

## 魚食普及活動こそ私たちの使命

大槌町漁業協同組合婦人部  
部長 佐藤 フジ

### 1. 地域の概要

私達の町大槌町は岩手県三陸海岸国立公園のほぼ中央に位置し、かつてテレビ放映された「ひょっこりひょうたん島」のモデルと言われた蓬莱島、片寄波で有名な浪板海岸等、風光明媚な約1万8千人を有する漁業の町である。水産業は昔から盛んで、江戸時代の海の豪商である前川善兵衛が活躍し、南部藩の財政を支えたことは有名で、この過去の偉人を夢見てまたこれを後世に伝えるべく、毎年10月にイベント「大槌時代絵巻」が開催されている。平成9年には、天皇皇后両陛下御来駕のもと「第17回全国豊かな海づくり大会」が開催された。私達婦人部は、0-157が騒がれた衛生管理の厳しい中で、全国各地からのご来賓の方々に、地元の食材を生かした料理を無事に試食していただいた。このときの大役を全うできた感激は、部員全員今でも忘れることはできない。

大槌湾はワカメ・ホタテ等の養殖にも適したところであり、最近「作り育てる漁業」が盛んに行われている。また、大槌ふ化場下流には、きれいな水にしか生息しないと言われる淡水型イトヨという魚が確認され、秋篠宮様が平成11年と平成14年に二度御視察にこられた。この絶滅に瀕しているイトヨをもっと増やそう、そのためには川をもっときれいにしようと町民の意識が高まり、EM菌を使った浄化作戦が始まり、私達婦人部もこの活動に積極的に協力している。

### 2. 漁業の概要

大槌町漁業協同組合は、現在、組合員数989名で正組合員826名、准組合員163名からなり、その漁業形態は、突棒漁業、イカー本釣漁業さらにはイサダ漁業などの漁船漁業と、ワカメ、ホタテ養殖漁業が盛んである。

平成13年度の生産実績は、鮮魚類が4,717トンで8億6千万円、貝類が424トンで1億8千万円、海藻類が728トンで1億1千万円である。

### 3. 研究グループの組織と運営

大槌町漁協婦人部は、昭和32年、大槌(安渡、町方)、吉里吉里、赤浜の3地区に結成され、昭和46年にこれらが合併され、平成12年には合併30周年記念式典が開催された。現在、部員数613名、役員は部長、副部長、理事、監事の計27名で構成され、任期は2年となっている。運営費は、組合からの活動助成金、部員年会費、産業祭り等の販売利益でまかなっている。

漁協の下部組織として漁協の補佐的活動を中心に、具体的には合成洗剤追放運動、EM菌発酵液の普及による浄化活動、海岸清掃、植樹活動などの「海を守るための環境保全活動」と産業祭り等における魚料理の試食、親子料理教室開催などの「魚食普及活動」を主に活動している。

### 4. 研究・実践活動課題選定の動機

狂牛病により最近肉離れ傾向にあるといわれるが、魚の消費量は増えているのだろうか。漁業の発展には魚食普及が今以上必要と考える。また、世界に誇れる三大漁場を有し、鮮度の良い魚が豊富に手に

入る地域に暮らしているにもかかわらず、骨があるから、食べにくいからとハンバーグ・ステーキ等の肉食中心の食生活はいかかなものだろうか。魚には頭が良くなるというDHAや動脈硬化・高血圧の予防となるEPA等が含まれ、肉よりはずっと健康に良いと言われている。“漁業の発展”と“健康な町作り”のため、多くの人達、特に育ち盛りの子供たちにもっと魚を食べてもらいたいと願い、そのためには(家庭のキーマンである)お母さん方に魚料理を普及していく事が私達婦人部の使命と考え、今回の課題とした。

## 5. 研究・実践活動状況及び成果

戦後の日本人は食文化も欧米の影響を受け、また高度成長・バブルの影響でグルメ志向に走り、カロリーの取りすぎ・肉食への偏り等により、生活習慣病(成人病、糖尿病等)が増えたと言われている。「このままの食生活が続くと人々の健康が危ぶまれる」と、全国の漁協を中心に魚食普及活動が盛んに実施されている。私達の漁協婦人部では、昭和63年の岩手県料理コンクールにおいて、菊池ミヤさんが“すき昆布のロール巻き”で最優秀賞を受け、部員全員の自信と励みにもなった。そして、これが契機になって様々な魚料理が生み出され、魚食普及活動の基盤になったと思っている。また、地域のイベントの産業まつりや鮭まつり等で大勢の人々に試食してもらい、郷土魚料理の普及に寄与していると自負している。高校生や農協婦人部を対象にした魚料理講習も実施したが、私達の地域の次世代を担う子供たちと若いお母さん方に、魚をもっと食べてもらう事が必要ということになり、地元安渡小学校の5・6年生を対象として平成5年に「第1回ファミリー調理教室」を開催した。第2回からは、5年生を対象として「親子料理教室」と名を替え毎年継続して開催している。

