

北海道ぎょれん広報

なみまるくん

9

2022

No.407



「うみ・なかまコミュニケーション」

ぎょれんの秋鮭対策事業
海・ひと・夢インタビュー

北海道水産林務部長 山口修司さん

特集

北海道
ぎょれん

マチコさんの 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。

「リッチなさんまを 食らう秋」

もう秋ですね。9月は暑い日もありますが、徐々に涼しさに変わっていく時季。皆さんは今年の夏、何か思い出はありましたか？ 私はほぼ無く、あっという間に過ぎ去っていきまして。一つだけ楽しかったことは世の中が少し落ち着いていた6月、久しぶりに家族で定山溪の温泉に泊まったことです。温泉にゆっくり入っておいしい食事を堪能。実家から両親もやって来て小さな旅行が思い出です。

この頃は友達との食事会もようやく開催できそうになり7月、8月は「おいしい料理を食べに行こう」「ビアガーデンに行こう」など計画をしていたのですがコロナの状況が一転し、見事に却下になってしまいました。私は仕事柄、外で食事をするのがままならないのです。

そこで一念発起！こうなったら年末までに「若さと健康の向上作戦」をすることにしました。まずはお酒をやめて、甘い物を控え、カフェインは少なめに。断酒は友人達に驚かれました

が、お酒をやめるとすこぶる体調がいいのです。（たまには飲みたいですけどね。笑）そして魚類、野菜類を多めにした食生活。ジムにも今は行けないので、できる時はウォーキングをしています。鼻歌まじりでヒョイヒョイと愉快に散歩。

外食がなかなかできない私。おうちごはん、少しは贅沢してもいいかなと思っています。そこで今や高級魚になりつつある秋の味覚「さんま」の登場です。旬のさんまは脂がのりふくらとした身で本当に美味なり。

目的のひとつはこの脂、オメガ3系脂肪酸の「DHA」「EPA」の補給です。血流を改善したり、脳の機能を活性化したり、腸内環境を改善する環境をつくるなど良い働きは数多くあります。そして血合いに多いのが「鉄」。全身に酸素を運搬する大事な作用があるのでエネルギー産生に役立ちます。さらに冷え性の予防にも活躍。また神経細胞の働きを維持したり、体内リズムの乱れを整える「ビタミンB12」も豊富。さんまは栄養的にとても優秀なのです。

さんまからリッチな栄養素をいただいて、年末までの目標達成に向けて精進しよう！そんなことを考えている2022年の秋初旬なのでした。



うえ さか
上坂マチコ
お食事のカウンセリングサロン
colan代表/管理栄養士/料理家/
コラムニスト
テレビ出演、新聞・雑誌などでコラム連載や栄養監修、レシピ・スタイリングの提供などを行う。講演会や食事指導、料理講師、短大・専門学校の非常勤講師など活動は多岐。ぎょれんと共に昆布や鮭の情報を広く発信。

[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
September 2022 No.407

9
2022

01 マチコさんのおさかなコラム 「リッチなさんまを食らう秋」

02 特集1 ぎょれんの秋鮭対策事業

06 特集2 海・ひと・夢 インタビュー 北海道水産林務部長/山口 修司さん

08 不器用おやじの「宅飲みの肴」どうでしょう

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

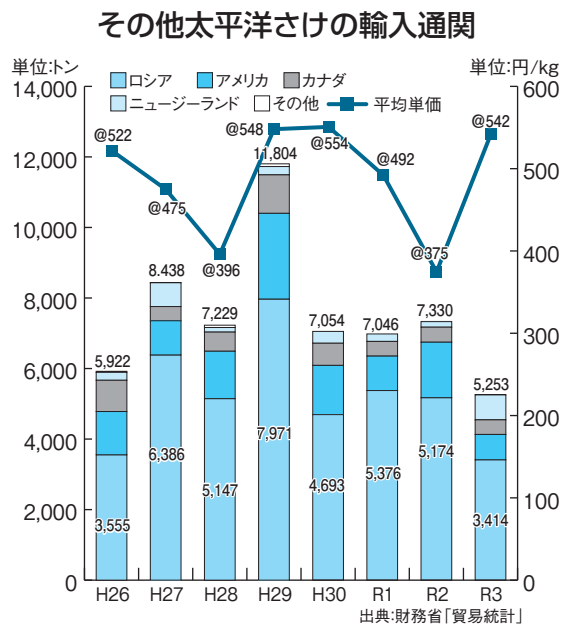


表紙の写真
日高中央漁協 浦河地区です

この日は天候に恵まれ出漁できましたが、天日干しの地域では1日通しての天気の見極めが非常に重要です



2022年 北海道の秋鮭・いくら



秋鮭（親製品）について 秋鮭を取り巻く流通環境

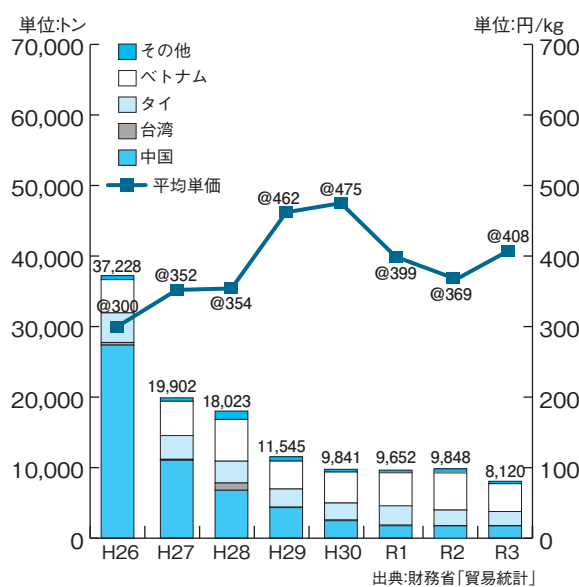
国内の市場は、近年の価格上昇により、量販

全体の供給量が大幅に減少したことから、比較
的順調に推移していますが、限られた業態への
販売がメインとなっていることから、今後、競
合する輸入鮭の相場下落や、秋鮭の水揚げ回
復時においては価格の急落が懸念される状況と
なっています。
本年度については、「旬」における生鮮消費の
拡大に加え、原魚の円滑な流通に力を入れてい
きたいと思っています。また、縮小した販路の回復
に努め、年間を通してより一層「流通の安定」
を図っていけるよう、諸対策に取り組んでいき
たいと考えています。

