

# おむすび便り



第22号2011.12.1

体験はたからもの…

「ウーツ」初めての体験に、好奇心でいっぱいの子もたちの目はキラキラ…



2011.10.15 お魚がきっと好きになる料理教室  
～秋の郷土料理はこれ！「はらこ飯」～



## 食のチカラ

日本の国には美しい四季があり、この季節の中で暦による年中行事、人の一生の中で迎える節目に祝う行事、地域独自の行事などさまざまな行事が行われ、日本固有の食文化が形成されました。食べることを生活の中で大切にしてきた先達の知恵から生まれた行事食・節句料理や地域の伝統料理を次の世代、子どもたちに伝えていきましょう。

私たちは、この震災で、家族で囲む食卓がなにものにもかえがたいことを学びました。今日、子どもたちを取り巻く食の環境は危機的な状況にあるといわれています。忘れかけていた家族の絆、地域の絆、人と人との絆を食の営みから取り戻すことができることを知りました。子どもたちが豊かな人間性をほぐくみ、生きる力を身につけていくためには、なによりも「食」が大切です。もう一度、生きること、食べることを生活の中心にしていきましょう。

# お魚がきっと好きになる料理教室～美味しく手軽にお魚料理ABC～

秋の郷土料理はこれ! はらこ飯

(株)仙台水産・みやぎ生協の共催で開催。「はらこ飯」「秋さらだ」「鮭のあら汁」「杏仁豆腐」を作り宮城の秋を味わいました。

「お魚売りの探検」をして、お魚のことも学びました。

10月8日(土)みやぎ生協幸町店には19名の親子が参加



「はらこ飯」 鮭の切り身の骨をとって一口大に…



「お魚売りの探検」 何の魚かな…

10月15日(土)みやぎ生協セラビ白石店には22名の親子が参加



「秋サラダ」の野菜を盛り付けて…カリッと揚げた鮭をトッピング



「鮭のあら汁」の大根はいちよう切りに…

今、思うこと・・・

～魚食普及と復興～

(株)仙台水産専務取締役管理本部長

石森 克文

総務省の7月の家計調査で生鮮は5.1%ダウンと発表されました。家計調査からみれば魚離れは続いています。しかし多くの魚が惣菜、日配、加工食品扱いに価値変換しており、生魚だけの切り口では今の社会状況から当然の結果で驚くに値しません。生魚は今が時代の分水嶺です。回転寿司を嬉々として食べている子供達。あるいは居酒屋で刺身や焼き魚に箸をのばす若者を見ていると、いわれるほど魚消費は衰退していないのではないのでしょうか。元来魚の消費は地域差が大きく、富山市、青森市、金沢市は多く仙台市も魚介類支出額は全国第4位に位置しています。食文化とは地元で獲れる魚を主体にした魚食文化のことを指すといっても過言ではありません。仙台水産では11月から魚食普及のテレビCM放送を開始しました。「美味しい魚を子供達に」をキーワードに魚の栄養価やメニューを紹介します。11月は「たら」。12月は「なめた」。さらに毎月第2金曜日の「OH! バンデス」では当社の「ムッシュ廣澤」が登場して魚料理の調理紹介を行います。魚を沢山食べて健康な人が増えることは宮城沿岸地域の復興と相まって子供達の明るい未来に繋がります。

# 大人のお魚教室

おいしさ満載！ 秋の海 「ホッキ・鯖」

11月12日(土)みやぎ生協文化会館ウイズにて、(株)仙台水産、みやぎ生協の共催で開催。「お魚を食べて水産業の復興を応援しよう！～もつと食べよう！みやぎの海の幸～」をテーマに、20名が「ホッキ飯」「さばのみぞれ煮」などを作りました。



「ホッキ飯」のホッキを殻からはずして...



鯖の頭を左に、腹を手前にして包丁を...

### メニュー

- ☆ ホッキ飯
- ☆ さばのみぞれ煮
- ☆ 秋野菜の煮物
- ☆ あぶら麩のみそ汁

悪戦苦闘した「鯖」もおいしそうな「さばのみぞれ煮」に、「いただきます！」



ブログ「おむすびちゃんとおむすぶくんからこんにちは」  
「Yahoo!」「Google」から検索できます

## 加工連の窓から ～「おむすび」と6次産業～

(株)加工連販売部長 藤野 浩

最近そこそこ耳にするようになった6次産業という言葉。1×2×3=6とも1+2+3=6とも言われておりますが、いわゆる造語で1次産業と2次産業と3次産業が連係・融合して新たな産業つまり6次産業を生み出そうという考え方です。

より具体的には、1次産業から生み出される農水産物を、食産業や観光産業さらにはIT産業に至るまでの2次3次分野の産業界が連携して、加工・流通・サービスまでを結びつけた新たな業態を生み出そうというものです。

この構想は昨年の「食料・農業・農村基本計画」にも農業・農村の6次産業化として示されています。こうした構想は、過去にも「農・工・商連係」とかありましたが、なかなか身を結ばず番付こそ1位にランクされるものの農・水産業だけが取り残された感がありました。

