

魚食普及への取り組み

市内では、松浦魚市場に水揚げされたアジやサバを使った料理教室が開かれたり、学校では給食メニューに並んだりしています。ここでは、家庭や学校で地元の魚を食べようという魚食普及への取り組みを紹介します。

家庭で魚料理

市内の公民館などでは、家庭で気軽に魚料理を楽しんで食べてもらうと、魚料理教室を開くなどの取り組みを行っています。

松浦魚市場の施設管理を行っている松浦魚市場協会は、松浦魚市場で水揚げされたアジ・サバを使った家庭料理を披露してもらい、食べてもらおうと10月22日、松浦海のふるさ



お魚料理コンテスト作品



魚料理に挑戦する子どもたち

と館横の漁村体験学習施設で「お魚料理コンテスト」を開きました。参加者は、アジ・サバの磯辺巻きやかまぼこの天ぷらなどアイデアをこらした料理を披露しました。お魚料理コンテストで「魚料理チャレンジ賞」に輝いた、福島地区の子ども料理教室の生徒の作品「魚のすり身揚げコロツケ」を紹介します。魚料理はいつも刺し身か塩焼きという皆さんも、魚料理のレパートリーをひとつ増やしてみてください。

アジのすり身揚げコロツケの作り方

③プロセスチーズを加え、小判型に丸め、小麦粉、とき卵、パン粉をつける。170度の油で、丁寧な両面をこんがり揚げる。



①アジを包丁で粗くたたく。
②①に塩、しょうがしぼり汁、卵、生パン粉を入れよく混ぜ合わせる。
いりごま、人参、ごぼう、ひじきを入れよく混ぜ合わせる。



材料 (4人分)

- アジ (3枚におろす) …… 3匹
- 干しひじき (水につけて戻す) …… 16g
- ごぼう (2g長さのせん切り) …… 30g
- 人参 (みじん切り) …… 20g
- しょうがしぼり汁 …… 少々
- 卵 (小) …… 1個
- いりごま …… 大きじ1杯
- プロセスチーズ (7g角に切る) …… 40g
- 生パン粉 …… 大きじ3~4杯
- 塩 (またはこぶ茶) …… 少々

【揚げるときの材料】

- 小麦粉、とき卵、パン粉、揚げ油 …… 適量



旬の生野菜、温野菜などと盛り合わせ、かぼすや抹茶塩を添えると、一層おいしくいただけます。材料の魚は、アジを使用しましたが、白身の魚、青魚どちらでもおいしく、中には玉ねぎ、切干大根、しいたけ、青海苔などを入れてもOK! サバを使う時は紅しょうがを入れるとよりおいしくなります。ぜひ「我が家のコロツケ」を作ってみてください。

給食で魚料理

学校給食では、献立の食材に地場産品を使い、児童や生徒が郷土を理解し、生産者や食への感謝を育む取り組みを行っています。

魚料理ではアジフライ、サバ竜田揚げなどメニューも豊富です。11月16日のメニューは、サバ竜田揚げです。サバの切り身をしょう油、みりんに漬け、でんぷんをまぶして油で揚げました。給食のあと、子どもたちは「サバの竜田揚げはおいしかったです」「刺し身や煮つけもよく食べます」「肉も好きだけど、お魚は大好きです」などと話していました。



給食の栄養指導にあたっている栄養士さんは「魚は血液の流れをさらにする働きや、脳の働きをよくする力があります。地元の魚をしっかりと食べて健康に過ごしましょう」と、子どもたちに話かけています。

食生活改善推進委員

子ども料理教室指導者

梶原 貞子さん

(福島・福崎、64)



魚料理を楽しもう

魚にはDHAやカルシウム、たんぱく質が豊富に含まれていて、生活習慣病の予防や健康食として注目されています。魚の下ごしらえは大変ですが、魚屋さんやスーパーなどで3枚におろしてあるものを利用して、気軽に魚料理に挑戦してください。

家族の健康を考える上で、家族と一緒に料理をしてみてください。料理中にきっと良いアイデアが生まれ、魚料理が楽しくなると思います。

旬の魚をPR

旬の魚のPRと交流人口拡大で地域の活性化を図ろうと、まつうら海鮮街道実行委員会（小松英史会長）では、5月初旬から8月下旬にかけて「旬あじまつり」を、10月初旬から1月下旬にかけて「旬さばまつり」を、10月初旬から3月下旬にかけて「松浦とらふぐまつり」を開催しています。

期間中、祭りののぼり旗が立っている市内の宿泊・飲食店と鮮魚販売店で味わうことができ、市内外の多くの人が魚料理を楽しんでいます。旬あじは4月から8月にかけて、五島・対馬海域でとれるアジで、1匹当りの重さが100g以上のものをさします。

旬さばは10月から2月にかけて、五島・対馬海域でとれる寒サバで、1



旬さばの刺し身

まつりを前に参加店に

認定書を渡す小松会長



匹当り400g以上のものをさします。

旬あじ、旬さばとも、この時期に脂が程よりのり、刺し身や塩焼きなど、どんな料理でもおいしく味わうことができます。

また、松浦市は全国有数のとらふぐ養殖の産地です。このとらふぐは、丸々とした体、肉質の良さなど天然物にも劣りません。ふぐ刺し、しゃぶ刺し、ふぐ鍋などいろいろな料理で楽しんでください。

問合せ先

まつうら海鮮街道事務局（商工会議所内）

☎0956-72-2151