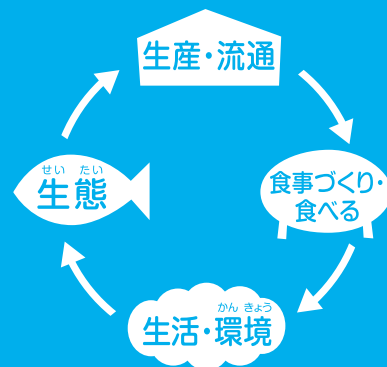


さかな丸ごと 食育 ニュースレター



2019年1月30日発行

一般財団法人東京水産振興会



リレーメッセージ 第9回

P2 八丈島漁協女性部の食育活動で学んだ情報発信の大切さ
藤井大地

「さかな丸ごと食育」実践報告

P6 長いスパンで見守る、魚からの食育
～ 普段の食事の中に、普通に魚がある食卓を
… 神奈川県横浜市

P8 水産高校生が地域の保育園児に、地域や魚のよさを伝える
… 愛媛県宇和島市

P10 特集 魚に近い人たちの暮らしを見つめたい
～「うみ・ひと・くらしシンポジウム 2018 in 塩竈」に参加して

No.

9



第9回 八丈島漁協女性部の食育活動で 学んだ情報発信の大切さ

藤井大地

私は、東京都の水産職として約10年間、都内産水産物を学校給食に導入する取り組みに携わる機会を与えていただきました。¹⁾

平成16年度から着手したこの取り組みは、多くの関係機関の協力や、食育基本法制定の追い風、そして何よりも活動の中心となった八丈島漁協女性部の皆さんの努力により、平成29年度実績で20トン以上のトビウオやムロアジ等を都内全域の学校給食に出荷するまでに至っています。

本稿では、八丈島漁協女性部が学校給食への販路開拓にあたり、力を入れてきた食育活動の概要をご紹介しますとともに、昨年度新たに作成した教材の内容と、教材づくりのプロセスなどについても触れてみたいと思います。

漁協女性部の食育活動

八丈島漁協女性部(以下、「漁協女性部」)では、島で漁獲されるムロアジやトビウオなどの付加価値向上と消費



漁協女性部により学校給食用に加工される八丈島の魚。

大をめざし、これらの魚をミンチや切り身に加工し、学校給食などに提供する活動を平成16年度からはじめました。

漁協女性部では、これらの加工の取り組みと併せ、活動の初期より八丈島産の魚の普及を目的とした食育活動にも力を入れてきました。

これは八丈島で獲れる魚の認知度が都市部の学校給食では低かったことや、離島である八丈島からの納品を心配する栄養士等も多かったため、魚種ごとのおいしい調理方法、生産・流通事情を知ってもらうことにより、給食で使ってもらうための不安を払拭する必要があったからです。

また、漁協女性部が学校給食向けに出荷する加工品は、できるだけ漁業者の納得のいく価格で原料の魚を購入していることや、内地に比べ物流等の条件が不利な離島地域にあっても、製品の輸送や人件費、原料の費用などに補助金を充てることはしていないため、他産地のものと比べ割高となります。もち

ろん漁協女性部でも、製品をなるべく使いやすい価格で提供できるよう、作業の効率化を図るなどの努力を行っていますが、それにも限界があります。このため漁協女性部の食育活動には、ある程度の価格であっても学校給食で使

たいと思ってもらえるよう、食材に生きた教材としての価値を付加する目的もありました。漁協女性部の主な取り組みは以下のとおりです。

① 学校給食に携わる栄養士等研修の調理講習会

現在、都内産水産物を安定的に学校給食に供給できるのは八丈島だけのため、都内産食材の導入をすすめたい都市部の学校では、八丈島産の水産物を使いたいというニーズはあります。

しかし、これまで八丈島の水産物を扱ったことのない学校では、一般的になじみの少ない食材のトビウオやムロアジをどう調理すればよいかや、本当に島から安定供給できるのかといった不安により、導入をためらうことがあります。

そこで、調理講習会では、漁協女性部が講師を務め、トビウオやムロアジなどのおいしい調理方法や、八丈島の漁業、食文化なども併せてお伝えします。こうすることで、栄養士の皆さんには食材や八丈島の魅力が伝わるほか、魚の様子や漁協女性部の加工体制なども知ってもらうことができ、供給に対する不安解消にもつながります。また、漁協女性部にとって学校側が食材納入にあたって何に気を配っているかなどのニーズを把握できるよい機会となります。

② 製品発送時の情報発信

実際に学校給食で八丈島産の魚を使ってもらえるようになって、出荷される魚はミンチや切り身に加工されているため、製品からは魚の様子を知ることができません。そこで、製品発送時には学校側の要望に応じ、原料となったトビウオやムロアジをサンプルとして同封したり、都の出先機関である八丈支庁が毎月ホームページ上に掲載する「八丈島水産だより」を同封し、食材を使っていただいた学校にはできるだけ、食材に教材としての価値も感じてもらえるようにしています。

サンプルとして同封した魚は、普段これらの魚を見る機会の少ない子どもたちが、魚の大きさや体の構造などを知るよい教材となっているようです。また、水産だよりも教室などに掲示され、八丈島の漁業などの最新情報をお伝えすることに役立てられています。(八丈島水産だよりは、東京都八丈支庁ホームページ <http://www.soumu.metro.tokyo.jp/09hatijou/> からご覧いただけます)。

