

北海道ぎょれん広報

なみまるくん



3

2021
No.389

[うみ・なかま コミュニケーション]

北海道
ぎょれん



特集

「ぎょれんの食育関連事業」2020

海・ひと・夢 インタビュー

北海道漁協青年部連絡協議会会長 尾崎勇太さん

みきさんの あさかな コラム

札幌で活躍する2人の管理栄養士の方に、旬の魚をテーマとしたコラムを交互にご寄稿頂きます。

「あさり」

テレビ番組での料理コーナーを担当するようになって今年5年目を迎えます。今月はそんな番組制作の苦労話を。毎回テーマ食材が決まり、レシピを考えますが、実はこれがなかなか大変！作る工程はできるだけ単純に且つ、時短料理でなくてはなりません。しかもテーマ食材は魚が多いときています。下処理が簡単や調理時間が短いのもとり、誰もが、作ってみようかなと思うことが大事。

そして毎年この時期に悩まされる食材がやってきました！「貝あさり」です。砂出しだって必要だし、貝付きですから、加熱だって必要、そして貝殻は食べるとき邪魔になるし。課題は山積みです。調理時間10分以内で作る？無理だって！そう言い続けて数年。茶わん蒸しの液は濾さないの？小麦粉はポリ袋でまぶす？ひとり暮らしの男性の家にもある調味料で作る？そう引き算料理です。手間は省くが、美味しさと栄養たっぷりには外せ

ません。あさりはその身の大きさは想像もできないほどの豊富な栄養素を含んでいます。体内でほとんど作ることができないビタミンの中でもビタミンB12は貝類の中でトップクラスですし、貧血予防に効果的な鉄分もたっぷり。

あさりの美味しさの元であるタウリンは「うま味成分」としても知られているアミノ酸の一種です。あさりのだし汁がおいしいのはまさにタウリンのお陰です。また胆汁酸と結びつくことでコレステロールを減らしたり、心機能・肝機能を高める働きがあるなど、身体に嬉しい働きもあります。あさりに含まれる様々な栄養素を逃さずにしたくには定番の酒蒸しやみそ汁は理に語った調理法です。加熱して溢れ出た水分の中は栄養素の宝庫なんですから。

また、食べ合わせも忘れてはいけません。ビタミンCたっぷりのキャベツ、トマト、ブロッコリーなどはあさりの鉄分を吸収しやすくします。いつもの酒蒸しも野菜たっぷりにしてみてはいかがでしょうか。あさりのチャウダーも定番料理ですが、牛乳のカルシウムとあさりのビタミンDの相性も吸収アップ間違いなしです。



坂下 美樹

管理栄養士/調理師/製菓衛生師/
フードコーディネーター
現在、北海道新聞暮らし面「今日の1品」執筆中。「道新文化教室」開催。
道新ポケットブック、ホクレンGREEN等の料理制作など。料理教室はコロナ対策のうえ好評開催中。
ぎょれんと共にレシピの制作多数。

【うみ・なかま コミュニケーション】

なみまるくん

北海道ぎょれん広報誌
Hokkaido Gyoren Magazine
March 2021 No.389

3

01 みきさんのおさかなコラム 「あさり」

02 特集1 「ぎょれんの食育関連事業」2020

06 特集2 海・ひと・夢 インタビュー 北海道漁協青年部連絡協議会会長／尾崎 勇太 さん

08 特集3 ひとり居酒屋ははじめました! 特別編

10 なみまるインフォメーション

11 頭すっきり!! ブレイクタイム

12 大漁祈願! 浜のほっとニュース

13 みなさんのお便りでつくるページ なみまる おたより箱



表紙の写真
ひだか漁協 静内漁港です。

つづ貝は全道漁獲量のうち3割が日高管内で漁獲される

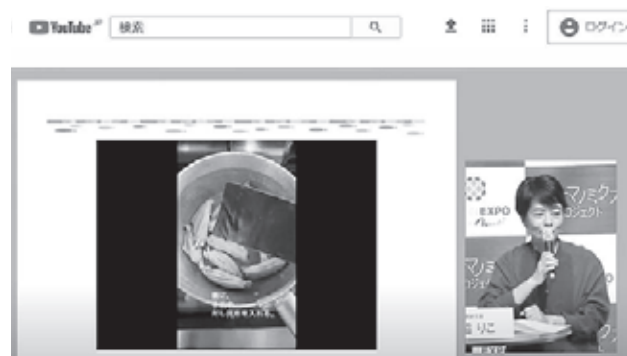
Woman Expo オンラインへの出展



今年度はコロナ禍に対応してオンラインでの開催となり、Woman Expo Tokyo 2020 Winter特設サイトを会場としてオンラインライブ配信、バーチャルブース展示を行いました。



