食育NPO「おむすび」

おむすび便り

― つくる人とたべる人をつなぐ情報誌 ―

NO. 83

2024.11

笑顔をつなぐ「食」の楽しさ大切さ

三つの健康 はこだて大沼牛

小澤智三社長

トレサビリティー管理

牧草をたっぷり食べた健康な素牛

飼料貯蔵タンク

衛生的でクリーンな牛舎

300ha の広大な牧草地

110ha のデントコーン畑

堆肥リサイクル施設

美しい駒ケ岳と大沼国定公園にほど近い北海道亀田郡七飯町に、広大な有限会社大沼肉牛ファームがあります。大自然に囲まれた全長 100mの衛生的で最新型のクリーンな大型牛舎 27 棟で、11000 頭(ホルスタイン種 5300 頭・F１ 種 5700 頭)もの牛たちがのびのびと育っています。牛のエサは自家産粗飼料とオリジナル配合飼料。自家栽培の牧草地やコーン畑には、牛の排泄物を牧場内で堆肥化して還元し、収穫した牧草やデントコーンはまた、牛のエサになるという循環型の畜産業を実践しています。牧草地 300ha とデントコーン畑 110ha を合わせると東京ドーム 94 個分の広さで、与える粗飼料の 70%を自家生産しています。大自然の恵みであるおいしい空気、おいしい水(良質な地下水)、緑の大地で栽培された牧草やデントコーンなどのおいしいエサをたっぷり食べて健康に育った牛たちは、うま味のあるおいしい牛肉になります。「おいしい肉にするには、飼料へのこだわりのほか、牛にやさしく接してストレスを与えないことも大切なんですよ」と社長の小澤智三さん。(有)大沼肉牛ファームが守っているのは、「消費者の健康」「牛の健康」「大地の健康」です。3 つの健康を心がけて育てた、安全で安心できる“こだわりのおいしい牛肉”を、あなたも是非ご賞味ください。

食べてはじめる海の応援

お魚がきっと好きになる料理教室

親子で楽しむ！旬のお魚クッキング～

（株）仙台水産　みやぎ生協共催

10 月 5 日（土）みやぎ生協文化会館ウィズで、5～14 歳の親子 26 人が宮城の郷土料理「はらこ飯」や「わかめとしらすのサラダ」「あら汁」「ほっこりお芋の大福」を作り、秋の味覚を楽しみました。また海で成長して産卵のため戻ってくる秋鮭のお話しや栄養についても学びました。新米の時期「おいしいお米ができました」の紙芝居で、お米ができるまでも学びました。

（株）仙台水産の大武さんが北海道釧路産の秋鮭 3.6 kgをおろして…

秋鮭の切り身の骨（ピンボーン）を取り…

そぎ切りにして…

人肌のお湯に入れて秋鮭に入っていた筋子（はらこ）をほぐして…

鮭を煮て、煮汁を冷ましご飯を炊いて

炊き上がったご飯に鮭とイクラをのせて

もどしたわかめを切って

トマトを切って

わかめとしらすのサラダの準備

初めての挑戦！
手のひらに豆腐をのせて…慎重に

アンケートより

- たのしかったし、サケってこんなに食べれるところがあるんだなーって思いました
- さけのたまごはいくらだとわかりました
- とても疲れたけどはらこ飯や大福を自分でつくって食べて楽しかったです
- はらこ飯ははじめて作り、すごくおいしかったので、家でもぜひ作ってみたい
- 魚料理は時間と手間がかかるイメージですが、やっぱり新鮮な魚はすごくおいしいので家でもたくさん食べたいと思います
- たのしく参加でき、苦手克服まで至らなかったがおいしくいただくことができました

