

おむすび便り



— つくる人と食べる人をつなぐ情報誌 —

NO. 78

2023.8

お魚がきっと好きになる料理教室 夏休み体験学習 親子で市場を探検しよう！

(株)仙台水産 みやぎ生協 共催

(株)鈴力水産 仙台あおぼ青果(株) 後援

7月28日(金)早朝5時50分集合。小学生の親子15組30名が、夏休み体験学習として取引量が東北最大の仙台中央卸売市場を見学しました。お店で売られている魚はどこから来るの？どのくらいの種類の魚が取引されているの？6時から始まるマグロのセリの様子、移動セリの掛け声・手やり、競り落とされたマグロの解体、青果棟も見学して、市場の役割なども学びました。

(株)鈴力水産でマグロの解体見学



6時開始のマグロのセリ



競り落とされたマグロには札がおかれて

2階ブリッジから青果棟の見学



たくさんの種類の魚が…これから移動セリで…

参加者の声(アンケートから)

- 市場ではたらいっている人がかっこよかった
- 目の前でセリを見ることができて良かったです。近海などそれぞれコーナーがわかれていて、それによってセリの種類が違うこともわかりやすくなった
- マグロのかいたいの包丁の使い方がすごかった。せりのときに指を使ったり、ずっと暗号みたいなことを言っているのが不思議でした
- 市場で働く方からのお話やマグロ丼作りなど充実した時間でした。夏休みの宿題で仙台卸売市場についてまとめたいと思います
- マグロのこともわかったし、いろいろな所から魚が来ているんだなあと感じました



マイ「まぐろ丼」でいただきます



／ひろがれ／

発酵食の千カラ

日本の食文化再発見！ 発酵食品の素晴らしさ

私たちの食生活に根づいている発酵食品。そもそも発酵食品とは・・・微生物の働きによって旨味が増したり、保存性が高くなったりした食品のことです。微生物が食品に繁殖していった人間にとって有益なものを作り出すことを「発酵」と言い、同じように微生物が食品に繁殖していても、人間にとって有害なものを生み出す場合もあり「腐敗」と言います。

発酵の主役である、三大微生物といわれるのは『カビ、酵母、細菌』です。カビの代表的なものとして「麹菌」や「青カビ」があります。麹菌はみそやしょうゆ、日本酒、かつお節などに使われ、青カビはチーズ造りにも使われています。「酵母」は、パンや酒類、しょうゆ、みそなどに。「細菌」というと病原菌をイメージする人が多いと思いますが、さまざまな種類の細菌が発酵に利用されています。発酵細菌の代表は乳酸菌で、乳酸菌は乳酸菌飲料やヨーグルト、チーズ、バターなどの乳製品のほか、ぬか漬けなどにも利用されています。その他の発酵細菌として酢酸菌は酢に、納豆菌は納豆に使われています。発酵食品は、特別な食べ物ではなく私たち日本人の食生活に欠かせないものです。みそ、かつお節、納豆、しょうゆ、ぬか漬けなど日本の伝統的な発酵食品には、毎日の健康に役立つ栄養がたくさん含まれています。まだまだ暑～い夏、発酵食品で元気に乗りきりましょう！

おむすびの活動は

おむすびちゃんとむすぶくんからこんにちは 検索

大崎・遠田家庭科教員研修会

地産地消から食育を考えよう！
～季節の食を味わう！～

8月2日(水)宮城県古川黎明高等学校で、宮城県高等学校家庭科研究会大崎・遠田地区研修会の講師を務めました。三陸のホヤ・めかぶ、古川のナスなど地域の食材を使い、旬の味を楽しみました。また、世界の食の事情から地産地消の大切さについて一緒に考えました。



ツバの腹骨をとり焼いて焼きさば寿司に



ホヤをグリルで焼いて田楽に



茹でた枝豆は薄皮を取り刻んでなすのずんだ和え



焼きさば寿司を崩れないように切り



メニュー

焼きさば寿司
うーめんのお吸い物
ホヤのみそ田楽
なすのずんだ和え
キラキラ寒天



「バーチャルウォーター」って知ってますか

水産の話 なんだいかんだい

(株)仙台水産代表取締役副社長 石森克文

暑い日々が続いています。九州地区はじめ各地で豪雨による災害も起きていて我が東北・宮城にも降りかかるのではと不安になるところです。ところで今回は気温（季節）と食について考えてみました。暑くなったら冷たいアイスが売れて寒くなったら熱い鍋ものが売れるといったことは誰でも実体験としてわかっている事ですが、ウナギ蒲焼は寒い暑いとは別次元で「スタミナつけて体力維持」の切り口で売れる食品といえます。食文化と一口に言えば簡単ですが、夏の暑さを乗り切るための日本独自の食文化です。養殖場で餌を入れた時のキューキュー声を出しながら群がって、あっという間に平らげる姿を見ると食べて元気の基になるのもうなずけます。蒲焼の香ばしい匂いも食欲をそそるし…今日は鰻食べよう！