ライブセミナーは昆布の効能や活用方法について料理研究家の山脇りこ先生に紹介していただきました



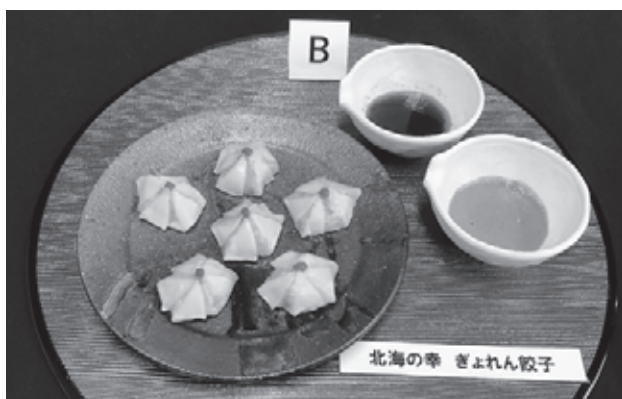
バーチャルブースでは昆布の種類や生産方法、機能性について約10分の動画を配信しました。



調理師を目指す学生さんへの食育授業



沖縄調理師専門学校での講義の様子



昆布とイワシを使った商品開発...辻調理師専門学校

将来、食の担い手となる学生さんへぎよれんから昆布の歴史・種類・栄養などについて講座を行い、より一層の知識と理解の定着を図りました。

特集 ぎよれんの食育事業

「ぎよれんの食育関連事業」2020

これまでぎよれんは北海道水産物の消費拡大に向けて積極的な活動を継続展開してきました。同時に、食育活動についての認知も広まり、順調な活動状況でしたが、2020年度はコロナ禍で活動自体を休止、停止せざるを得ない事業もありました。また、外食が減り、家庭内での飲食が増えたことで「食べる事」について考えさせられた年でもありました。今回は従来の食育事業紹介の他にコロナ禍での様々な食育への取り組みをご紹介します。



ABCクッキングスタジオ オンラインレッスン



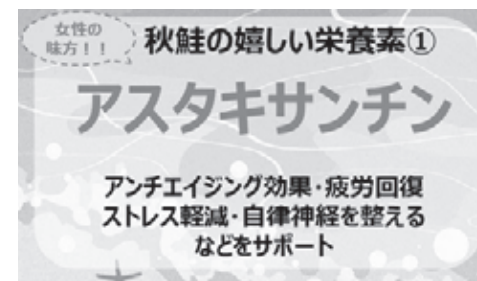
秋鮭宣伝普及活動の一環として全国に料理教室を展開するABCクッキングスタジオとタイアップし、オンラインレッスンを配信しました。北海道ぎよれん公式YouTubeチャンネルでレッスン動画を公開中です。



ABCクッキングスタジオ講師と管理栄養士のライブレッスン



「北海道の旬!生秋鮭を使って免疫力UPレシピを作ろう!」と題し、「免疫力アップ」をテーマとして紹介



雑誌「日経ヘルス」「日経トレンドィ」誌面



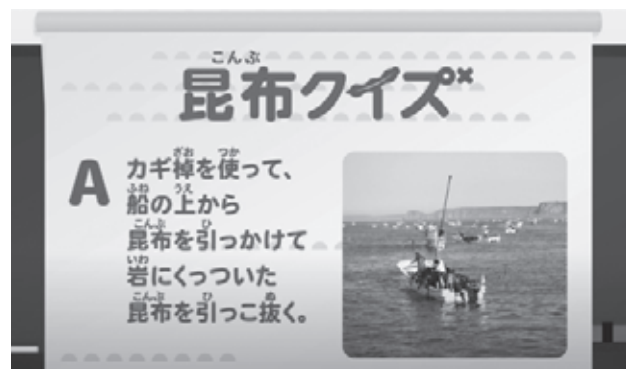
「日経ヘルス」へ「まるごと昆布ダイエット」と題して昆布が持つ3つのチカラ（ダイエット、アレルギー抑制効果、心疾患リスクの低下）に注目し、昆布を残さずまるごと食べる方法をレシピとともに掲載。日経トレンドィでは「男の料理を格上げする昆布だし」として昆布だしのひき方を掲載しました。