業では、全道広域的な原魚処理体制を構築する

販路堅守と消費拡大に向けて

秋鮭国別輸出货量推移(全国1～12月)



店などではチリ銀を主体とする安定供給される
養殖物に売場が席巻され、秋鮭の売り場の縮小
傾向が続いています。また、生協の共同購入や
学校給食等の限られた業態においては、北海道
産秋鮭の需要が一定量あるものの、価格高騰に
より他魚種への切り替えを検討されるなど、予
断を許さない状況が続いています。
輸出についても、近年、海外マーケットは安
価な鱈製品に席巻されていることに加え、コロ
ナの検疫強化やコンテナ不足による物流の混乱
が継続しており、日本からの秋鮭の搬出は厳し
い環境となることが想定されます。

秋鮭の来遊予想は5万3千トン 流通の安定に向けた生鮮の 販売強化と、冷凍製品の販路堅守

ぎょれん
販売第二部
鳥毛部長に
聞きました。

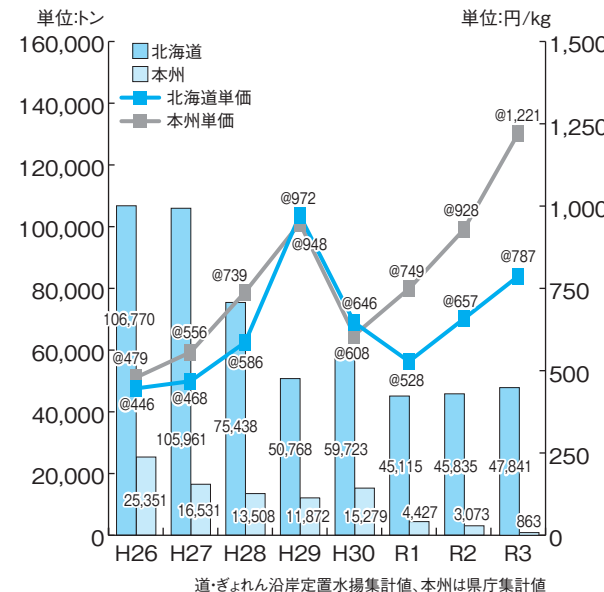


販売第二部 鳥毛部長

昨年の秋鮭の水揚げは、来遊尾数は前年に比
べ若干回復したものの、最終的には4万8千ト
ンで終漁し、3年連続での5万トン割れ、平成
以降で3番目に少ない水揚げとなりました。
浜値については、水揚げが低調だったことに
加え、繰越在庫が少なく、特にメスの価格が高
値となったことから、全道平均でk@787円
と上方修正されました。
本年度の来遊予想は、2,052万尾と発表さ
れています。混獲や特採、はえ縄、河川遡上を
除くと1,669万尾となり、過去5年の平均目

秋鮭漁の時期が始まります。近年の秋鮭は、低水準での水揚げが続いています。また、「コロ
ナ禍に加えて昨年9月に太平洋沿岸海域で過去に類例のない大規模な赤潮が発生し、甚大
な漁業被害に見舞われるなど非常に厳しい環境のなか、漁期を迎えます。
今月は、現在の秋鮭の流通状況と本年度の秋鮭対策について特集します。

北海道・東北3県秋鮭水揚げ量推移



廻り(3.2kg)で換算すると約5万3千トン、
昨年の110%と増加しますが低水準な水揚げ
予測となっています。
このような環境下、生産面においては、外国
人技能実習生の受け入れがコロナ禍で再開が遅
れ、各メーカーの加工能力が急激に低下してい
ることや運送便の減少等の影響により、突発的
な水揚げ増加に対応できない状況が各地で発生
し、水揚げ回復時における課題が浮き彫りに
なっています。

製品の流通については、本州を含めた秋鮭

とともに、浜値維持に効果的な生産を実施し、
年間を通じた消流の促進を図っていきたくと考
えています。
まず、生鮮対策としては、水揚げ状況に連動
した加工・物流機能を強化し、原魚の安定的な
処理体制を構築するとともに、「生フィレ」「生
筋子」の販売を強化し、旬期における消費拡大
を目標に取り進めていきます。

国内の通年対策としては、消費量の多い冷凍
フィレ・定塩フィレ等の二次加工品については、
競合する輸入鮭の相場動向を注視し、生協、
量販店、中食など需要がある業態の販路確保を
図っていきます。また、消費地需要に呼応した
「ワンフローズン製品・銀毛フィレ・骨取り製品」
等の生産を継続し、需要の取り込みを強化して
いきます。

輸出対策については、ドレスなどの原料輸出
は、国際情勢を注視しながら、水揚げ回復を見
据え、中国向け販路の一定量の継続や東南アジ
ア地域を中心とした商圏の拡大、新規の販路開
拓に引き続き取り組んでいきます。製品輸出に
ついては、「コロナ禍であり、現地商談は厳しい
ものの、引き続き、中国内需をターゲットとし
たりモート商談の継続、東南アジアを含めた
マーケットの拡大と現地の嗜好にあった製品の
開発等も検討していきます。

これから事業に連動して、販促活動については「漁
期前」「旬期」「通年」に区分して、量販店ではコ
ロナ禍でも実施可能な店頭販促、全国生協の共同
購入では増量企画などを行い、消費の安定と、「北

2022年 北海道の秋鮭・いくら



LINEキャンペーン告知について

おりますので、是非ともご覧下さい。

全国で200万枚配布する新聞折込チラシでは「秋一番の美味しさで到着しました！」をテーマに、インパクトある秋鮭の姿・切身の写真とともに、ご家庭で再現して頂きたいおすすめメニュー提案を掲載しています。加えて、電子チラシ配信サイト「Shufuoo!（シュフー）」でも同様のチラシ掲載を行い、新聞購読率が低い20代・30代の消費者の方にもお届けできるよう、パソコンやスマートフォン上でも広く発信します。本誌にチラシを折り込んでいますのでご覧下さい。