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

水産の話　なんだりかんだり

（株）仙台水産代表取締役副社長　石森克文

蒲鉾は「すり身」を主原料としてつくります。英語でも SURIMI と呼ばれており、相撲や柔道と同じように日本発祥として大いに胸を張れる食品原料です。スケトウダラが最もポピュラーな主原料ですが、近頃は東南アジアのグチ・イトヨリなどのすり身も増えています。笹蒲鉾メーカーやさつま揚げ工場が多い宮城県は全国一の蒲鉾生産地でしたので、すり身をより多く使用する地域であるともいえます。蒲鉾メーカーの社長さんと話していて「すり身」の話題になると皆一様に顔つきが変わります。すり身の生産状況は直接蒲鉾経営の根幹にかかわるからです。1960 年以降、世界に冠たる日本漁船団はアラスカからロシアの北方海域でスケトウダラをドカドカ漁獲していましたが、200 カイリ水域設定以後各国からの輸入に変わりました。したがってすり身の最大の生産国はアメリカであり、次にロシアになります。漁獲方法は母船方式が一般的で、魚を船上工場で処理し、鮮度抜群の SURIMI が出来上がります。弾力があり、真っ白な蒲鉾になるための最大ポイントはこの鮮度です。ところで、前回は石森家秘伝！ 美味しいちくわの焼き方を披露しましたが、今回はこれまた石森家秘伝第 2 弾！ 大人のカレーライスと笹かまの相性についてご紹介します。ハウスジャワカレー中辛（何でもいいですが）のお伴に 3 等分に切って少しの醤油で食べる。熱い！ 辛い！ を冷たい笹蒲鉾が中和してくれてこれがうまい！ 白菜のおひたしもいいけど!

食材王国みやぎ「伝え人（びと）」活用促進事業

大崎市古川富永地区公民館食育講座
～体験を通して料理の楽しさを学ぶ～

収穫の秋！新米でつくる

みんな大好き「おむすび」をつくってたのしく食べようよ

10月15日（火）大崎市古川富永地区公民館で古川北小学校の1～6年生12人が、新米で“トッピングおむすび”を作りました。宮城の食材、めかぶ・豆腐・小松菜・油揚げ・わかめなどを入れた“トッピングみそ汁”と“ヨーグルトマシュマロ”のデザートも作りました。

「今年もおいしいお米ができました」の紙芝居でお米ができるまでを学びました

おむすびに入れる佃煮風ふりかけの具材を混ぜて

銀さけ・チーズ・梅おかか・ゆかり・シーチキン…どれを入れようかな

具材を選んだら、昆布とかつお節のだしと手作りみその汁を入れて

デザートのマシュマロヨーグルトに柿をトッピング

「道の駅かくだ」からの定点観測

道の駅　かくだ
駅長　藤野　浩

「お米騒動？ いや、田舎の田んぼはどんどん減ってますよ」8 月の末頃からお米の不足と価格の高騰が報道されるようになり、事実米の価格は高騰し品不足が生じている。

生産の現場にいる私達としては、「今更…」と言うのが正直な気持ち。その後の解散総選挙でも、与党の皆さんが「農業の新たな飛躍・輸出による生産拡大」みたいな論陣を唱えるその場しのぎの政策案。「また始まった絵空事が…」と感じるのは私だけ？

田んぼの話だけすれば、実は国中の水田保有者の大部分は兼業農家。兼業と言っても実際の水稲耕作に従事している人は年々減少し、兼業だった先代から引き継いだ「土地持ちサラリーマン」とでも良いのだろうか、米の生産を専業大型米農家や農事法人などに作業委託している人達が主流となりつつある。ところが、今度はそうした水稲作業の受け皿となっていた大型農家や法人の皆さんも米価低迷とその将来不安から高齢化と担い手不足により廃業する事例も加速度的に増えている。そうなれば「土地持ちサラリーマン」の土地は耕作されずたった数年で荒地と化すばかりでなく、生命線とも言える用排水路も役に立たない状態となる。この用排水路の荒廃は個人の水田ばかりでなく、その周辺全ての水田に影響する。

車で通り過ぎる緑の田園風景は、実は水田と耕作放棄地の雑草の緑であることに為政者や消費者は気が付いていない。米を巡る問題は、スーパーの米売り場や食料品の価格高騰の話ではない。国民の食糧の安定供給の問題であり、国土荒廃。国民の死活問題なのである。