雑誌「ひよこクラブ」への広告掲載



赤ちゃんが生まれた日から読む育児情報誌のひよこクラブへ「昆布で作る簡単親子ごはん」として昆布が子どもの体・味覚の形成に与える嬉しい作用と、昆布を活用した親子で食べれるレシピを掲載しました。

食育キット貸し出し



昆布食育キット…①実施マニュアル②昆布食育DVD
③原藻昆布④鉤棹レプリカ⑤昆布レプリカ等



新型コロナウイルス感染症拡大の影響により外部講師による食育授業の実施が難しい場合、貸出セットを用いて学校の教員が子どもたちへ昆布の生産現場や効果についての授業を行いました。

スポーツ団体等他団体と連携した食育事業



「ぎよれん×コンサドーレ 食育&バドミントン教室」、今年はコロナ対策として例年の半分の親子10組にて開催しました。保護者への食育教室としてスポーツをする子どもの体作りに関して、食事の大切さを説明し、また、バドミントン教室としてプロ選手とゲーム形式で指導していただきました。

保育園・小学校向けの食育授業



DVDやオンライン配信も活用しています

札幌、関東、関西での保育園で体験型出前授業「昆布食育授業」を開催、小学校ではさらに北陸地区も加え食育DVDを用い、オンラインでも実施しました。

学校給食関係者向けオンライン調理講習会開催



「魚食」からこれからの学校給食について考える調理講習会を、千葉県内の学校給食関係者に向け、オンライン配信にて実施しました。子どもたちに伝えたい道産水産物の魅力や、北海道漁業の現状を生産者の視点から講演しました。

海ひと夢 インタビュー

北海道漁協青年部連絡協議会会長

尾崎 勇太さん

昨年10月に北海道漁協青年部連絡協議会（以下：全道漁青連）の会長に就任した尾崎さん。新型コロナウイルス感染症（以下：新型コロナ）の拡大に伴い、全道漁青連の地区会長会議の開催日程が大きく変更となったり、全道大会が中止となるなど、例年とは大きく異なる新体制での船出となりました。インタビューもリモートでの実施となった今回、青年部やご家族について伺いました。



次につながる失敗で 成長していく

部員の胸を借りる気持ちで 青年部長に

春と秋の底網漁を中心に、たらばがに刺し網漁もしています。今は陸仕事の時期で、網の補修をしたりしています。紋別では4月1日が海明けで組合員全員での稚貝放流があるので、船での漁はそれ以降ですね。

母校である小樽水産高校の専攻科漁業科は、修了すると三級海技士の資格が取得できるので大きな船にも乗れますが、実家に戻り、父のもとで漁師になりました。

多くの部員は船に乗り始めたころに青年部活動に参加しますが、自分は1年遅れて加入しました。当初は青年部活動に積極的に参加しているわけではありませんでしたが、先代の部長に誘われ、副部長として2年間勉強して、平成26年に部長になりました。部には年上の部員も多く、難しく感じることもありましたが、皆が推してくれてなった役職なので、部員の胸を借りるくらいの気持ちでやってきました。

紋別の青年部では、港湾清掃の他、夏は地元のお祭りで御神輿を担いだり、冬には流水祭りではなまはげを演じたりして、地元を盛り上げています。

役員を務める心構え

地区会長になってからは丸3年になります。地区では大会の他、秋には旭川の短期大学で地区女性部とも共催の料理教室を行っています。が、今期は新型コロナの影響で残念ながらどちらも中止となりました。

青年部員になったときには、なると思っていなかった部長になり、地区会長になりました。じゃあ、次は全道会長もやってみようという気持ちも湧きましたね。でも、全道会長の先輩でもある國分さん（元全道漁青連会長、西網走漁協）には、「地区会長を2期4年の任期で終えるつもりなら、全道会長にはなれないぞ」と言われました（笑）。