さらに、昨年に引き続きチラシと連動した企画として、LINEで応募出来る懸賞キャンペーンも展開します。昨年は全国から2,500件を超える応募があった本キャンペーンは、専用のLINEアカウントをともだち登録した上で、量販店等で秋鮭を購入したレシートを送信すると抽選で水産物詰め合わせがプレゼントされるという内容となっています。

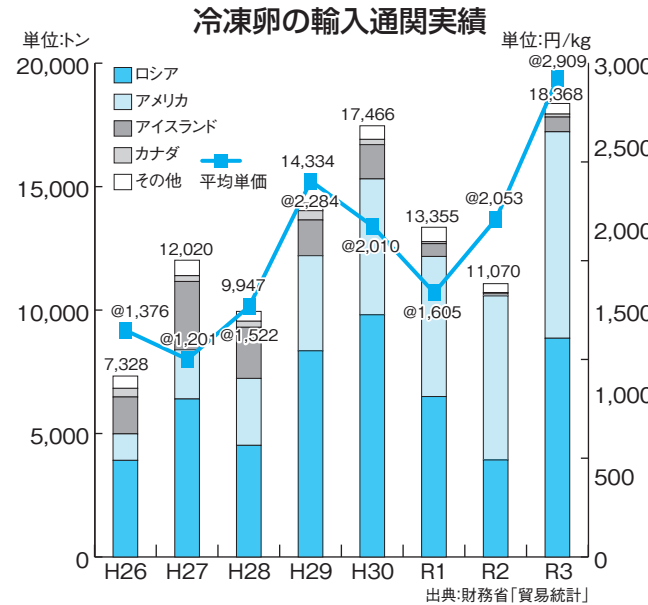
北海道産「天然」の秋鮭を国内外の消費者に対して普及活動を継続実施していきます。

いくらについて

魚卵製品を取り巻く環境

国内における道産いくら製品の消費について、現在、フリー在庫は少ないものの、製品相場が高値となったことから、ギフト・ふるさと納税の返礼品等を中心とした限られた業態への販売がメインとなっており、また、大漁となった海外産鱈の冷凍卵が安価で大量に搬入されていることから、水揚げ回復時における価格の急落が懸念される状況となっています。

また、海外についても、安価な海外物の影響から、国内同様に「北海道産」の販売は限定的となっています。



既存販売先の囲い込みと販路の再構築

このような環境を踏まえ、顧客要望に合わせた調味等、柔軟な対応を行い、量販、生協など既存重要取引先の囲い込みとギフトなど伸長している業態への販売強化を図り、流通の安定に取り組んでいます。

旬期においては、生筋子の消費拡大に向けて、引き続き少量目製品の生産や航空便での遠隔地への供給に加え、調味たれを添付提供し、全国レベルでの普及を継続して実施します。

また、海外については、「北海道産」の品質の良さと水産エコラベル認証（MEL認証）を前面に出した提案を実施し、販路の再構築を図っていきます。

水産エコラベル認証について

国産エコラベル「マリン・エコラベル・ジャパン」（略称：MEL）については、2019年2月に全道の秋鮭定置網漁業として認証を受けています。

今期は、MEL製品（生鮮フィレ、秋鮭ドリス、冷凍フィレ、定塩フィレ、いくら醤油漬け等）の生産を拡大し、国内外での認知向上と製品普及に向けた取組強化を図っていきます。

また、コロナ禍の状況次第とはなるものの、既存搬出先である海外企業に対してMELCO認定取得の推進に取り組み、さらなる海外普及を進めていきます。

北海道日本ハムファイターズ

「しゃけまる」との「コラボPR

8月10、11、16、17、18日の札幌ドーム開催試合を対象に「北海道民には北海道の秋鮭を選んで欲しい」というメッセージを添えた限定ベースボールカードを来場者約9万5,000名に配布。さらに、あたりのカードを手にした方限定でチームの人気キャラクター「しゃけまる」とコラボした限定グッズをプレゼントしました。しゃけまるグッズには「まもなく旬期到来」を告げるオリジナルタグも取り付けられており、漁期開始前のタイミングで話題喚起を行いました。



来場者配布カード

教材まんが「秋鮭のひみつ」を

活用した食育展開

令和3年度に発行され、全国の学校図書館や教育現場にも配置されている、秋鮭をテーマとした教材まんが「秋鮭のひみつ」を本年度も引き続き活用します。10月29日発行の「道

宣伝・普及事業について

キューピー(株)タイアップ

旬を味わうスペシャルメニューを

各種媒体で発信

宣伝事業を担当する販売企画部 平野参事に話を聞きました。



販売企画部 平野参事

全国の量販店店頭で展開する旬期秋鮭販促では、調味料メーカーであるキューピー(株)とタイアップ。定番のマヨネーズとすりおろしオニオンドレッシングとコラボした簡便タイアップメニューを打ち出し、店頭販促物やPR動画放映等による売場づくりを企画します。加えて、一部売場では、同ドレッシングの試供品を添付したクロス販売も導入し、購入動機の新出を図ります。

また、コロナ禍以降、消費者の利用頻度が増加しているYouTube上において、キューピーメニューを含めた秋鮭・いくらメニュー6品の調理動画を新たに広告配信いたします。バラエティに富んだ各種秋鮭調理動画はぎょれん公式YouTubeチャンネル上でも配信して

新こども新聞週刊まなぶん」紙面では、道内在住の小中学生から選ばれた「こども記者」が教材まんがを実際に読んで、こども目線で魅力を紹介してもらう特別企画を掲載。全道の北海道新聞朝刊に折り込まれる他、北海道内公立小学校約1,000校にも配布される予定となっており、多くの子どもたちに教材まんがを推奨します。その他、小学校向けのデジタル教材と教材まんがが連動した授業運用システムの開発も進めており、今後、道内外で広く展開する予定です。