そういったことも含めて食は想像力です。小売店で買い物しながら考えることは家族の喜ぶ姿であり、自分にとっても「これを食べると元気に！」「近頃暑くて食欲ないから」「野菜不足になってないか」などなど、健康と食欲と財布の中身ですね。魚には旬があり、時期になると自然と食べたくなる魚種が沢山あります。秋になると「さんま」です。今年こそはサンマをたらふく食べられるよう東の海を見ながら手を合わせています。科学がこれほど進歩した現在でもさんまの漁見通しは全然つきません。不安です。ここで一句「血走って サンマ落として 女川道」才能あり？ 無し？ 凡人？

食べてはじめる海の応援

さばいて作る「大人のお魚教室」

手軽に楽しむ旬のお魚クッキング
～ホヤご飯 いわしの蒲焼き～

(株)仙台水産・みやぎ生協共催

6月10日(土)みやぎ生協文化会館ウイズで13名が参加し、特別講師(株)仙台水産の廣澤さんからさばき方のコツを教わり、ホヤの剥き方やいわしの手開きに苦戦しながら、「ホヤご飯」「いわしの蒲焼き」を作りました。宮城県の養殖ホヤは生産量日本一で全国の9割を占め、豊富な栄養は疲労回復、認知症予防などに役立つことや、いわしの種類、魚介類に豊富に含まれる栄養素EPA、DHA のことも学びました。



ホヤは+の方から切り落とし…



剥いたホヤを酒で煮て、冷ました煮汁でホヤご飯に…



いわしは手開きにして中骨をはずし…



煮汁をからめていわしの蒲焼きに



頭を取り、内臓をかき出し

「いわしの蒲焼き」「ホヤご飯」



アンケートから

 独学でいつも作っているの、改めて学べるのがあってとてもためになっていきます

 お魚料理の楽しさを知りました。今度同じ料理を家族のために作りたいと思います

 ポイントを知ること、自宅でもやってみたくです。家族やみんなに作ってあげたいと思いました

 作り方だけでなく、魚の話が勉強になりました

「道の駅かくだ」からの定点観測



道の駅 かくだ
駅長 藤野 浩

以前指導を受けた先輩から「野菜一つ袋に詰めるにしても“食べる人の身になって”やらないとダメだからね」という言葉がやたら心に沁みて、宿ってしまいました。以来、自らの戒めにしても後輩を指導するにしても「相手の身になって」というフレーズを使い続けています。今、職場でも「訪れる人の身になって」「一緒に働く人の身になって」「食べる人の身になって」、つまりは「相手の身になって考え、行動できる集団」になろう! と話させて頂いています。他人を思いやり、自分事として物事を考える力を養えば、事業も職場環境も好転すると確信するに至った正に座右の銘。

そんな先輩の訃報が昨日届きました。90歳の長寿を全うした人生に拍手を送りつつ、「身になって」という言葉を残してくれた事に深く感謝したいと思います。道の駅かくだも「身になって」のおもてなし溢れる場所となり、そんな空気感がお客様を包む地域の玄関口となりたいものだとあらためて感じ、故人に誓いたいと思います。

エダマメは品種で選び食べましょう

なとり農と自然のがっこう 三浦隆弘

夏本番となりました。田畑で作業していると熱中症対策が必須の季節。塩分と水分をこまめに補給したいところです。

セミにトンボにカマキリにイナゴに、生態系もみるみるにぎやか、豊かに。

収穫する夏野菜もずいぶん多種多様となりました。この酷暑の中、いま時期の野菜は生長早いのですが劣化も早くなります。

なるべく温度管理された鮮度良いものを入手し、すぐに食卓でお使いいただくことをおすすめいたします。

地元産野菜でいえば、これからはエダマメの旬到来です。近年は水田転作として田んぼで栽培する産地も増えましたし、仙台市では「仙台枝豆プロジェクト」と銘打って、量販店スーパーや飲食店に当日のうちに配送する仕組みを展開したりしていて、美味しくて鮮度よいエダマメが買い求め入手しやすくなりました。