全道地区会長会議に参加してみると、当時の両副会長には共通の友人がいましたし、前会長とも皆で食事に行ったりするなかで話すことも多くなりました。そうして役員の仕事を知っていくなかで改めて全道会長をやってみようという気持ちが大きくなっていききました。ただ、役員改選のタイミングもあるし、なりたいからといってなれるものでもない。でも、お互いの人となりを知ったうえで他の地区会長が背中を押してくれたこともあり、引き受けることにしました。

敗した方が結果としてはいいと思いますね。

いつか子供たちと船に

先日4人目が生まれ、家がさらににぎやかになりました。子どもたちがまだ小さいので、なかなか外に遊びに出れることも少ないですが、夏には趣味のゴルフでリフレッシュをしています。子どもも連れて一緒に回るんですが、長男はセンスあると思います。才能があれば今から伸ばしてあげたいですね。

漁師になってすぐの年は父と弟と船に乗っていたんですが、自分も将来的には親子で船に乗ってみたいですね。今、弟は大きな底曳船の船長になっているんですよ。子どもたちも将来どうなるかわからないですが、一緒に船に乗れたらうれしいです。

色々なことにチャレンジしたい

今は、単協や地区でも動いていませんが、これまでやってきたことで、続けなければいけないことはきちんと続けていかなければならないし、オンラインでの出前授業など、色々なことにチャレンジしたいと思っています。会長職もそうですが、まず自分で経験してみたい性格ですね。ただ、なったからにはやり遂げないといけないので、こういう状況下でもできることをやっていきたいです。

Profile

1989年紋別市生まれ。小樽水産高校専攻科漁業科修了。平成30年1月より北見地区漁青連会長。令和2年10月より現職。



左から、尾崎さん、太鳳くん（1歳）、愛鳳ちゃん（3歳）、太幸くん（5歳）、心寿ちゃん（2か月）、妻の愛さん（右）。数年前に購入した「第三太幸丸（たいこうまる）」は長男の名前が由来となっています（左）



パクパクいわし

(ぎょれん道東食品㈱/生協・宅配などで取り扱い/
@398 (希望小売価格))

骨が処理してあるため、老若男女食べやすいパクパクシリーズ。いわしは、そのままはもちろん、アレンジにも便利な「塩」とごはんが進む「みりん干し」の2種類を展開しています。

くろがれい同様、漁獲量の増加に伴う消費拡大の一環として開発されており、サイズは小ぶりながら脂ののった原料を使用した商品です。



本日のお品書き

- ・ かねいの香草焼きサンド
- ・ ほたて貝柱フライと2種ソース
- ・ パクパクいわしのトマたま炒め
- ・ 昆布だし仕立てのピクルス

調理時間
60分

今回はぎょれんブランド製品を使用した4品で洋風のお弁当を作りました。

「かねいの香草焼きサンド」は、軽くトーストした食パンにマヨネーズを塗って、レタスとともに挟むだけ。

「ほたて貝柱フライと2種ソース」は、定番のほたて貝柱フライにタルタルと梅かつおの2種類のソースを添えてアレンジ。梅かつおソースは練り梅に鰹節と白だしを加えて味を調えました。

「パクパクいわしのトマたま炒め」は一口大にしたパクパクいわしとミニトマト、卵を炒め、コンソメで味付け。サンドイッチの具としても美味しくいただけます。

昆布を使用した「昆布だし仕立てのピクルス」のレシピは、ぎょれんのホームページでも掲載中。今回は、きゅうり、トマト、大根、にんじんを使用しました。簡単に作れ、作り置きもできるのでおすすめの1品です。

前日夜のおかずが入ることも多いお弁当では、アレンジして全く異なるメニューにするとお昼の楽しみが増しますよね。



ピクルスの作り方はこちらから(左)、今回はファスナー付のプラスチックバッグで作りました(右)



ひとり居酒屋

はじめました! 特別編

～ぎょれんブランド製品でお弁当①～

水産王国北海道にはおいしいお魚が目白押し。そこで学生時代からの一人暮らしと、「浜のおかあさん料理教室」担当7年目のアシスタント経験を生かし、矢幡職員がお魚料理に挑戦。一人居酒屋の調理人とおいしさ伝えるレポーターの一人二役で、美味しく調理し、食べてご紹介します。今回は特別編として、ぎょれんブランドの商品をご紹介します。