各種団体・学校などと連携した食育活動

9月には全国で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、秋鮭他道産水産物をテーマ食材とした料理教室を、全国92のスタジオで延べ1,600名を対象に開催予定です。レッスンでは「秋鮭と茸のカルトッチョ」などのメニューを実際に調理・実食して頂く他、講師より北海道産秋鮭に関する基礎知識なども交えながら、参加者に理解を深めてもらう内容となっています。

また、北海道コンサドーレ札幌はじめ幼稚園・高校、調理専門学校との共催による各種食育教室も実施しています。これら事業を通じて、幅広い世代に対し、北海道産秋鮭に触れて・学んでもらうキッカケ作りを推進していきます。

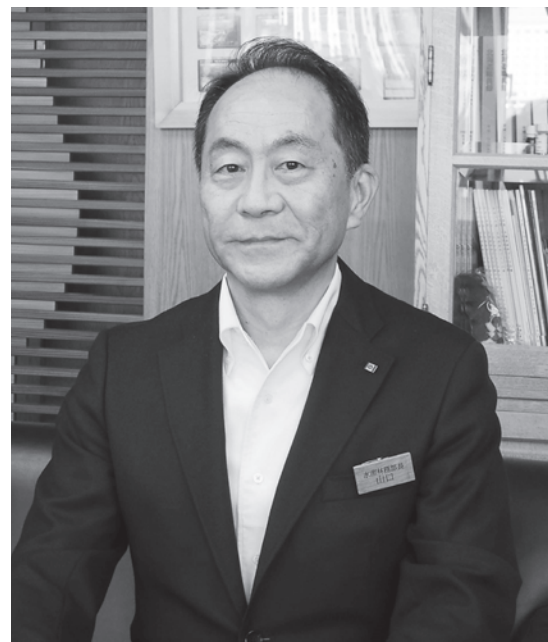
海ひと夢 インタビュー

北海道水産林務部長

山口 修司さん

北海道の水産業を陰に日向に支える北海道水産林務部。そのトップである水産林務部長に4月に着任したのが、山口修司さんです。

入庁してから水産一筋で、これまでも北海道漁業の振興や発展にご尽力されてきましたが、着任にあたり改めて現在の課題や今後の取組などについて伺いました。



漁業は地域の活性化や産業の振興に貢献。活気ある漁業が

仕事のモチベーションシヨンアップにつながっています

幼少の頃から魚や生き物好き

私は小樽市の生まれで、幼少の頃から釣りはよく行きましたし、魚や生き物が好きでした。そうした理由もあり、北海道大学水産学部に進みました。

北海道庁へ入庁してからは、現在の水産林務部で漁業管理や企画調整、水産基盤整備など広い分野で北海道の水産業に関わってきました。特に思い出深いのは、入庁して5年目に、研修で猿払村漁協に1年間お世話になったことです。毎日のようにホタテ漁船に乗ったり、サケマスの捕獲やふ化場でのお手伝いなど、現場での仕事を沢山教えていただき、非常に勉強になりました。その一方で、漁業者の皆様はもちろんですが、漁協の職員も大変なお仕事で、自分では務まらないと当時は感じました。

最近、漁協の幹部の方から「昔と違って、若手職員の確保や育成が大変なんだよ」と聞いています。確かに漁業は一般企業のような就業体制ではないので、今の若い方には働き方が難しいのかもしれませんが、漁協の職員一人一人に重要な役割があり、組合員の皆さんも職員のことを大切に育ててほしいと思っています。

栽培漁業の改良と増加傾向にある天然資源の消費拡大を

北海道は、ホタテガイ、秋サケ、コンブというすっかりとした栽培漁業の3本柱に加えて、イカ、サンマなどの豊かな天然資源がバランスよく獲れていて揺るぎない水産王国を築いてきました。しかしながら、近年は海洋環境の変化もあり、秋サケ資源の減少や、イカ、サンマといった主要魚種の水揚げが低迷し、厳しい状況になっていきます。まずは栽培漁業について、改良できるところは、しっかりと改良していきたいと考えています。

例えばコンブは、「育種」という部分でこれまであまり取組が進んでこなかったのですが、農業の品種改良のように、コンブも環境に強い種を育てる研究をしていかなければならない時期に来ていると思います。自然界への影響などの課題はありますが、まずは研究レベルで取り組んでいきたいと思っていますし、現状では目まぐるしい海洋環境の変化などに対応が追いついていないので、改善できることは研究機関などにアドバイスをいただきながら、漁業者の皆様と一緒に対応していきたいと考えています。

また、天然資源について、ブリやマイワシなど、近年水揚げが増加している魚種につい

ては、消費者の皆様にご食べていただくという最後の流通の部分で、ぎよれんの皆様の力も借りながら色々とネットワークを使って、消費拡大に取り組んでいきたいです。これに関連して、道では今年度も「とれてます! Oh!! さかなフェア」※を開催しています。今年2月に、フェアに参加しているレストランで、ニシンのサラダ仕立てを食べましたが、美味しく驚きました。このフェアを通じ、プロの料理人にもご協力いただきながら、道民の皆様にもその魅力を広め、消費拡大を図っていきたく考えています。

近年は北米を中心に全国で海外へのブリの輸出が大変増えています。北海道で水揚げされる大型の天然ブリは、手間だとは思いますが、船上で活締めなどの処理をしていただいで、高品質な状態を維持することで、これまで以上の価格帯で広く流通させることができると思っています。

ゼロカーボンを目指し、まずは中期目標の達成

海洋環境の変化と関係してきますが、カーボンニュートラルへの対応も大変重要で、道でも一昨年、「ゼロカーボン北海道」の取組を表明し、その中期目標として2030年に2013年度比48%の削減に取り組んでおります。大変ハードルの高い目標ではありますが、漁業では漁船や冷凍・冷蔵庫、コンブの乾燥施設など、多くの温室効果ガスが発生します。2030年は近くに迫ってきていますので、今後は、再生可能エネルギーの積極的