③ 出前授業

中でも、漁協女性部が力を入れている活動は、出前授業です。

漁協女性部では、学校から要望があれば島内はもとより、都市部の学校に



出前授業の様子。

も出向き出前授業を行うことにも、可能な限り対応しています。

出前授業は調理実習が主体のもの、講義が主体のものにわかれますが、いずれの場合も魚の生産や流通状況などについて学ぶとともに、講義が主体のものでも、学校からの要請があれば、簡単な調理や試食も行います。

出前授業の大まかな流れは、学校給食に提供される八丈島産の魚がどのようにして漁獲・加工・流通して、給食に届けられているか、その過程でどのような人々が関わりどういった努力、工夫を重ねているかなどについてパワーポイントなどで解説します。

また、トビウオが一度に飛ぶ距離や、なぜ飛ぶようになったのかといったクイズも交えながら、魚の形態や生態などについても解説を行います。

その後、調理が主体のものでは、漁協女性部が考案したメンチカツやハンバーグ、地元で古くから作られてきたつみれ汁やさつま揚げなど、伝統料理などの調理実習が行われます。

また、講義が主体のものでも、学校から要望があれば、実際の魚に触れたり、三枚おろし体験や、魚の試食にも対応しています。

出前授業は年間を通じて行われますが、魚の生産から食べるまでの一連の



実際のトビウオを触ってみる。

流れを学びやすいよう、島の魚が給食に提供されるタイミングに合わせた実施を学校に働きかけています。

こうした漁協女性部の出前授業の内容は口コミで徐々に広がり、平成28年度の実績では、出前授業の年間実施回数は27回、参加人数1000人を超えるまでになっています。

もともと魚食普及を目的としてはじまった取り組みですが、出前授業を通じ、自分たちが加工した魚の給食での使用状況を見たり、給食を食べた児童・生徒(消費者)などから直接、「おいしい」「また食べたい」といった声を聞けることは、漁協女性部にとっても活動を継続・発展していく上でのよい刺激になっています。また、授業を行った学校の先生や、児童が八丈島を訪れてくれるなど、都市と漁村の交流も生まれています。

新たな教材づくり

こうした取り組みを続けてきた漁協女性部では、昨年度、食育活動の一層の充実を図るため、一般財団法人東京水産振興会の食育事業の一つ「さかな丸ごと食育」プログラム・教材開発研究(主任研究者:平本福子)の一環として、出前授業等の際に配布できる冊子形式の教材づくりを行い、私も編者の一人



三枚おろし体験や、簡単な調理にも挑戦。

としてこの取り組みに参加させていた
できました。

冊子として配布できる教材とした理
由は、配布した教材が授業の理解度を
深めることや、冊子を自宅に持ち帰っ
た参加者が、授業の内容を再確認した
り、家族などと情報を共有することで、
それぞれの行動が高まることを期待し
たためです。

また、教材づくりに際し配慮したこ
とは、漁協女性部が実際の授業で使い
やすいよう、これまでの授業の流れに
沿った構成にすること、「魚丸ごと食

育」の実践にも結びつく内容とするこ
とでした。

そこで、漁協女性部のこれまでの活
動内容や、活動の中で大切にしている
こと、学校給食で八丈島の魚を食べた
子どもたちに伝えたいことなどを整理
するとともに、産地の関係者（漁業者、
くさや加工業者、学校給食関係者、行
政、試験研究機関など）とも情報を交
換・共有し、授業で伝えたい内容の絞
り込みを行いました。

こうした経緯を経てできあがった「八
丈島のトビウオ丸ごと探検ノート」は、

八丈島の代表的な魚であるトビウオを
例に、その生産から消費までを、魚の
生態や島の食文化などについても触れ
ながら紹介する内容となっています。

具体的な教材の構成は、トビウオの
水揚げから食卓(学校給食)に上るま
でに携わった人々の写真を配した表紙
(p1)に続き、p2~3の見開きでトビウ
オがどのようにして島内や都市部の食
卓に上っているのか、また、そのこと
により地域の人々の活動力が高まって
いるのかをイラストと写真を用いなが
ら俯瞰図で紹介しています。

■ 八丈島のトビウオ丸ごと探検ノート



p1



p2



p4



p5



p6



p7



p8

またp4では、生産現場の工夫(魚の
習性を利用した漁法)、p5~6では、流
通のしくみ(学校給食に届けられるま
でに関わる人々と、その工夫)、p7では、
学校給食などで島の魚が提供できる
ようになったことにより、新たな雇用
や都市と漁村の交流が生まれたことや、
島の食文化について紹介しています。

そして裏表紙にあたるp8では、参
加者と漁協女性部が双方向のコミュニ
ケーションを取りやすいよう、参加者
が漁協女性部に質問したい事項と、講
師となった女性部からのメッセージを
書き込めるスペースを設けました。

今春に仕上がった冊子は、既に漁協
女性部の出前授業などで活用がはじ
まっていて、活用により今後どのよう
な効果がみられるようになるかを見
守っていきたくと思っています。