平成13年の「第9回親子料理教室」のメニューは(1)鮭とたまごのチャーハン(2)鮭入りかぼちゃコロッケ(3)りんごと柿のなます(4)鮭汁の4品目であった。参加者は、5年生24名、お母さん16名、先生3名、婦人部8名であった。親子料理教室は、魚のおいしさ等を子供たちやお母さん方に認識してもらう絶好の場であり、魚食普及に最も効果的な活動と考える。この活動も開催日の決定、メニューの選定、スタッフの人選等数々の苦労がある。開催日に関しては、学校側、お母さん方及び婦人部スタッフの都合等を総合的に調整し、参加者が最も集まる日に留意して決定しなければならない。メニューについても味覚的にも視覚的にも良く、そして簡単な料理にしなければならない。また、失敗するとやっぱり魚料理は難しい、おいしくないと言われると魚食普及活動が逆効果になるため、料理用具・食材の適切なる準備そして十分なるリハーサルにも万全を期して取り組んでいる。親子料理教室の実習に入る前には、なぜ魚を料理して食べるのかを子供たちとお母さん方に理解してもらう必要がある。そこで、魚のすばらしい栄養について事前に説明している。「魚には頭が良くなるといわれるDHA、また血をさらさらにするEPAという成分があるのですよ」、「これらのすばらしい栄養素は魚にあるのですよ」とイラスト付きのわかりやすい資料を全員に配り説明している。魚のすばらしさを理解した後の実習はみなさんは真剣になり、食事も満足しているように感じられる。メニューについては、魚をメインとしてもそれを強調せず、すり身状にしたり魚の身をほぐしたりして食べやすく調理している。調理は時間の制約等もあるため、子供たちでも簡単に楽しみながら時間までに調理できるよう、調理台に婦人部の指導員一人ずつがついて、適時適切なアドバイスをするよう心がけている。料理教室実習後は、婦人部参加者で漁協支所において速やかに反省会を開いている。これは、今後の料理教室等を効果的にするためには重要なことと考え実施している。

実習後、子供たちとお母さん方にそれぞれ10項目のアンケートの回答をもらった。全国の小学校の魚好感度調査結果では、ラーメン、カレーライス、ピザ等の人気があり魚料理である“すし・刺身”は約16%にとどまっているのに対し、私達のアンケート結果では、全国平均に比べ地元の子供たち・お母さん方は<魚が好き>がどちらも8割以上もいた。しかし、魚の調理は面倒なのか苦手と回答したお母さんが半数もいるのが気に

なる。

## 6. 波及効果

料理教室終了後、ほとんどの子供たちとお母さん方から「おいしかった特に鮭コロッケがおいしくぜひ家でも作りたい」、「料理が楽しかった」との感想が出た。また、お母さん方からは「おいしい魚をご馳走になり作り方も教わり得ました」、「仕事を休んでも参加した甲斐がありました」、「すばらしい栄養効果がある魚をこれから子供たちにもっと食べさせるよう努力します」との感想があった。私達婦人部もこのような感想を聞くとうれしくなり、やりがいを感じるものである。また、ちょっとした工夫で魚をおいしく食べることができることを提示した親子料理教室は、大変参考になったものと確信している。

## 7. 今後の課題や計画と問題点

今後の魚食普及活動については、今までの活動を継続的に実施していくことはもちろんのことだが、“より多くの人たちに、より多くの機会に”が検討事項と考えている。また、若いお母さん方に魚料理の基本である捌き方を教え、苦手意識を払拭させることも必要と思っている。新たな魚料理メニューを作り出すことも重要である。魚メニューに関しては、インターネット等をみれば創意に富んだ面白いメニューが多々ある。これらの参考になる料理情報等をより多くの婦人部の皆さんが提示できる体制を作り、お魚クッキング試食会を開催しようと考えている。より簡単でおいしい魚メニューをたくさん取り揃えれば魚食普及活動もより活性化し、魚ばなれをくいとどめ魚の消費拡大にもつながるのではないだろうか。漁協婦人部がするべきこれらの活動を今後とも継続実施することによって、少しでも地域文化の発展に貢献していきたい。

大植町の紹介

大植町は、秋田県大館市の南東部に位置する。人口約1万2千人、面積約100平方キロメートルである。美しい自然環境と豊かな漁業資源を誇る。また、伝統的な文化や祭りも盛んである。

●秋田県立大館高等学校の体育館に設置  
●人口 約1万2千人  
●面積 100km<sup>2</sup>

大植情報

秋田県大館市  
大植町  
014-11-77

きれいな水だしかなるしい温泉も付いている町  
全国的に珍しい色紙が……!