北海道の漁業が将来にわたって安定的に発展できるように

常に危険が伴う厳しい環境の漁労活動の中、一生懸命生産活動をされている漁業者の皆様のことを大変尊敬しています。年齢を重ねても現役でバリバリ活躍されている方も多く、漁業は地域の活性化や産業の振興などに大きく貢献しています。私を含め、水産に携わる職員も活気ある漁業が仕事のモチベーションアップになっていきます。漁業者の皆様には、安全操業に十分留意していただきながら、これからも頑張っていただけよう、職員一丸となってできる限りのサポートや支援をして参りたいと思います。

昨年は経済部食産業振興監として、水産物のみならず、広く道産食品の販売促進に関わってきました。水産物がマーケットに乗るまでには加工や流通も含めて多くの関係者が携わっており、消費者に水産物を手に取ってもらい、食べていただくためには相当の努力が必要だということを改めて認識しました。こうした経験も活かして、漁業者だけでなく、

加工・流通業者などの皆様と一緒に、道産水産物の消費拡大などに取り組んでいく必要があると考えております。北海道の漁業が将来にわたって安定的に発展できるように、関係者の皆様と一緒に努力して参ります。

「とれてます! Oh!! さかなフェア」※道内各地の飲食店で道産のマイワシ、ブリ、ニシンを使ったメニューを提供するフェアを開催しています。詳しくは「Oh!! さかなフェア」で検索下さい。



Profile

1963年小樽市生まれ。北海道大学水産学部増殖学科を卒業後、北海道庁へ入庁。水産林務部水産局長、経済部食産業振興監などを経て現職。趣味はゴルフと寿司を握ること。

二品目

棹前昆布と さつま揚げの ピリ辛炒め



棹前昆布とは？

道内各地で盛んな昆布漁、その多くは夏場の7～9月に水揚げの最盛期を迎えますが、棹前昆布は完全に成長する前の5～7月に採取された若くて柔らかい昆布です。成熟した昆布と比べ身が薄く、おでんや佃煮、昆布巻きはもちろん、サラダにもおすすめです。

材料(2人分)

- ・棹前昆布 …… 10g
- ・さつま揚げ …… 100g
- ・ねぎ …… 20g
- ・白いりごま 大さじ1/2
- ・ごま油 …… 大さじ1
- ・味噌 …… 小さじ1/2
- ・豆板醤 …… 小さじ1/2
- ・醤油 …… 小さじ1
- ・オイスターソース …… 小さじ1
- ・酒 …… 大さじ1

作り方

- 1 昆布を水に浸け、柔らかくなったら昆布を取り出し、水気を切り5mm程度の細切りにする(昆布の戻し汁はとっておく)
- 2 さつま揚げも5mm程度の太さに切り、長ねぎは薄めの斜め切りにする
- 3 フライパンにごま油を熱し、さつま揚げ、昆布を入れ、油が全体に回ったら①の戻し汁を大さじ3とAを加え、炒め煮していく
- 4 水分が少なくなったらねぎと白いりごまを加え、ねぎが柔らかくなったら完成

三品目

しじみの佃煮



獲れたてのしじみは砂出し(砂抜き)が必要です。真水でもできますが、アラニン・グリシンといったうま味成分が抜けてしまうため、塩水で行いましょう。塩分濃度の目安は、水1リットルに塩10g＝小さじ2です。



ここがワンポイント

材料(2人分)

- ・砂出し済みのしじみ …… 500g
- ・長ねぎのみじん切 …… 大さじ1
- ・酒 …… 100cc
- ・輪切り赤唐辛子 …… 小さじ1/4
- ・味噌 …… 小さじ1/2
- ・醤油 …… 大さじ2
- ・みりん …… 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1と1/2

作り方

- 1 フライパンに酒としじみを入れて蓋をし、中火にかける。しじみの口が開いたら、火を止めて、貝と煮汁を分けておく
- 2 しじみの粗熱が取れたら、しじみの身を見から外し、煮汁と一緒にフライパンに戻し入れ、Aを加えて中火程度で煮詰める
- 3 煮詰まってきたら、ねぎを加え、水分が少なくなれば完成

(本日の感想)

今回は不器用おやじさんでも楽しく簡単に作れるレシピ3品に挑戦していただきました。ぶりの照り焼きは調味料と一緒にチンするだけ。下処理をきちんとする事で美味しく出来上がります。しじみの佃煮は、うま味成分たっぷりなので箸が止まらない美味しさ。昆布のピリ辛はビールにぴったり!お酒に目がない不器用おやじさんもお気に入りレシピになりました。もちろん、ご飯にもとても良く合いますので、ぜひ皆さんもご家族のために作ってみて下さい。

完成!!



もうすぐ
がんばり
ましょう



盛り付けを指導される古村職員

今回も金子さんの指導のお陰で無事に料理が完成したのですが、最後の最後にぶりの盛り付けに失敗し、一切れボロボロになってしまいました(泣)。何事も最後まで気を抜いてはダメですね【古村】

不器用 おやじの



宅飲み の肴 はどうでしょう



昨今のコロナ禍でなかなか外に飲みに行けない(行きにくい)と、増えてくるのが「宅飲み」です。みなさんのおうち時間を少しでも楽しい時間にできるよう、体力だけが取り柄のアラフィフ不器用おやじ・古村職員がフードコーディネーターの金子由美さんを先生に旬の魚介類を使った「宅飲み」づくりに挑戦します。

食材の ポイント

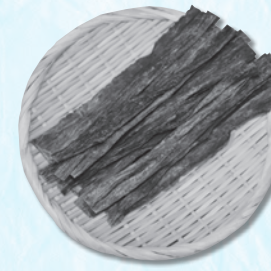
今回のメイン食材のぶりは、成長とともに呼び名が変わる「出世魚」として有名ですが、平成5年頃までは道南の太平洋側を中心に北海道全体でもわずか100トンほどしか水揚げされていませんでした。ところが近年は、日本海、オホーツク海と水揚げされる範囲が広がり、漁獲量も増え、令和2年は過去最高の15,500トンと、それまでの主産地だった長崎県や島根県を抜いて、全国一の水揚げ量となっています(農林水産省・海面漁業生産統計調査より)。

サイズや味の評価も高く、全道各地でブランド化などの取組が進んでいるぶりですが、本道では元々食べる習慣が無かったこともあり、消費量は全国に比べ少ない傾向にあります。これから冬にかけて店頭に並ぶ機会も増えてきますので、日本一の水揚げ量の道産ぶり、ぜひ一度ご家庭で食べてみてはいかがでしょうか?