しかし、この6次産業という発想を特に震災後の宮城県の地場資源・地場産業の復興・活性化の視点でとらえると非常に重要なキーワードになると思われ、つまり地場の資源を提供できる農業と水産業の横の連係。食産業に係わる製造から流通、そしてサービス業までの縦の連係。これらの横と縦の連係が更に縦横無尽な連係を生めば必ず農・水産業も活況を取り戻せる新たな産業の中心になれるのではないかと。

と、ここまで書いて思う。横の連係・縦の連係・縦横無尽な連係。まさに手のひらの中で結ばれる「おむすび」。

「おむすび」さんの「食を通じて、生産の現場を台所に伝えたい。消費と生産を結びたい」という強い意志は、ここに多くの賛助企業さんを結び付けてくれました。出来れば来年は、ここに集まったみなさんの縦横無尽な連携で何か商品づくりに挑戦してみたいものですね。

## 産地は今....

みやぎ産消提携農産技術顧問

鎌田 祥司

師走、大震災後遅いようで早いもので12月です。生産者の皆さんも、いろいろな思いの中で冬を迎えました。これから美味しいちぢみホウレンソウや春たち(つぼみ菜)の収穫、出荷を頑張る毎日になります。ちぢみホウレンソウの産地である石巻や矢本地区でも、地震で家屋に甚大な被害を受けた生産者や、津波で流された畑、浸水による塩害等影響は様々です。それでも意欲的に作付した生産者が、再度15号台風時の大雨の被害を受けました。9月中旬から播種した“ちぢみホウレンソウ”もこれから旬です。寒くなり、日毎に美味しさと栄養がいっぱいの安全、安心の野菜です。

つぼみ菜にもいろいろの品種があります。「春たち」を知っていますか。ハウス栽培のものが、今月から多く出回ります。つぼみ菜の中で最も美味しい品種です。比較して食べて実感して下さい。

大切なのは顔の見える(品種もわかる)野菜の選択です。



## 私たちの暮らしとエネルギー 《森の恵みで温かい冬を！》

朝晩の冷え込みが厳しい季節、みなさん暖房器具は何を使っていますか？

「ペレットストーブ」という暖房器具を聞いたことはありますか？

今、注目を集めている木質バイオマス燃料、ペレット(100%自然木から作った小さな粒)を使う

ストーブを「ペレットストーブ」といいます。「木質バイオマス」とは、主に伐採した木から出た枝・葉や製材工場などから出る樹皮、削りくずなどを指し、化石燃料の代替エネルギーとして活用できる資源の一つとされています。森林の荒廃が深刻化する中、放置された枝葉を利用する「木質バイオマス」は荒廃を防ぐ一つ的手段として、循環させていけば、理想の再生可能なエネルギー源となるかもしれません。また、化石燃料と違い、燃焼時に発生するCO<sub>2</sub>と木々が成長する際に大気中から吸収したCO<sub>2</sub>は同量なので、CO<sub>2</sub>を増加させる心配もありません。

「ペレットストーブ」囲んで、寒い冬を家族で温かく過ごしてみませんか？



財団法人みやぎ・環境と暮らしネットワーク(MELON)

### 応援ありがとうございます！(賛助企業)

みやぎ生活協同組合

(株) パールライス宮城

(株) 加工連

みどりの農業協同組合田尻宮農センター

みやぎ仙南農業協同組合東部宮農センター

JA みどりの田尻産直委員会

蔵王産直卵生産協議会

(株) 仙台水産

JA みやぎ仙南産直食鳥部会

(有) 大沼肉牛ファーム

(株) 志田金

(有) 小川水産

(株) 鈴力水産

(有) 大槻ファーム

### 応援してください

食育 NPO「おむすび」の趣旨に賛同していただける方は、ぜひ会員(サポーター)になって私たちの活動を支援してください。

年会費 一口 1,000円

(会報をお送りします)

※賛助企業の申し込みも受け付けています

年会費 一口 5,000円

お問い合わせ先

食育 NPO「おむすび」代表 清水 智子

E-mail [tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp](mailto:tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp)

事務局 木村 和子

〒984-0822 仙台市若林区かすみ町1-47  
TEL・FAX 022-285-0824



### 「食」の楽しさ・大切さ

#### 一緒に体験してもみませんか

☆ ウイズぎつずすくーる

親子でつくろう！「季節を楽しむ昔話ごはん」

～「笠地蔵」ごはん～

12月10日(土)10:30～14:00

みやぎ生協文化会館ウイズ

☆ ウイズセミナーめぐみ野旬感クッキング

「わが家の手作り」

～地産地消で美味しい味噌作り～

2012年1月28日(土)10:30～14:00

みやぎ生協文化会館ウイズ

☆ お魚がきつと好きになる料理教室

おいしく手軽にお魚料理 ABC

～出世魚を食べよう！「イナダ」～

2012年2月4日(土)10:00～13:30

みやぎ生協幸町店

☆ シツテ・サワツテ・サバイテ魚の達人プロジェクト

大人のお魚教室 美味しさ満載！冬の海「カレイ」

2012年3月10日(土)10:30～14:00

みやぎ生協文化会館ウイズ

### 結 び

庭の柚子がだんだん色づいてきました。冬至にはお風呂に柚子を浮かべて・・・小豆かぼちゃを食べましょう。

日本の年中行事は、食と共にあります。食べ物に感謝していただきたいと思います。