食育活動の大切さを 実感したできごと

自然を相手に営まれる漁業では、一
般的に生産が不安定で、安定的(定質、
定量、定時、定【低】価)な納品が求め
られる学校給食では扱いづらい食材と
言えるかもしれません。

しかし、八丈島漁協女性部では、厳
しい自然条件のもと、地理的なハンディ
キャップをかかえながらも、積極的な
食育活動の展開により、学校との信頼
関係を築くとともに、食材に生きた教
材としての価値を高めることにより、学
校給食での販路を広げてきました。

その結果、学校給食への出荷量が伸
びたことは冒頭で述べたとおりですが、
私にはこれとは別に、これまでの漁協
女性部の取り組みの努力が表れたうれ
しいできごとがありました。

先日、都内の小学校に通う私の子ど

もの学校給食でも、八丈島の魚を使う
ことになっていたのですが、不漁で納
品できず、学校では急きよ別の魚で代
替したそうです。

これまでであれば、学校の信頼を
失い以降の納品が難しくなりかねない
ケースですが、子どもが持ち帰った給
食だよりはに次のような記載がされて
いました。以下、主要箇所を引用させ
ていただきます。

「毎年、この時期には、東京都の島で
ある八丈島で、たくさんの「ムロアジ」
が取れます。しかし、今年はムロアジの
とれる量が少なく、皆さんの給食には
使うことができませんでした。自然界
では、天候や、災害によって、魚がとれ
なくなったり、野菜がとれなくなったり
することがあります。本日はアジのミン
チを使っています。またムロアジがと
れるようになり、使えるようになること
を祈っています」²⁾。

私はこの給食だよりを読んで、学校が
産地や漁業の抱える課題にも心を寄せ、
産地を応援してくれるまでの関係を築
いてきた漁協女性部の長年の取り組み
に改めて敬意を払うとともに、自らもこ
の取り組みに関わってこられたことを
とてもうれしく思いました。

【参考文献】

- 1) 藤井大地：学校給食への地元水産物導入推進における行政の役割 ～教育機関のニーズを捉え、収益性の高い事業を実現するために、水産振興、第528号、(財)東京水産振興会(2011)
http://www.suisan-shinkou.or.jp/promotion/suisan-shinko/magazine_2011.html
- 2) 日野市立第三小学校：給食室からのおたより(平成30年6月12日)
- 3) 高増雅子：リレーメッセージ 学校における「さかな丸ごと食育」、「さかな丸ごと食育」ニュー
スレター No.6、p2~5、(一財)東京水産振興会(2017)
- 4) 東京水産振興会：「さかな丸ごと食育」研究 ―プログラム・教材開発に関する研究(2009~
2015年)報告書(2017)

藤井 大地 (ふじい だいち)

東京都産業労働局島しょ農林水産総合センター勤務。平成6年東京都入都。水産課、
小笠原支庁、八丈支庁で都の水産振興行政に携わり、平成16年度から約10年間、
東京産水産物の学校給食への導入や、食育活動にも従事。平成27年度から現職。

むすび

現在、多くの産地や関係者により、
学校給食に地域の水産物が提供される
ようになり、その一環としてさまざまな
食育活動も行われるようになりました。

しかし、魚の生産から食べるまでの
一連の過程を学び、児童・生徒の水産
物の摂取向上につながる授業を実践で
きている学校はまだ少なく³⁾、食育活
動に経済的メリットを感じている生産
者等もそれほど多くないのが現実では
ないでしょうか。

私は、学校と生産者等が学校給食を
介した食育活動でうまく連携できれば、
学校にとっても水産物の生産から食
べるまでの一連を学ぶ授業を行うことが
できるようになるし、生産者等にとっ
ても学校給食での利用がすすみ、食育活
動を続けるメリットを感じることがで
きようになると思っています。

今回ご紹介した八丈島漁協女性部の
取り組みは特別なものではなく、条件
も特段恵まれていたわけではありませ
ん。今回ご紹介した内容が、皆さんの
今後の活動の一助になることを願って
います。

長いスパンで見守る、魚からの食育 ～普段の食事の中に、普通に魚がある食卓を

実践者：大場淳子（児童養護施設日本水上学園・管理栄養士）

2018年10月14日

神奈川県
横浜市



秋らしい風が心地よい10月初旬、みなとみらい線元町・中華街駅を降り、港の見える丘公園を左手に延々と坂道を登っていくと、住宅街の一角に3階建ての日本水上学園が見えてきました。

社会福祉法人日本水上学園は、1942年の設立。2～18歳までの68名が生活する児童養護施設です。門をくぐると、キックボードで元気に遊ぶ子どもたちの姿が目に入りました。

今日のメニューは “イワシづくし”

今日は、月1回の調理実習の日。「普段は、1階の食堂で全員そろって食事をいただきますが、今日は、それぞれの居室のフロアにある台所で、子どもたちが食事を作り、居間で食べます」と話すのは、水上学園の管理栄養士である大場淳子さん（さかな丸ごと食育養成講師）。さっそく、調理実習が行われる、小学生男子7名が暮らす部屋を訪ねました。

すると、いきなりA君が「煮干しの解

剖したよ!」と、煮干しの解剖の手順を書いた画用紙を見せてくれました。探究心旺盛なA君。独自に調べたみたいで、作る前からやる気満々!