今や枝豆にはたくさんの専用品種があります。秋口のいちばん美味しい頃合いに向けてぜひいろいろな品種を食べ比べてお気に入りの品種、産地、栽培農家と出会ってください。

畑のキュウリやトマトは・・・

特定非営利活動法人ハッピーート大崎

千島 優子

高齢者の栄養教室でのお話しです。「畑に水を持っていきますか?」と聞きました。夏の暑い日「熱中症」を意識しての質問でした。「持って行かない!」答えは「キュウリやトマトを食べれば良いんだよ!」・・・様々な答えが返ってきました。キュウリは95.4%、トマトは94.0%が水分です。キュウリは2本、トマトは1個食べれば200gで、コップ1杯の水200ccを飲んだことになるのです。生活の知恵として暑い夏には畑にあるキュウリやトマトが水分の補給に良いことを経験の中から知っているのです。しかも、畑にあるキュウリやトマトは美味しい! 答えてくれた方々は、体験を通して困ったときの対策を考えていました。キュウリは洗わないと・・・味噌がないと・・・塩がないと・・・と思いがちですが、エプロンやタオルでキュキュッと拭き「キュウリやトマトを食べれば良い」が水筒を持っていかない理由となっていました。熱中症対策としては、自然の野菜には調味料が必要ないこと、野菜が美味しいこと、洗わなくても食べられることを知っておくこと等々の条件が必要となります。高齢者は、たくさんの体験から夏場の熱中症対策を体得しました。これからの子どもたちにどう伝えるかちょっと考えなければならぬ時だと思っています。

めぐみ野とは・・・みやぎ生協のメンバーと生産者がともに、協力・協同・交流を重ねながら取組んできた「顔とくらしの見える産直」活動から生まれた商品につけられた名前。

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) 仙台水産 |
| (株) 鈴木水産 | (株) パールライス宮城 |
| (有) 大沼肉牛ファーム | (有) 小川水産 |
| (有) 大槻ファーム | 角田丸森産直牛乳生産組合 |
| (株) 志田金 | みやぎ仙南農業協同組合 |
| 新みやぎ農協みどりの地区本部田尻営農センター | |
| 新みやぎ農協みどりの地区本部田尻産直委員会 | |

応援してください 会員・賛助企業募集!

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えてください。会報をお送りします

年会費 一口 1,000円

※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

食育 NPO「おむすび」代表 清水 智子
〒989-6312 大崎市三本木蟻ヶ袋字山畑 9-34



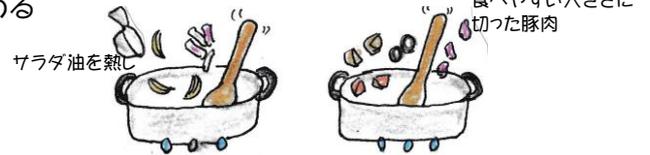
つくってみよう!! 夏やさいたっぷりトマトスープ

- めぐみ野トマト 2個 玉ねぎ 1個 じゃがいも 2個
にんじん 1本 ズッキーニ 1/2本 ベーコン 2枚 バジル
めぐみ野豚 100g 固形スープ 3個 サラダ油 塩 コシヨウ

- 1) トマトは湯むきして、ざく切りにする。玉ねぎはスライス、にんじんはじゃがいもは一口大、ズッキーニは1cm幅の輪切り、ベーコンは2cm幅に切る



- 2) 鍋にサラダ油大さじ2を入れ熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒め、じゃがいも・にんじん・ズッキーニ・豚肉を加え、さらに炒める



- 3) トマト・バジル適量・固形スープを加え、水1200mlを入れて、アクを取りながら煮込む。途中でバジルを取り出し、野菜が煮えたら、塩・コシヨウして味を調える



「食」の楽しさ・大切さ を一緒に体験する

食育 NPO「おむすび」イベントのお知らせ



～手軽に楽しむ旬のお魚クッキング～

フロから学ぶ「さばいて作る大人のお魚教室」

みやぎ生協文化会館ウイズ調理室 参加費 2,500円

10月14日(土)10:30～ ピンチョウマグロのどんぶり
季節の煮魚

11月18日(土)10:30～ 太刀魚の照り焼き

～親子で楽しむ!旬のお魚クッキング～

お魚が樹と好きになる料理教室

みやぎ生協文化会館ウイズ調理室 参加費 親子 3,000円

10月28日(土)10:30～ はらこ飯

詳しくは、みやぎ生協店頭ポスター、みやぎ生協ホームページ、ブログ「おむすびちゃんとおむすぶくんからこんにちは」から検索

問い合わせ先 E-mail tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp
090-4312-3025 (清水 智子)

結 び

4年ぶりに夏休み体験学習「親子で市場を探検しよう!」を開催しました。子どもたちにとって「体験は宝物!」です。コロナ禍でなかなかできなかった体験の場を少しずつ広げていきたいと思ひます。開催にあたりご尽力いただいた皆さまに感謝いたします。