今年は雪まつりもなく、札幌は静かな2月を迎えています。外出がはばかれる中ではありますが、美味しいお昼ごはんで気分転換をしたいときも。今回は、ぎょれんブランド商品のアレンジメニュー第2弾として、洋風弁当を作ります。

「かねいの香草焼きサンド」「ほたて貝柱フライと2種ソース」「パクパクいわしのトマたま炒め」「昆布だし仕立てのピクルス」の4品をお弁当箱に詰めました。



かねいの香草焼き

(ぎょれん総合食品㈱/生協・宅配などで取り扱い/
@398 (希望小売価格))

新商品の「かねいの香草焼き」は、くろがれいの消費拡大の一環として開発された商品。主に道東で漁獲された癖のないくろがれいの身は骨取り済みのため、お弁当にも最適。パセリなどの香草やにんにくの香る衣は、フライパンで揚げ焼きするだけで食欲をそそる一品になります。

すでに生協店舗や生協共同購入での取り扱い、学校給食での供給が始まっているほか、3月からは一部の量販店でも販売が始まります。



ほたて貝柱フライ

(ぎょれん総合食品㈱/量販店・生協などで取り扱い/
@398 (希望小売価格))

長く愛され続ける人気商品「ほたて貝柱フライ」。様々な規格が作られていますが、今回は量販店で見かけることも多い、6個入りの「うれしいシリーズ」を使用しました。

ぎょれんブランドのほたて貝柱フライの中具はつなぎを使用せず、道産ほたての貝柱のみを使用しており、ほたてのおいしさを手軽に味わえる商品です。



かねいの香草焼きは油で揚げてももちろんOK



シークワードクイズ 3月のテーマ 「相撲の決まり手」

イ	ト	ゲ	ナ	テ	タ	シ
ツ	ゾ	ッ	タ	ケ	ト	キ
ウ	ヨ	リ	タ	オ	シ	ウ
ツ	ヨ	グ	キ	リ	チ	ワ
チ	リ	ヒ	コ	ウ	リ	テ
ヤ	キ	ダ	ミ	ダ	テ	ナ
リ	リ	ア	シ	ト	リ	ゲ

どれにも使用しなかった文字を
うまく並べてください。

解答 となります。

くわしい応募方法は、13ページをご覧ください。
抽選で5名様に図書カードをプレゼントします。

カ	ガ	ク	グ	マ	ヤ	2月号の解答と当選者
サ	シ	テ	ネ	マ	シ	ミヤギ
オ	リ	マ	ワ	ガ	ナ	(函館市) 木村とも子さん
オ	モ	ト	タイ	コ	ゴ	(函館市) 杉本 政喜さん
ト	オ	キ	ツ	ウ	ヤ	(函館市) よしだりのんさん
ヤ	アイ	チ	ト	バ	マ	(厚岸町) 藤田 桜哉さん
マ	サイ	タ	マ	ギ	チ	(釧路市) 石塚紀代子さん

3月は「相撲の決まり手」がテーマです。大相撲三月場所では北海道出身力士として旭大星、矢後にはがんばってほしいですね。
図の中で、たて、よこ、ななめの一直線に下のリストのキーワードが読める様になっています。
どこにあてはまるか探してください。すべて探し終わったら、どれにも使用しなかった文字をうまく並べかえてください。

リスト

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ アシトリ(足取り) | ☐ タタキコミ(叩き込み) |
| ☐ アミウチ(網打ち) | ☐ ツリダシ(吊り出し) |
| ☐ イゾリ(居反り) | ☐ トツタリ(とったり) |
| ☐ ウツチャリ(うっちゃり) | ☐ ヒキオトシ(引き落とし) |
| ☐ ウワテナゲ(上手投げ) | ☐ ヨリキリ(寄り切り) |
| ☐ ケタグリ(蹴手繰り) | ☐ ヨリタオシ(寄り倒し) |
| ☐ シタテナゲ(下手投げ) | ☐ ワリダシ(割り出し) |

〈ヒント〉相手の力が加わらぬままバランスを崩し、土俵に手をついてしまう決まり手のことです。

解き方

リストの言葉をマス目の中からタテ、ヨコ、ナナメの一直線に探していきます。文字は逆方向から読んでも、他の言葉と重複して読んでもOK。すべて見つけた後、使われなかった文字をうまく並べかえたと答え(魚の名前)になります。