「今日のメニューは、イワシのかば焼き丼、豚汁、しらすのチョレギサラダです。全部イワシなんだよ。豚汁のだしは煮干しでとります。煮干しは、カタクチイワシを加工したもの。チョレギサラダのしらすは、イワシの赤ちゃんです。だから、今日のメニューは全部イワシで、イワシづくしですね」と大場さん。15cm以上はあるりっぱなイワシを前に、みんな真剣に聞いていました。

人間にあるものは全部ある! イワシの手開き

「イワシって手で開けるんだよ。知ってた?」と大場さんが言うと、みんなキョトンとした顔をしています。「では、お手本を見せます。まず、ウロコを取るよ。口に入れたとき、じゃまになるからね。次に、頭を包丁で切り落とします。ごめんなさいっていう気持ちでね」と大場さんが言うやいなや、「うわ～、眼から血が出てる!」「ぎゃー!」と叫び

声が上がりました。

「そして、腹を包丁で切ります」「脳みそあるの?」「あるよ。人間にあるものは、全部あります。心臓もあります」と、もう一人の先生、肥田生真さんが答えました。「いっぱい血が出てる!」「内臓をかき出して、優しく洗ってね」。大場さんが、水を張ったボウルの中でいねいに洗いました。

「骨は取らないの?」とB君。「さっき、イワシは手で開けるって言ったよね。骨のきわに指を入れて、骨に沿って、ほら、身がはがれた!」大場さんがやってみせると、「おおー!」またも大歓声が上がりました。「もう片面も同じようにやって、尾をポキッと折ります。じゃあ、やってみましょう」。

「ぼく、やりたい!」と言うD君の一言で、最初は低学年から行いました。6年生は後ろから一緒に包丁を持って、しっかりサポートしています。一番難しいのは、身を手で開くところ。「骨に沿って、親指をぎゅっと入れていってね。ゆっくり、ゆっくり」大場さんの声が響きます。「できた!」「ちょっとボロボロかな」。1人2～3尾は開いたでしょうか。りっぱな開きが、山盛りになりました。

調理をすること、食卓を整えること、食べることの体験

鉄筋の建物の2階、玄関を入ると、右手にテレビやソファのあるリビング、左手に食事用テーブルのあるダイニング、そしてダイニングの対面がキッチンに



高学年のお兄さんが後ろからサポート。



内臓を取り出す。人間にある臓器は全部あるよ。



内臓を取ったら、水の中でやさしく洗う。



骨に沿って親指を入れ身をはがし、骨を引き上げる。

なっています。その奥にはそれぞれのベッドルーム。一般家庭と同じようなつくりで、子どもたちはここで生活しています。キッチンには、冷蔵庫や電子レンジ、鍋や食器も揃っており、普通に調理ができるようになっています。

さあ、手開きが終わったので、それぞれの担当に別れて料理づくりです。イワシのかば焼き丼は、高学年の担当。山盛りに積まれたイワシの開きに、ていねいに小麦粉をつけてフライパンで焼いていきます。ガスコンロの隣の流しでは、4、5年生が豚汁に入れるニンジンやダイコンを切ります。切った野菜は、大場さんがあらかじめ作っておいた煮干しのだし汁の中へ。包丁さばきが手馴れているので、大場さんに聞いてみると、ここにいる子どもたちは、幼児のときから包丁を使っているとのこと。なるほど上手な訳です。

2年生の2人は、肥田さんが洗ってくれたレタスをちぎって皿にわけ、しらすのチョレギサラダを作ります。ドレッシングをかけた後、しらすと海苔をのせればできあがり!

できあがった料理は、リビングのテーブルに運ばれました。それぞれ自分のカップと箸も忘れずに、いただきますのあいさつはE君。「ごはんの位置と味噌汁の位置は合っていますか?」「合っています!」「では、いただきます!」。ちゃんと、主食・主菜・副菜の位置を確認し

てからの、あいさつでした。大場さんは言います。「ここに暮らす子どもたちは、食経験が少ない子が多いんです。水上学園に来て、初めて食べるものがたくさんある。だから、いろいろなものを食べて、作って、そんな当たり前を経験をさせてあげたいと思っています。主食・主菜・副菜の位置をうるさく言うのも、そんな思いからなんですよ」。

魚を日常的な料理にして 食卓にあげたい

「1週間のうち3日は魚の献立にしています。アジの塩焼きだったら、ちゃんと1尾食べられる子どもに育てたい。ここを出てから、食べられなくて恥ずかしい思いをさせたくないからです。ちょっとずつ魚を好きになってくれる子が増えることが目標で、食べる機会を作っていることが、きっと子どものためになっていると信じています」と大場さん。あれも食べるこれも食べると言われていた卒園生が遊びに来ると、「学園を出てから、ありがたみがわかる。先生、水上学園のごはん、おいしかったよ! ごはん



手開きしたイワシに、ていねいに小麦粉をまぶす。

食べていい?」と言うそうです。

「人間は、食べないと大きくなりません。このごはんで食べて、子どもたちが大きくなっていくのが見られるのは本当にうれしいです。私の作ったごはんできて! 長い目で育ちを追っていけるのは、栄養士ならではの醍醐味だし、責任も重大だと思っています。大場さんのお話を聞いて、魚料理は食べないから、喜ばないからと食卓に並べないのではなく、工夫しながら、日常的な料理として、機会を奪わないことこそが、子どもたちの健康な成長を育むのだと、強く思いました。そしてこのことは、どの家庭でも同様のことだと感じました。(取材:越智直実)



大場淳子さん（「さかな丸ごと食育」養成講師）。日本水上学園の管理栄養士になって14年。「お魚ってこうだよ」ということを体験させたい。幼児のときから長い期間、食育に関わることができる、まさしくお母さん。



大場さんのデモンストレーションを真剣に見る子どもたち。



一番上に、海苔としらすをのせるよ。



主食・主菜・副菜の位置に並べて、いただきます!

