

おらほの「海の幸」食べてけらっせん！
～浜のレシピを活用して～

広田湾漁業協同組合女性部小友支部
支部長 村上 友子

1 地域の概要

私たちの住む岩手県陸前高田市は、県内の太平洋岸の最南端に位置しており、北側には信仰の山である氷上山が聳え、毎年たくさんのサケが遡上する気仙川の清流が市中心部を流れて広田湾に注いでいる。

人口は2万人弱で、約900年の歴史をもつ「けんか七夕」や「全国太鼓フェスティバル」が行われ、芸能も盛んである。東日本大震災後は「奇跡の一本松」の街としても全国に知られるようになった。

小友町は同市の東部にあり、広田湾側と大船渡湾側の2つの漁場を有している。



図1 陸前高田市及び小友町の位置

2 漁業の概要

平成16年に、陸前高田市内の広田、小友、米崎、高田、気仙の5つの漁協が合併し、1市1漁協の広田湾漁業協同組合が誕生した。広田湾では、カキ、ワカメ、ホタテのほか、全国的にも珍しいエゾイシカゲガイという二枚貝の養殖が盛んである。

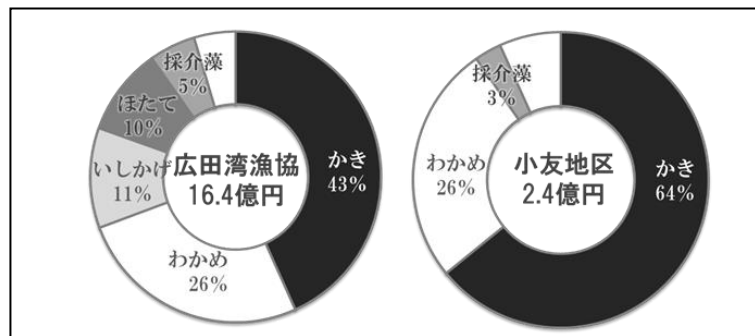


図2 H29 生産金額(養殖業と採介藻漁業)

小友地区は、カキ養殖の占める割合が高く、生産額の約6割を占めている。

3 女性部の組織と運営

私たちが所属する広田湾漁協女性部は、漁協の合併に伴って組織された。旧漁協単位にあった4つの女性部がそのまま支部となり、各支部の上に各支部長が役員になっている

る本部がある。女性部の部員数は現在 833 人で、そのうち小友支部は 101 人となっている。

これまでの主な活動として、わかしお石けんの普及や廃油を使った石けんづくりなどの「海を汚さない活動」と、調理実習を中心とした「魚食普及活動」などに取り組んできた。

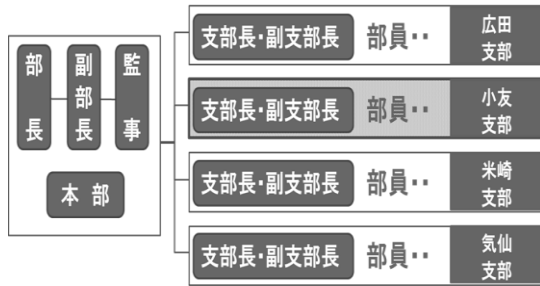


図3 広田湾漁協女性部の組織

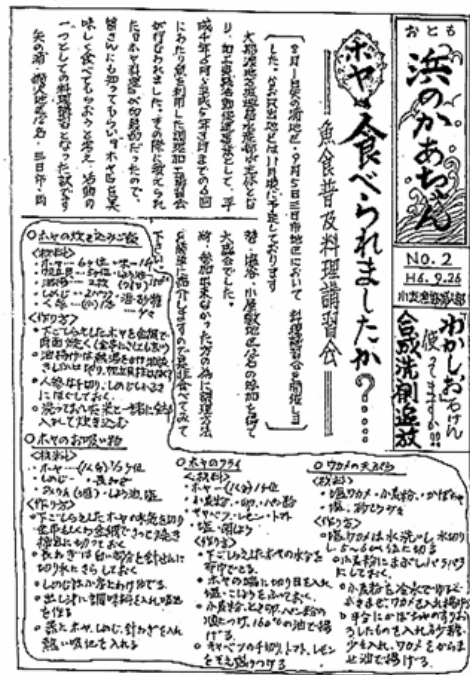


図4 おとも「浜のかあちゃん」だより

4 実践活動の取組課題選定の動機

平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災により町は甚大な被害を被り、女性部活動は停止に追い込まれた。平成 27 年に漁協主催の産直イベント「広田湾大漁まつり」開催とともに女性部活動も再開したが、小友支部単独の活動は休止したままであった。活動再開の第一歩として、部員の参加しやすさを最優先し、震災前にも取り組んでいた調理実習を開催することにした。