# 魚食普及活動こそ私達の使命

## 課題設定理由

……(世界3大漁場)……三陸の高産物は世界に  
 ………………

魚は肉より体にいいんです!

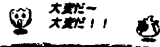
お魚をもっと買しましょう! お魚をもっと食べましょう!



**漁業の発展と健康な町作り**  
 に資与できる 魚食普及活動こそ  
 私達の使命 ではないでしょうか?!

# 私達の魚食普及活動史

肉食中心→  
 生活習慣病の増大!



♪さかな♪ さかな♪ さかな♪~  
 魚を食べると~♪~  
 頭が良くなるよ!  
 体にもいいよ!

昭和63年	旭平魚料理コンクールで 菊池ミヤさんが「すき昆布のロール巻き」で最優秀賞
平成5年	第1回「ファミリー料理教室」開催
平成6年	第2回「親子料理教室」開催 55年生対象
平成7年	第3回
平成8年	第4回
平成9年	第5回 ※ 増田県知事ご披露
平成10年	第6回
平成11年	第7回
平成12年	第8回
平成13年	第9回
平成14年	第10回

**第9回親子料理教室**

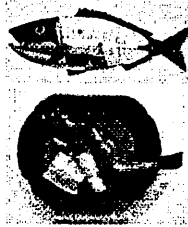
(メニュー)  
 ♪ 鮭とたまごのチャーハン  
 ♪ 鮭入りかぼちゃコロッセ  
 ♪ りんごと梅のなます  
 ♪ 鮭汁

(参加者)  
 5年生24名、お母さん16名、先生3名、教育委員兼協議会から1名、婦人部8名

# 親子料理教室実施上の着意事項

- 開催日の適切な決定
  - ・ 学校側、お母さん方及び婦人部スタッフとの綿密な調整
  - ・ 努めて多くの人が参加できる日を選定
- メニューの適切な選定
  - ・ 子供でも簡単に料理できるメニュー
  - ・ 視覚的にも味覚的にも子供にうけるメニュー
- 調理道具、材料の十分なる準備
- 事前の十分なりハーサルの実施
- 魚のすばらしさ(栄養等)を再認識させてからの実習
  - ・ 教育資料を配布して説明
- 実習中の婦人部員の適時適切なアドバイス
  - ・ 時間内に終わらせるようにする
- 実習後の婦人部による反省会の実施
  - ・ 今後の親子料理教室発展のため

# 魚を食べよう!



魚の部分	栄養素	効用
身	タンパク質	丈夫な筋肉をつくる
骨・軟骨	カルシウム	骨や歯を丈夫にする
皮	ビタミンA、ビタミンB2	発育に必要、体調調整
血合い肉	鉄分	貧血予防
	DHA(ドコサヘキサエン酸)	・知能の発達 ・脳の働きを良くする
	EPA(エイコサペンタエン酸)	・ボケ予防 ・血をきれいにする ・血管の病気を防ぐ ・心臓病を防ぐ

魚はこんなにすばらしい食品です。いっぱい食べてね!!



## 実習後のアンケート結果

- ▶ 1. 魚が好きですか?  
 好き 21名(88%) 嫌い 3名  
 ◎嬉しい理由: ①骨がある ②魚の顔が気持ち悪い
- ▶ 2. 魚と肉のどちらが好きですか?  
 好き 14名(88%) 嫌い 2名  
 ◎嬉しい理由: ①生臭い
- ▶ 3. 魚料理が得意ですか?  
 得意 8名(50%) 苦手 8名(50%)
- ▶ 4. 魚料理は週に何回しますか?  
 5回以上 8名(50%) 3~4回 5名(31%) 1~2回 3名(19%)
- ▶ 5. 親子料理教室に参加してよかったですか?  
 良かった 16名(100%)
- ▶ 6. 今回のメニューはよかったですか?  
 良かった 16名(100%)
- ▶ 7. 「魚を食べよう」の話をよかったですか?  
 良かった 16名(100%)
- ▶ 8. 今後とも親子料理教室はあった方がいいですか?  
 あった方がいい 16名(100%)



魚を食べたくなったなあ!



お魚料理をいっぱい作ってあげよう!

## 今後の魚食普及活動

【方針】 ●より多くの人達に! ●より多くの機会に!

- 新たなお魚料理メニューの創出
- ◎個人差各人の創意工夫
- ◎インターネットを活用した情報収集
- ◎アイデア料理発表の場の設定

<洋食> 魚のポワレ・プロンセス風 (魚を主役にしたフランス料理)	<中華> 牡丹鍋魚 (魚の揚げ物・甘酢あんかけ中華料理)

\* インターネット上の料理情報から



魚食普及活動こそ私達の使命!

“漁業と地域文化の発展” & “健康な街づくり”を目指して、今後も協力してがんばりましょう!