例題

ア	コ	ン	ブ	リスト ☐ アキアジ ☐ コマイ ☐ プリ ☐ サンマ ☐ コンプ ☐ アサリ	ア	コ	ン	ブ
キ	ア	サ	リ		キ	ア	サ	リ
ア	バ	ン	サ		ア	バ	ン	サ
ジ	コ	マ	イ		ジ	コ	マ	イ

〈解答〉サバ

間違いさがし

間違いは5つです。

※右と左の絵には、5か所の異なるところがあります。
さあ、見つけてください。
(印刷のズレや汚れは関係ありません。)



※答えは13ページにあります。

01

前浜の魚のおいしさを知ってもらいました 大谷室蘭高校で食育授業が行われました

2月2日(火)北海道大谷室蘭高校の1年生32名を対象に「胆振海域で獲れる魚を知ろう」と題した食育授業が行われました。

同校では平成26年より食育の授業に取り組んでおり、ぎょれんは開始初年度より管内の漁協女性部と共に、講師や食材手配などの協力を行っています。女性部員の手ほどきを受けながら、ほっきと助宗だらはフライに、いなだは照り焼きに調理。自宅に持ち帰っての試食となりましたが、地元の水産物に興味を持ってもらうきっかけとなったはずです。



女性部員の説明と鮮やかな手さばきに生徒たちも興味津々

02

ホテルで昆布のうまみを楽しむ食事を提供 札幌のホテルで「北海道喜こんぶフェア」が開催中

3月1日(月)から4月30日(金)まで、札幌市のセンチュリーロイヤルホテルで道産昆布を使用した特別メニューを提供する「北海道喜こんぶフェア」が開催されています。

同ホテルでは地産地消をテーマに北海道を応援しており、今回はホテル内のレストランで昆布を使用したメニューが提供されます。

また、期間中には昆布の知識を深める展示がロビーで開催されるとともに、2月24日(水)には同ホテル総料理長とぎょれん職員を講師に、昆布を使用したメニューのオンライン料理教室が開催されました。



ロビー展では様々な銘柄の本物の昆布が展示されています(写真は昨年の様子)

03

海洋プラスチック問題について研鑽を深めました オンラインで漁場環境保全研修会が開催されました

2月18日(木)に全道漁協漁場環境保全研修会(主催:環境本部、共催:豊かな海づくり推進協会)がオンラインで開催されました。

漁場環境保全研修会では、いであ(株)東北支店 平井技術顧問より「水産業を取り巻く情勢とマイクロプラスチック問題」、大阪商業大学 原田准教授より「未来のために知っておきたい海とプラスチックの話」と題した講演がそれぞれ行われました。漁業にも影響をもたらす海洋プラスチックについての講演は、漁協職員をはじめ、関係行政や自治体職員など参加者の興味を引いていました。



漁場環境保全研修会冒頭で、「北海道の漁業者にとっても海洋プラスチック問題は重要な課題」とリモートで挨拶した今環境本部長



たこザンギ レシピアクセス数 第18位

今回は「たこザンギ」をご紹介します。

はじめに、ゆでだこの足をじっくりたれに漬け込み下味をつけるのがポイントです。「ザンギ」ならではの豊かな風味と、たこの程よい歯ごたえが味わえます。じんわり揚げるとたこが硬くなるので、180℃の油で一氣にカラッと揚げてください。

2021年はぎょれんのホームページ「おすすめレシピ 365」のアクセス数上位レシピをご紹介します。(上位20位の中から魚種や料理法の重複など考慮して掲載を決めています。*2019年1～12月調べ)

材料

4人分

ゆでだこ(足) …………… 400g
片栗粉 …………… 1/2カップ
サラダ油 …………… 適量

A

しょうゆ(昆布しょうゆ) …………… 大さじ2
とき卵 …………… 1/2個
ごま油 …………… 少々
生姜のしぼり汁 …………… 大さじ1



作り方

- ① たこ足は1口大に切り、食べやすいように数ヶ所に切れ目を入れておく。
- ② ①のたこに片栗粉をからめて、180℃の油で一氣に揚げたら出来上がり。
- ③ ボールにAを全て混ぜ入れ、その中に①のたこを入れて30分ほどつけておく。