今回のメイン食材



ぶり切身(羅臼産)

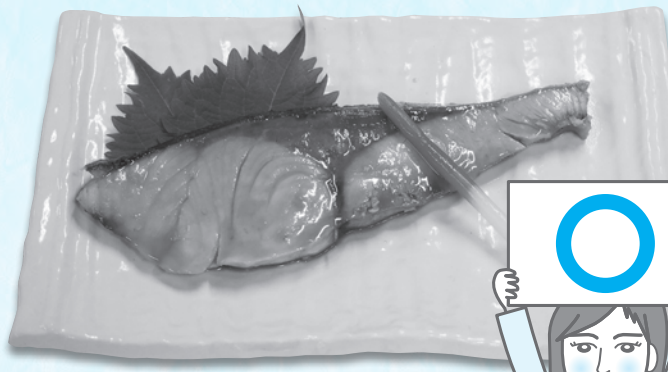


棹前昆布(歯舞産)



しじみ(網走産)

一品目 ぶりの照り焼き



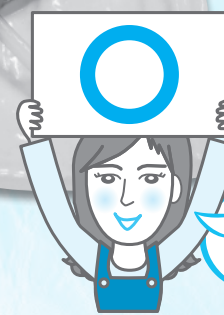
材料(2人分)

- ・ぶり切身 …… 2切
- ・酒 …… 大さじ1と1/2
- ・醤油 …… 大さじ1と1/2
- ・みりん 大さじ1と1/2
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・片栗粉 …… 小さじ1/2
- ・塩 …… 適宜

作り方

- 1 ぶりに塩をまぶし、ラップをかけて冷蔵庫で15分ほどおく。時間が経ったら熱湯をかけ霜降りにし、キッチンペーパーで水気を拭き取る
- 2 耐熱容器にぶりを並べ、混ぜ合わせたAを加えて軽くラップをし、電子レンジ600Wで4～5分加熱する
- 3 レンジから取り出したら、ねぎや大根おろしなど、お好みの添え物と一緒に器に盛り、タレをかけて完成

時間があるなら電子レンジから取り出してすぐに食べるよりも、少し時間を置いた方がさらに味がしみ込んでおいしくなりますよ。



ここはマル

頭すっきり!! ブレイクタイム Break Time

シークワードクイズ 9月のテーマ 「秋の味覚」

9月は「秋の味覚」がテーマです。秋はおいしいものが溢れています。その代表と言えば、私は秋鮭ですね。

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ようになっています。

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

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ イセエビ(伊勢海老) | ☐ サツマイモ(薩摩芋) |
| ☐ イチジク(無花果) | ☐ サンマ(秋刀魚) |
| ☐ カキ(柿) | ☐ ナメタケ(なめ茸) |
| ☐ カマス(鯛) | ☐ マツタケ(松茸) |
| ☐ キツカ(菊花) | ☐ ヤマイモ(山芋) |
| ☐ ギンナン(銀杏) | ☐ ユリネ(百合根) |
| ☐ クリ(栗) | ☐ ラツカセイ(落花生) |
| ☐ コモチアユ(子持ち鮎) | ☐ ラフランス(ラ・フランス) |

〈ヒント〉水分と食物繊維が多く、お通じ改善やさらにカリウムを含むことから高血圧予防にも効果が期待できます。

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ると答え(魚の名前)になります。

例題

ア	コ	ン	ブ
キ	ア	サ	リ
ア	バ	ン	サ
ジ	コ	マ	イ

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
ア	バ	ン	サ
ジ	コ	マ	イ

〈解答〉サバ

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。

ジ	カ	ス	ビ	カ	ス	オ
メ	ク	ワ	ガ	ヘ	ギ	ハ
ル	ア	ミ	シ	ウ	ロ	ヤ
ス	モ	コ	オ	ク	ヨ	シ
チ	ミ	ジ	ブ	ロ	チ	ハ
ラ	リ	ク	コ	マ	イ	ヌ
モ	フ	ワ	ナ	メ	シ	イ

8月号の解答と当選者
ススハライ

(神恵内村) 玉谷 拓哉さん
(北斗市) 小敷 亜誠さん
(厚岸町) はるちゃんのじいさん
(興部町) ガンガーサンさん
(初山別村) 細野 京子さん

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。

本年度5回目の全道なみまるクリーンアップ作戦が無事に終了 野付漁協・尾岱沼漁港の清掃活動を実施しました

01

7月15日(金)、別海町の尾岱沼漁港において、今年度5回目となる「全道なみまるクリーンアップ作戦」が実施されました。ぎょれんと野付漁協の共同で開催されたもので、野付漁協の組合員や役員、女性部員をはじめ、別海町の職員や前日に植樹活動を実施したパルシステム生活協同組合連合会の関係者ら総勢約100名が集まると、1時間ほどの活動でペットボトルや空き缶のほか、プラスチック類やロープなど約50kgのごみを回収しました。

全道なみまるクリーンアップ作戦は、道内を10地区に分け、1年間に5地区の清掃を実施する活動で、昨年度から始まりました。今後も海洋プラスチックごみ問題に対する漁業者自身の手による具体的な取組として、清掃活動などを中心に継続してまいります。