平成 29 年に久しぶりに開催された調理実習は、何人参加するか不安だったが、当日は 20 人ほど集まり、東日本大震災後、世代交代した地区が多かったためなのか、若い人の参加も多く、部員同士で楽しい時間を過ごせた。

これを契機に定期的に調理実習を開催し、せっかくなのでその時作った料理のレシピをまとめて冊子を作り、部員以外にも料理を作ってもらおうと考えた。

5 実践活動の状況及び成果

(1) 調理実習

料理は、地元の旬の水産物を使用することとし、若者や子供にも好まれるものを選ぶよう心がけた。

レシピは、部員オリジナルを中心に、ネットの情報なども参考にして、役員が事前に調理して試作し、当日はそのレシピを参考に集まった部員全員で調理を行った。

<春の食材>

ワカメは当地区の漁業生産額の約4分の1を占めている。

「ワカメの茎」は、塩蔵ワカメの副産物で、食物繊維が豊富で、シャキシャキとした食感が特徴である。広田湾漁協で塩蔵品が商品化されている。ピザの具にしてはどうだろうかと考え、ワカメの茎を千切りにしてカ

	主な食材	料理名
春	ワカメ(茎)	ピザ、佃煮
夏	ホタテガイ マボヤ エゾイシカゲガイ	ケーキサレ キムチ和え パスタ
秋	マガキ マサバ	パスタ(バーニャカウダ入) 唐揚げ
冬	マダラ マダコ	さつま揚げ風 せんべい

図5 調理実習の料理

ルシウムが豊富なシラスとともにトッピングとして使用したところ、ワカメの茎の食感がピザに合い、子供のおやつにもピッタリなものとなった。佃煮は、昔から各家庭で食べられているが若い部員はあまり作ったことがなく、「思っていたより簡単にできた」「日持ちするのでお弁当に利用できる」と好評だった。

<夏の食材>

「ホタテガイ」は、生食でも加工でも使われる和洋中のどんな料理にも合う万能の食材である。今回は、ほとんどの部員が作ったことがないケーキサレに挑戦した。ケーキサレは塩味のケーキで、ポイルした小さいホタテガイとヒジキも入れ、色合いを良くした。焼き魚などのおかずの残りや他の海藻も利用して、いろいろとアレンジできそうである。また、県に協力を依頼して試食を行ったところ、甘味が苦手な男性職員からも好評だった。

「マボヤ」は、主に宮城県以北で養殖され珍味として扱われ、磯の風味が強く地元でも苦手な人が多い。キムチと混ぜて、ゴマ油を隠し味としたところ、ホヤ独特の匂いが薄くなった。各家庭でホヤを利用する機会を増やせそうだ。

「エゾイシカゲガイ」は、広田湾で養殖が産業的に成功した全国でも珍しい貝である。甘味・旨味が強く、和食で刺し身やすしネタとして利用されている。以前は、地元でも入手が難しかったが、道の駅ができて簡単に入手できるようになった。洋食でパスタに挑戦した。エゾイシカゲガイは、熱を加えるとすぐに固くなる特徴があるため、加熱を最小限にすることで、身が生より柔らかくて甘く風味が洋風にも合い、絶品に仕上がった。

<秋の食材>

「マガキ」は、当地区では主要な養殖種でどんな料理でも合うが、今回は市内の養殖業者たちが開発し、岩手県水産加工品コンクール農林水産大臣賞を獲得した「牡蠣のバーニャカウダ」というソースを使用してパスタを作った。当地区のカキはむき身が大きいことが特徴で、そのむき身の大きさと風味豊かなソースを活かした豪華なパスタになった。

「マサバ」は、栄養価が高く人気が高い食材であるが、鮮度が良くても生臭さがある。

薄く塩を振ってしばらく置いてから水分を取り除くことにより、生臭さを抑えた上、生姜を利かせてカラッと油で揚げることで、子供たちにも大好評だった。

<冬の食材>

「マダラ」は淡白な味でどんな料理にも応用可能である。身を野菜と共に刻んで油で揚げ子供が好きな照り焼き味にし、生野菜と一緒にパンに挟みサンドイッチに仕上げた。野菜もたっぷり使った、ヘルシーで昼食に最適な料理となった。

「マダコ」は、子供が大好きな食材なので、おやつとしてせんべいに挑戦した。揚げたてはパリパリと歯切れが良くタコの味が凝縮され、ぜいたくなおやつとなった。



図6 調理実習風景



タラのさつま揚げ風

イシカゲ貝のパスタ

サバの唐揚げ

図7 料理完成品

(2)「浜のレシピ」作成・配布

これまでに調理実習で作った料理について、レシピを分かりやすくして「浜のレシピ」という冊子にした。

このレシピは、漁協が毎年開催している「広田湾大漁まつり」や、「陸前高田市産業まつり」などのイベントの際に、女性部の他支部にも協力してもらい水産物購入者に配布した。また、漁協でもネット販売購入者に商品と一緒に同封したり、令和元年9月にオープンした道の駅「高田松原」の漁協直売施設において常設している。漁協商品の購入者からは「レシピで料理を作ってみました。美味しかったです。」など、喜びの声をもらうこともあり、魚食普及の成果が確実にあがっていると感じている。