水産高校生が地域の保育園児に、地域や魚のよさを伝える

実践者：鈴木康夫・田中雄大（愛媛県立宇和島水産高校水産食品科教諭） 2018年11月15日

愛媛県
宇和島市

暖冬とは言え、朝晩は冷える11月半ば、四国愛媛県にある県立宇和島水産高校（武智誠治校長、生徒数158名）を訪れました。この学校の水産食品科は、農林水産省「食育推進ボランティア表彰」を受賞するなど、地域の中で長年にわたり積極的に魚食育をすすめています。行政とタッグを組んですすめているこれらの活動のしくみは、宇和島水産高校が「元気うわじまサポートバンク」に講師として登録。宇和島市食育プランに基づくさまざまな食育活動を実施する保育園や学校などは、このサポートバンクを通じて講師を派遣してもらう、というものです。明日はその一環として、市内の保育園で、高校生が支援者となり、保育園児と一緒にじゃこ天づくりをするとのこと。さて、どんな実践が展開されるのでしょうか。

入念な準備とリハーサルでスムーズな進行

朝9時、宇和島市立高光保育園の前に、じゃこ天づくりの材料や道具を乗せた軽トラックと、生徒たちが乗ったワゴン

車が到着しました。宇和島水産高校水産食品科の3年生9名が、機材などを手際よく、次々に運び出します。全員で園長先生にあいさつを済ませると、作業着に着替え、会場となる教室にビニールシートを敷き、机を並べ、鍋などを設置しました。その動きはシステムティックで無駄がなく、見ていてとても気持ちのよいものです。

今日の日を待ちに待った子どもたち（5歳児7名、4歳児15名）が教室に入ってきました。「皆さん、おはようございます！ 僕たちは宇和島水産高校の3年生です。これから、じゃこ天教室をはじめます！」と男子生徒の元気なあいさつではじまりました。続いて女子生徒から、「今日は、じゃこ天を作ったり、クイズをしたりして、楽しく過ごしましょう。じゃこ天を揚げているときは危ないので、近寄らないでくださいね。見に行くときは、お兄さんやお姉さんの言うことをよく聞いてください」と注意を促しました。保育園児は皆、一心に高校生たちを見つめ、真剣に聞いています。

ステージのスクリーンに、じゃこ天の作り方が映し出されました。「じゃこ天を食べたことある人？ じゃこ天の『じゃこ』とは、小さい魚という意味です。『天』とは天ぷらのことです。皆、キョトンとしています。「では、じゃこ天は、何の魚からできているでしょう？ ①ちりめんじゃこ、②ほたるじゃこ、③ハマチ」「正解は……、ジャーン！ ほたるじゃこです！」「やったー！」子どもたちから歓声が上がリ、一気に表情が和らぎました。前日の入念なリハーサルどおり、わかりやすく、スムーズな進行でした。

園児の目線に立ち、一緒にじゃこ天づくり

いよいよ実際に作ってみます。園児たちは手を洗い、エプロン・三角巾をしめ、お兄さんお姉さんの待っているそれぞれのグループに集まりました。まず、お姉さんが、水につけてある木型とへらを使って、じゃこ天の形に整えていきます。「へらですり身を切り取って、木型の中にはめ込むよ」お姉さんが見本を見

せます。それを真似して、すり身を切り取り、木型に入れ、手で押さえます。まるで粘土細工をしているよう。そして、木枠を外すと、成形したじゃこ天ができあがります。切り取ったすり身の量が多いのか、厚みのあるじゃこ天ばかり！成形したじゃこ天は、バットの上に並べます。高校生のお兄さんお姉さんたちは膝をかがめ、園児の目線に立って、手取り足取りでいねいに教えていました。

さあ、成形したじゃこ天を鍋で揚げてもらいます。たっぷり油の入った鍋の温度は180度。じゃこ天を入れると、ジュワツという音と共に一気に茶色に。はじめの注意どおり、園児たちは遠くから心配そうに見守っていました。生のすり身を使っているの、衛生上のことを考え、通常よりも少し時間をかけて揚げているそうです。

揚げたてのじゃこ天は、3〜4つに切りわけ、小皿に入れて、それぞれのグループに運ばれました。揚げたてなので熱くてフーフー、厚みがあり噛みきれずに四苦八苦。そんな園児たちを、高校生は上手にフォローしていました。

クイズで学習！ 魚を食べると、どんないいことがあるの？

おなかいっぱいになったところで、「お魚クイズ」がはじまりました。「お魚を食べると、どんないいことがあるでしょう？」「①頭がよくなる、②骨が強くなる、③血がサラサラになる」……「正