当日の様子は、ニュースなどでも報道されました

7月18日は海の日、日ハムホーム試合で「ほたてday」を実施 ぎょれん公式Twitterアカウントが開設! 会場のフォロワーにプレゼントを配布しました

02

ぎょれんと北海道ほたて漁業振興協会(会長/常呂漁協・高桑組合長)は、7月18日(月・祝)の海の日に開催された北海道日本ハムファイターズホーム試合において、道産ほたてをテーマとした冠試合「北海道ぎょれん ほたてday」を実施しました。当日はオリジナルの応援グッズの配布や来場者への抽選会の実施、球団への記念品贈呈なども行われ、多くの方に道産ほたての魅力をPRしました。

また同日、ぎょれんの公式Twitterアカウントを開設。「ほたてday」とコラボして、試合会場でアカウントをフォローして下さった方にオリジナルタオルの配布も行われました。今後このTwitterアカウントでは、各種イベント情報やメディア掲載情報の発信、おすすめレシピの紹介など、消費者の生活に寄り添った道産水産物に関する情報をお届けしていく予定で、さらなる道産水産物の販売促進、ぎょれんの認知拡大を図っていきます。



「ほたてday」を記念して、道産ほたて100kgと道産水産物30万円分が球団に贈呈されました



ぎょれん公式Twitterは左のQRコードから

ずっと大好き。
それだけで人生はミラクル。

さかなのこ

映画になった、さかなクンの驚きの人生。
笑顔も涙もキラキラ光る、
宝物のような感動作がここに誕生。

のん 柳家優弥 夏帆 磯村勇斗 岡山天音
西村瑞季 宇野祥平 前原滉 鈴木拓 島崎遥香 賀屋壮也(ササキ) 朝倉あき 長谷川 忍(リョウ) 豊原功補
さかなクン 三宅弘城 井川 運
監督 柳本 正樹 脚本 柳本 正樹
原作 さかなクン 監修 さかなクン 監製 さかなクン 制作 さかなクン 企画 柳本 正樹
配給 パナソニック 主題歌 CHAI 夢のはなし 音楽 柳本 正樹

9.1
Road Show

ユナイテッド・シネマ札幌 札幌シネマフロンティア イオンシネマ旭川駅前 シネマ太陽帯広 イオンシネマ江別 イオンシネマ釧路

編集部からのお知らせ

皆様からのお便り、写真、イラストをお待ちしています！

次の①～③を明記の上、ご応募ください。抽選で5名様に図書カードをプレゼントします。

- ①なみまるおたより箱への投稿（お便り、写真、イラスト等）や、広報なみまるくん9月号への感想・ご意見など（※150字程度まで）
- ②11ページのシークワードの答え
- ③住所・氏名・年齢・電話番号

〈宛先〉9月21日までにお送りください。

（郵便）〒060-0003

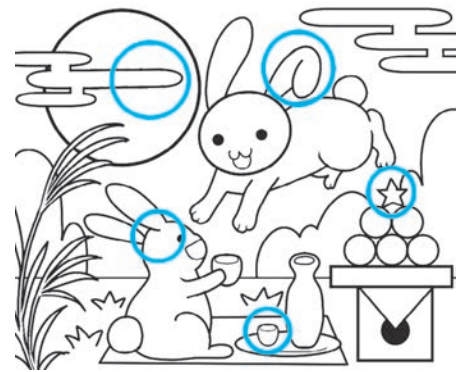
札幌市中央区北3条西7丁目1番地
北海道ぎよれん 総務企画部 広報担当

（FAX）011-242-3543

（電子メール）info@gyoren.or.jp

※「なみまるおたより箱」には①からご紹介します。ご応募いただいた方の個人情報は、図書カード進呈や、お便り、写真、イラスト等の掲載（氏名、年齢、市町村名）にのみ使用いたします。写真やイラストは、返却できませんのでご了承ください。

11ページの間違ひさがしの答え



サイマルラジオは
こちらから



リスラジのインストール
はこちら

皆さんはついにようこそ（戸津井陽子）さんをご存じですか？以前はSTVのどさんこワイドで「北海道の浜から産地直送（通称「浜直」コーナー）」のリポーターを担当しており、現在も同局の番組「ほっかいどう情熱市場」で情熱ハンターとして各地を飛び回ったり、TVショッピングのリポーターとして道内の逸品を紹介して下さっています。

そんなついでさんですが、7月から札幌市厚別区のコミュニティFM「RADIO WONDERS」で「FMドラマシティ（776MHz）」で平日昼12時から放送されている「ランチタイムバラエティ・ディッシュ」の金曜パーソナリティーとしても活躍されています！番組の中では「hamabaka（浜バカ）」という道内の浜の魅力を広く発信するコーナーもあり、ついでさんは番組を通じて「みんなが連帯して、浜の温度を上げていきたい」と意気込んでました。ラジオの放送エリア外でも「サイマルラジオ」のHPやスマホのアプリ「リスラジ」で聞くことができますので、ぜひ皆さんも聞いてみてください。（古村）

ホタテ：仮分散時期天気悪くて早く終わりとくても終われなかつたこの天気に参加してしまいました。でも天気の悪さにも負けずホタテさん！成長頑張っていたください！そして皆さんの食卓まで届けたいです！（八雲町 母でずさん 42歳）

昆布業者です。なみまるくんにもあります昆布製品作業には異物混入防止に細心の注意を払い安心して食べて頂けるよう頑張ります。（興部町 ガンガサンさん 71歳）

みなさんのお便りでつくるページです。

なみまる
おたより箱



僕は刺身類が大好きなんです、今年もあまり量も良くなかったのか、小振りでイカの皮むきがチョット大変です。（北斗市 小藪重誠さん 47歳）

厚岸町で32℃をこえ、こんぶ漁もバテバテになりながらやりました。次の日は12℃と20℃近く気温が低くなり、体調管理を孫からうるさく言われる日々です。みな様もお体、ご自愛ください。（厚岸町 平原登さん 80歳）



とついでさんとゲスト出演の貴田シェフ。番組の情報はとついでさんのフェイスブックでも発信中です

編集後記

8月号のなみまるくんのお便り箱にものっていましたね。私もポケ防止と思いつつも楽しみに読ませていただいています。8月に入っても天候不順で中々昆布漁もお休みが多く浜の人は大変です。コロナも第7波とか中々なくなりませんね。（根室市 N・Uさん 72歳）