スローフードを体感

なとり農と自然のがっこう　三浦隆弘

イタリアトリノで、2004 年から 2 年に一度開催されているスローフードの祭典“テッラマードレ・サローネデルグスト 2024”に、日本代表生産者枠で参加してきました。スローフードニッポン事務局がとりまとめ、日本全国から漁師やワイナリーや研究者、学生さんなど 100 名弱の代表団。9 月 25 日～30 日まで、5 日間にもおよぶビックイベントです。ヨーロッパはもちろん、世界各国から生産者や食に関わる活動家が集まり、「美味しいきれい正しい」食と哲学について、未来について語り合いました。

私はセリを持ち込み、現地でせり鍋奉行。さまざまに嬉しい反応をいただきました。

世界的にも高温や台風被害、ワイナリーやコーヒー園などを事例にし、気候変動や生物多様性の喪失といった差し迫った危機が共有されました。アグロエコロジー（持続可能な農業と食物生産をめざす環境運動）、生消提携(PGS)、スローフードファームなど、生産、暮らしを継続して行うことすら厳しい現状の中、テッラマードレから始まる生産者ネットワークが大きな希望となりそうです。

私はこのスローフードの思想を、宮城県であらためて取り組んでいこうと思います。

好きな食べ物・嫌いな食べ物

特定非営利活動法人ハッピィート大崎
千島　優子

子どもは、好き嫌いが出やすい時期があります。なぜか解らないけれど、自分になじめない味や舌触り等が関係あるらしく「好き」と「嫌い」がわかるというのは成長の過程で大切な事と思います。せっかく作ったものを子どもが食べてくれないと、「なんで？」とイライラする事や子どもの健康を心配する場合もあるようです。しかし、誰もが通る道であり、不足する栄養成分を含む食物を選んで食べる場合も多くあります。

私は食べ物の好き嫌いが無いと思いながら暮らしていました。なぜならば大叔父が終戦後昭和20年10月に20才を前にして病死したので、何でも食べるように育てられたからです。私の実家は田尻で加茂神社から100歩位の所にあります。加茂神社の裏にある川が氾濫したとき、境内に棲んでいたうなぎが水をせき止めてくれたという言い伝えから氏子はうなぎを食べないのです。他地区から嫁いだ祖母も父も食べませんでした。私も当然食べたことがありません。仕事をするようになり初めて高級料理店の「うな重」を食べました。周りの方々のように美味しく感じることができません。経験の大切さを感じました。また、栄養カウンセリングを学ぶ過程で、嫌な経験を通して嫌いな食べ物が作られる事もある事を学びました。「嫌い」を大切に「いつか食べられるようになる」「美味しい」が感じられるように食の体験を広げてあげたいと思っています。

つくってみよう！！　ローストビーフ

めぐみ野大沼牛肉（もも肉）　200～300g
サラダ油　大さじ1　　塩　コショウ
季節の野菜（レタス・ブロッコリー・トマト・水菜など）

1）牛肉のかたまりに、塩・コショウをすりこむ

塩・コショウをよくすりこむ

2）フライパンにサラダ油を入れ、煙が出るくらい熱し、（1）を強火で焦げ目がつくくらいまで焼き、フライパンよりひとまわり小さいボウルをかぶせ、弱火で10分蒸し焼きにする

強火で肉の6面を焼く

ボウルをかぶせ弱火で10分

3）焼きあがったら、アルミホイルに包み肉を落ちつかせ、季節の野菜と薄切りにしたローストビーフを盛り付ける

ホイルに包み肉を落ち着かせ

野菜と彩りよく盛りつけて

めぐみ野大沼牛はみやぎ生協各店舗で購入できます。
（ローストビーフ用もも肉は要予約）

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。

「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～
プロから学ぶ「さばいて作る大人のお魚教室」

みやぎ生協文化会館ウィズ調理室　　参加費　2,500円

11月30（土） 10:30～13:30	さんまのシソ揚げ さんまの炊き込みご飯

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）

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）鈴力水産　　（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

結び

実りの秋！ 新米の価格が高騰しています。「値上がりしたから買わない！（買えない）」と言う消費者。消費が減ると生産者は、継続して安定的に生産できません。お米を食べないで何を食べますか？ お米は唯一100％自給できています。日本の主食であるお米についてみんなで考えてみませんか？