最初にお姉さんに言われたとおり速くから見つめる。「早く食べたいな」。



大いに盛り上がったクイズ。回答は、園児たちにわかりやすく説明。

解は（ちょっと間をおいて）、全部です！」「えー！」「うそー！」「やったー！」大いに盛り上がって、歓声やみません。それを制するように、声が響きました。「魚には、DHAやEPAといういい脂がたくさん入っています。この脂があるから、頭がよくなったり、重い病気にかかりにくくなったりするのです。だから、みんな魚をいっぱい食べましょう！」。ただ、クイズをして正解を教えるだけではなく、なぜそうなのかをきちんと伝えること。ここがミソなのだそう。

「宇和島で、一番多く獲れる魚はどれでしょう？ ①カタクチイワシ、②マサバ、③マダイ」……「正解は、一番のカタクチイワシです。カタクチイワシは、養殖の魚のエサなどになります。また、3番のマダイは、愛媛県を代表する魚です。日本で売られているマダイの半分は、愛媛県のものなんですよ」。親が水産業に就いている園児も多いはず。このやり取りを見て、家で今日のことが話題になるのだらうなあと感じました。

自分が支援者になることで、生徒自身も成長する

ここまで書いて、ふと気がつきました。引率してきた水産食品科の鈴木康夫先生、田中雄大先生は、保育園にいる間、ほとんど声を出していないのです。すべて高校生が準備をし、一切を仕切っていました。10年以上前から、地域で魚食育をすすめている鈴木先生は言います。「園児に近い若い生徒がやる方が、いいことも悪いことも含めて、全体がうまくいきます。だからこそ生徒には、しっかりと知識と技術を身につけ、責任を持ってやってもらいたいと思っています。そして何より、このことで生徒自身が成長します」。また、田中先生は「園児が地域の水産業に触れ、宇和島がどんな町なのかを知ってほしいと思っています。生徒たち自身も、地域の魅力を伝えることで、宇和島を再認識することになります」と。この活動に一度参加すると、次も参加したいという生徒が多いそうです。「高校を卒業すると、ほとんどの生徒が宇和島を離れます。でも、地域の

水産業を知り、このような活動に誇りが持てれば、それは地域の活性化につながります」という田中先生の言葉が、頭から離れませんでした。

（取材：越智直実）



「じゃこ天はなにからできている？」のクイズを出す男子生徒。胸には「カバお」のイラスト入りのネームプレートが。



へらですり身を切って、型に押し込み形を整える。



成形したじゃこ天は、バットの上に並べる。



鈴木康夫先生（愛媛県立宇和島水産高校水産食品科教諭）。宇和島水産高校に赴任して23年。地域での食育活動や、全国各地でのマグロの解体ショーなど、水産食品科を牽引してきた。神戸出身だが「宇和島で生活すればするほど、ここが好きになってくる。生徒にも、そういう気持ちを持ってほしい」と言う。



田中雄大先生（愛媛県立宇和島水産高校水産食品科教諭）。今の3年生は1、2年生のときは担任だった。「学校での実習は覚えることがたくさんあり、最初は生徒にとってはかなりきついと思う。それを乗り越えさせ、しっかりと生徒を送り出したい」。

魚に近い人たちの暮らしを見つめたい ～「うみ・ひと・くらしシンポジウム2018 in 塩竈」に参加して

2018年9月8日、宮城県塩竈市魚市場で、「うみ・ひと・くらしシンポジウム2018 in 塩竈」が開催されました(主催：うみ・ひと・くらしフォーラム、一般財団法人東京水産振興会、塩竈市)。「うみ・ひと・くらしシンポジウム」は、さまざまな立場で海や漁村に関わる女性達が集まり意見交換を行う場として、一般財団法人東京水産振興会とうみ・ひと・くらしフォーラムが共同で、毎年1回全国各地で開催しています。漁業の現場は男性社会の印象がありますが、市場への水揚げや選別、加工品の製造など女性が大きな役割を担っています。漁業、漁村の担い手でもある女性たちの活動や考え方をすることは、「さかな丸ごと食育」の柱である「さかなと人間と環境の循環」とも深い関わりがあることから、「さかな丸ごと食育」をすすめるうえで参考になると考え、「さかな丸ごと食育」専門講師6名がレベルアップ研修会の一環として参加しました。



■ 汗と知恵とおいしさが詰まった商品の試食会

シンポジウムがはじまる前に、宮城県や全国から集まった女性グループが開発した商品の試食会です。色鮮やかな黄色い大きな「かぼちゃまんじゅう」(宮城県漁業協同組合大谷本吉支所女性部・おばちゃん倶楽部)、米がホタテのうま味を吸収しているので冷めてもおいしい「ほたてご飯」(宮城県漁業協同組合歌津支所女性部)、全国大会で農林水産大臣賞を受賞した「^{かながしら}金頭かながしらの天ぷら」(宮城県漁業協同組合仙南支所・亘理浜っこかあちゃん)、初摘みを使って添加物は一切なしの「生のり佃煮」(合同会社がんばる浦戸の母ちゃん会)、水揚げされたばかりの新鮮なカキを使った「カキのアヒージョ」(南三陸おふくろの味研究会)、小さかったりたくさん獲れすぎたりしたサバを骨まで食べられるように加熱処理した「ほぐし鯖の明日葉和え」(伊豆大島漁業協同組合加工部)、刻んだ土佐ショウガをたっぷり混ぜ込んだ「きびなごのおから寿司」(土佐ひめいち)、塩竈の伝統の藻塩を使いマダラとサンマで作った「塩竈汁」(宮城県農林水産部水産振興課)などが、ところ狭しと並べられました。