大漁
祈願！

news 浜のほつとニュース

小樽

夏漁のメインであるうに・なまこ漁は終盤に差し掛かりました。8月中旬での価格はうに、なまこともに高値で推移しています。水揚げも纏まったため浜は活気づいています。今は秋鮭漁に向け、各地区で準備が進められています。秋鮭来遊予想は昨年と比べ増加見込みであり、豊漁への期待が高まっています。

室蘭

9月からはいよいよ秋鮭定置網漁が開始となります。今年の来遊量は噴火湾地区、太平洋西部地区ともに昨年対比で増加予想であり、両地区とも大漁で活気づくことを期待します。さらに10月以降は、管内主要魚種の一つである助宗刺網漁も始まり、深まる秋とともに盛漁期へと突入します。今後とも生産者の皆様の安全操業及び豊漁を心より祈願しています。

函館

最盛期を迎えた昆布漁ですが、天候不順で検査も順調に進まない日々が続いています。一方、鮮魚は、ぶりなど秋漁に向けた魚種が徐々に増え活気づいています。また、函館市内では3年ぶりに函館港まつり（8月1日から4日）が開催されました。コロナ禍で規模は縮小されたものの、花火大会やパレードが行われました（恒例の「いか踊り」もパレードの一環として実施）。お祭り同様、浜も豊漁で賑わう事を期待しています。

梶山

7月から行われていたうに漁は昨年を上回る好漁となりました。一方、するめいか漁は、昨年同様の高単価で推移し、今後の漁模様に期待しています。残念ながら、にしんの豊漁に感謝する姥神大神宮渡御祭（江差町）は中止となりましたが、徐々に観光客も見えはじめ町に活気が戻ってきています。これから始まる秋鮭漁が豊漁となり、浜も活気に満ちることを祈っています。

釧路

短い夏が終わりを迎え、今年の成昆布漁は、時化や悪天候が続く、出漁日数が昨年を下回っています。天候の回復を心から祈り、出漁できる日々が続くことを願っています。これから9月上旬にかけ、秋鮭定置網、底曳網漁が順次スタートし、管内の漁業生産は最盛期を迎えます。引き続き安全操業と豊漁を願っています。

日高

8月から順次、小定置網漁で秋鮭の水揚げが始まり、少しずつ秋の訪れを感じています。9月からは大定置網漁も解禁となり、秋鮭、ぶりの豊漁を願う浜の期待も大きく膨らんでいます。一方、例年9月は各地のいか釣船が日高管内で漁を行い、浜が活気づく時期となっています。盛漁期に向けて多くのいか釣船が来港し、例年以上の水揚げとなることを期待しています。

根室

さんま漁の主力である棒受網漁が8月10日から始まり、小型船1隻が18日に花咲港で初水揚げとなりました。水揚げは約260キロ、魚体は小ぶりでしたが、浜値はk@50,000の高値が付きましました。これより中型船、大型船が順次出漁し、さんま漁の最盛期を迎えます。一方、天候条件が整わず、7月末から出漁を見合わせていた根室市内の昆布操業ですが、18日に操業となり、多少昆布が若いものの、生産者は安堵の表情を浮かべていました。今後のさらなる豊漁と、安全操業を祈っています。

稚内

オホーツク海地区では8月末にて建鮭漁が終漁となり、9月からは秋鮭漁が始まります。ほたて漁は後半戦に入りましたが、引き続き順調な水揚げとなることを祈願しています。一方、天候の良い日には昆布の天日干しも行われ、今後の生産に期待を膨らませています。稚内も徐々に肌寒い日々が続くようになってきていますが、今後も浜の皆様の安全操業と益々の豊漁、天候が安定することを心より願っています。

北見

この時期の主力魚種の一つであるオホーツクサーモンの水揚げが本格化しています。一方、混獲の秋鮭も各浜で揚げ出し、ほっきやたこの水揚げも順調です。オホーツクサーモンの操業は9月初旬まで続く予定ですが、その後は秋鮭定置網漁が開始され、浜はより一層賑わいを見せることでしょう。今後も浜の皆様の安全操業と益々の豊漁を心より祈願しています。

留萌

当管内ではなまこ漁が全地区で終漁となるなか、うに漁は終盤を迎え、季節は夏から秋へ徐々に移り変わりつつあります。一方、8月末からは秋鮭定置網漁が始まります。今年度の秋鮭来遊予想は全道および留萌管内ともに昨年に比べて増加見込みとなっていて、豊漁となることを願っています。皆様が安全操業で、大漁となることを心より祈念しています。

慣れた海ほど恐ろしい 初心を常に忘れるな

公益社団法人 北海道海難防止・水難救済センター



レシピアクセス数

第23位

秋鮭ときのこのホイル焼き

今回は「秋鮭ときのこのホイル焼き」をご紹介します。

秋鮭の切り身をアルミホイルに包んで蒸すだけ!

簡単!ボリュームたっぷりな一品です。



2022年はぎよ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50位からレシピをご紹介します。
魚種や料理法の重複など考慮して掲載を決めています。

*2020年1~12月調べ

材料

4人分

秋鮭……………	4切れ
塩・こしょう ……	各適量
えのき・ぶなしめじ ……	各1袋
長ねぎ……………	1/2本
もやし……………	100g
酒……………	小さじ4
バター……………	20g
ポン酢……………	適量



作り方

- ① 秋鮭は塩・こしょうで下味をつけ、えのきとぶなしめじは石づきをとってほぐす。長ねぎは斜め切りにする。
- ② アルミホイルの上にもやし、秋鮭、えのきとぶなしめじ、長ねぎをのせ、酒をふりかけてバターをのせて閉じ口が上になるようにして包む。
- ③ フライパンに深さ1cmほどの水と②を入れ、ふたをして中火で蒸し焼きにし、ポン酢をかけていただく。