どの商品もこだわりを持って作られており、素材をいかした味は、とてもおいしいと思いました。主催者である一般財団法人東京水産振興会の渥美雅也会長は「東北の海は魚の種類が豊富なので、これらの加工品の原材料がとてもよいことが特徴だと思います。漁業者は高齢化もあり元気がなくなっ

てきていますが、このような女性たちの活動を応援して、地域と生産者、消費者をつなげることが必要だと思っています。地域を魚で元気にしていきたい」と言います。



金頭の天ぷら(宮城県漁業協同組合仙南支所・亘理浜っこかあちゃん)。



きびなごのおから寿司(土佐ひめいち)。



かぼちゃまんじゅう(宮城県漁業協同組合大谷本吉支所女性部・おばちゃん倶楽部)。



カキ・タコ・ホヤのアヒージョ(南三陸おふくろの味研究会)。



塩竈汁(宮城県農林水産部水産振興課)。

■ 6次産業のこれから ～地域での活動と新商品開発秘話

うみ・ひと・くらしフォーラムの関いずみさん、三木奈都子さんの司会進行で、4人のパネリストによる、地域での活動や水産加工品の商品開発等についてのパネルディスカッションがはじまりました。

トップバッターは、赤間淳さん。脱サラした夫と共に海苔養殖業をはじめ、現在、宮城県漁協七ヶ浜支所女性部吉田浜分会長として活動しています。12年前、女性部の部長

をやってくれと言われ、誰もやる人がいなかったので引き受けたそうです。「船に乗ったこともない。船の後ろと前もわからない。カップも着たことがない。そんな中、研修会や会合に参加して、必死にやってきました。でも、価値観の違いや組織の中での違和感はぬぐえませんでした」。そしてやっと慣れてきたところに、東日本大震災。しかし、震災が起こったことで、逆にすべてがリセットされて、皆と同じ

スタートラインに立つことができた、と感じたそうです。今は、「『おいしいね』と子どもたちと一緒に魚を食べられるように、魚のよさを伝えていきたい」と言います。

2番目は、塩坂佳子さん。震災を機に東京から石巻に移住しました。合同会社よあけのてがみ代表として、石巻から魚食文化の復活を叫ぼうと「石巻さかな女子部」を結成するなど、デザイン力・編集力を使って、さまざまなカタチで情報発信を続けています。「時間をかけて現場を見る、一緒に神輿を担ぐという気持ちで、石巻に家も買ってしまいました。日本の魚食文化を発信することで、被災地の助けになれば」と言います。「仮設の商店街で、ワカメや昆布がどさっとそのまま売られていてビックリしました。1人分には多すぎるし、お土産にするにはイマイチ。これでは売れない」と。生産者が生産から販売まで全部やろうと思わないで、パッケージや発信を得意する業者やサポーターと手を組むなど、うまく分業化してすすめる仕組みを作ることが、長続きするコツではないかと言います。

3番目は、古川由紀子さん。佃煮や焼き海苔など、佐賀県産の海苔を使った商品を製造・販売する合同会社佐賀市漁村女性の会の代表です。最初は、漁協の職員でしたが、平成12年に漁協女性部のメンバーと事業を立ち上げ、平成20年に法人化。今では、生活協同組合や百貨店にも販路を広げ、小規模業者でも市場に参入できることを証明できたと言います。「軌道に乗るまで、何度も解散の危機がありました。販路が広がらず売上が伸びない。生協が扱ってくれることに決まったものの、工場検査を受けなくてはならない。また、今まで100個くらいの生産だったものが、いきなり3000個納品しなければならなくなり、こなすのに昼夜働き、からだはヘトヘト。苦難の連続でした」。しかし、製造工程を徹底的に見直し、マニュアル化することなどで驚くほど効率がよくなり、品質も安定したと言います。小さ

■ 生活者の視点をいかす ～ライフとワークのバランスを

パネルディスカッションを受けて、さまざまな意見や質問が出ました。「震災後、販路がなくなったのが、一番大変だった。でも、どこもそうだと思うし、リセットした時点でマイナスとかゼロではなく、気持ちの問題だと思う」「みんなそれぞれ考え方が違うので、それをまとめるのが大変。でも、一握りでもやりたい人をすくい上げて、やってよかったと思えるように、一歩、前へすすみたい」「漁協全体に閉塞感があり、女性部の活動も休止中。特に女性は運営委員にもなれず、江戸時代と体制が何ら変わっていない」「時代はどんどん過ぎていく。今いる人たちがイニシアチブを取り、周りとどうやったら一緒に協調していけるかを模索するべき。まずは声をあげ、声を届け、意識を変えていかないと何も変わらない」。

な手づくり工房でも、苦勞しながら着実に、商品力を認めてもらってここまでやってきた、という自負が伺えました。

最後は、行政の立場から、宮城県農林水産部水産振興課の浅野勝志さんです。まず「母、妻、3人の娘たちと女性に囲まれて生活しているので、女性の味方です」というあいさつに、参加者は大爆笑。宮城県は全国屈指の水産県であること、震災後の宮城県漁業協同組合の活動、「みやぎ水産の日」の取り組みなどについて説明された後に、「浜の活力は女性から! 県として、女性グループ活動の支援を引き続き行っていきます」という言葉にまたも笑いが。「震災後に、各県からの水産技術職員やボランティアなど、いろいろな人たちが応援に入ってきてくださり、いろいろな風が入ってきて、誰でも受け入れられるという思いと同時に風通しがとてもよくなりました。そういう意味では、よい方になってきていると思います」と締めくくりました。



赤間淳さん(宮城県漁協七ヶ浜支所女性部吉田浜分会長)。



塩坂佳子さん(合同会社よあけのてがみ代表)。



古川由紀子さん(合同会社佐賀市漁村女性の会代表)。



浅野勝志さん(宮城県農林水産部水産振興課課長)。



質問をする「さかな丸ごと食育」専門講師の足立己幸さん。

料理を週に3～4回以上食べている世帯の子どもは、共食の頻度が高い。魚を主菜にすると、主食・主菜・副菜の組み合わせ率が高い、ということなどです。つまり、水産物を食べることが、人間らしい生活につながる、ということが付加価値の一つに加わればと思うのです。

その後、参加した専門講師たちからは、「『日常的に水産物を食べていることのよさ』という付加価値をつけて社会へ発信するとよいのではないか」「魚や海に近い人々の暮らしや活動を知り、考えることができ、とてもよい研修になった」などの意見が出ました。

(取材：越智直実)

TOPICS

サバ缶ブーム続く
生産量でツナ缶抜く

サバ缶ブームが1年以上続いています。特に売れているのはサバ水煮缶で、平成29年秋から冬にテレビ番組等で、ダイエットや生活習慣病改善の効果が紹介されたのがきっかけです。サバの水煮缶の原料は、サバと塩のみとシンプル。成分表を見ると、EPAやDHAの含有量も記載。水煮缶の炭水化物は、味つけ缶と異なりほぼ0g。ブームの糖質制限ダイエットにも、最適な食品と言えそうです。震災時等に備え長期保存可能であること、魚をさばかなくても気軽に骨まで食べられる簡便食品でもあることも、消費者のニーズに合ったのでしょうか。このため、量販店の店頭では、サバ缶(特に水煮)は一時品薄でしたが、ようやく解消されました。水煮缶を使った時短料理も増えており、レシピは書籍やインターネット(料理サイトやメーカーHP)でも紹介されています(炊き込みご飯・雑炊・パスタ・味噌汁・チーズ焼き・竜田揚げ等)。

平成29年のサバ缶の生産量は4万トンで、ツナ缶を抜いて水産缶詰でトップになりました。サバ缶の市場規模は、240億円で前年の1.5倍に拡大しています。肉に抜かれ、魚の消費量が年々落ちていと言われる中、サバ缶人気が、魚の消費量を増やすきっかけになるでしょうか。

TOPICS

豊海おさかなミュージアムの
おさかな先生のご紹介です!

豊海おさかなミュージアムには、子ども食育セミナーの子どもたちから「おさかな先生」と命名された、水産の専門家である「さかな丸ごと食育」養成講師が3名います。本レターにも何回も登場していますが、ミュージアム特別研究員の石井元さん、月号本レターのトピックスで「旬のおさかな情報」を書いている(一社)漁業情報サービスセンターの緑川聡さん、それから子ども食育セミナーで魚や水産に関するレクチャーを担当している(一財)東京水産振興会の栗原修さんです。

ミュージアムの食育セミナー(「さかな丸ごと食育」サポーター学習会)は、いつもこの3名の方々に魚や水産に関する面を担当いただき、一緒に学習会をすすめております。

全国の養成講師の皆さま、「さかな丸ごと探検ノート」の魚の生態、生産・流通に関する質問や資料の提供、あるいは出向いて直接学習者へ説明するなど、おさかな先生からもさまざまな支援ができると思います。ぜひ養成講師の皆さまからの質問をお待ちしております。問い合わせ先は、下に記載してあります東京水産振興会・木村まで。



▲東京水産振興会の栗原さん。
子どもが楽しく学べるようにと、クイズを作ってくれました。



▲漁業情報サービスセンターの緑川さん。
カツオをマイ包丁持参で、見事におろしてくれました。



▲ミュージアム特別研究員の石井さん。
月・木・金・土曜日は、いつもミュージアムで皆さまをお迎えしてくれます。

■ 編集後記

今回のリレーメッセージは、八丈島漁業協同組合女性部の食育活動をテーマに、東京都産業労働局島しょ農林水産総合センターの藤井大地氏からのメッセージです。藤井大地氏、大場淳子氏、鈴木康夫氏、田中雄大氏、取材にご協力いただきました愛媛県立宇和島水産高校水産食品科の生徒の皆さん、うみ・ひと・くらしフォーラムのご尽力に感謝申し上げます。

(M)

編集 OCHI NAOMI OFFICE

発行

一般財団法人東京水産振興会

〒104-0055 東京都中央区豊海町5-1 豊海センタービル7階 tel : 03-3533-8111 fax : 03-3533-8116

<http://www.suisan-shinkou.or.jp/>