第3回調理実習レシピ (6人分)

①ワカメの蒸入ビザ

材料	数量	調理方法
ホットケーキミックス	150g	ホットケーキミックスとプレーンヨーグルトとオリブオイルを混ぜ合わせ、3等分する。 生地伸ばしフォークで穴を開ける。
プレーンヨーグルト	大きじ3	
オリーブオイル	小さじ1	
ワカメの茎 (千切り)	60g	ワカメの茎とツナをマヨネーズで和える。 シラス、ミニトマト、チーズをトッピングする。 200℃のオーブンで10分焼く。
ツナ缶	半缶	
マヨネーズ	少々	
シラス	1/3パック	
ミニトマト	12個	
チーズ	適量	

②ホヤのキムチ和え

材料	数量	調理方法
冷凍ホヤ	400g	ホヤを湯に入れ、サッと洗い落とす。 ザルにあけて水気を切る。
キムチ	200g	
大葉	5枚	キムチシチューで湯をぬき取る。 キムチを好みの大きさに切る。
ゴマ油	少々	
酒	少々	大葉を手切りにする。 ホヤ、キムチ、大葉を入れて混ぜ合わせる。 隠し味でゴマ油を少し入れる。

③甘酒ゼリー

材料	数量	調理方法
甘酒	300cc	
ヨーグルト	100cc	
ゼラチン	5g	
水	50cc	

図8 浜のレシピ



図9 「浜のレシピ」配布

(3) 「浜のレシピ」公開

「浜のレシピ」を目にした市職員の提案により、陸前高田市が全世帯対象に発行している「広報りくぜんたかた」の1コーナーとして、定期的にレシピを掲載するようになった。また、広田湾漁協のホームページでレシピの一部を掲載しており、私たちの料理が多くの人々の目に留まるようになっている。

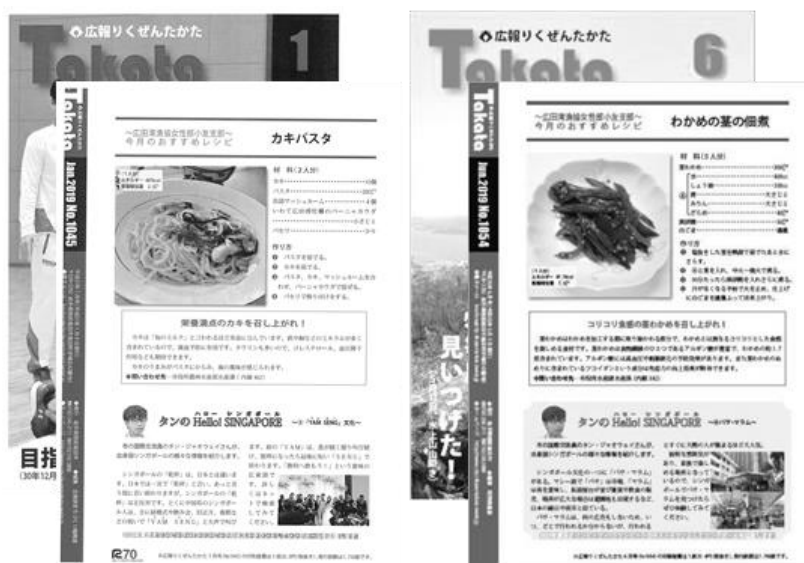


図 10 市の広報誌にレシピ掲載

(4) 商品化の検討

道の駅に漁協の直売所が入ることが確定したとき、「浜のレシピ」の中から商品化して販売できないかと考え、部員内で検討した。その結果、美味しくて保存性があり定期的に自分たちが生産できるものの中から、これまで評価が高かった海鮮ケーキサレと伝統の味で絶対の自信がある茎ワカメの佃煮で取り組んだらどうかと意見がまとまった。

実行に当たり、先駆者のやり方を参考にしようと、市内で地元の食材を利用し、米粉のおやきなどの製造販売に取り組んでいる農家の女性グループ「工房めぐ海」を訪問した。ホタテやワカメなどの魚介類を使用した海鮮おやきも扱い、海鮮ケーキサレと茎ワカメの佃煮共に商品化の参考になった。また、商品開発方法、協力体制、活動継続のポイントなどの話も、大変勉強になった。



図 11 商品化検討 (左：海鮮ケーキサレ、右：茎ワカメの佃煮)



図 12 農家女性グループ訪問（左：研修風景、右：加工品）

6 波及効果

東日本大震災により女性部活動が停止し、再開の第一歩として、まずは皆が参加しやすいとの思いから再開した調理実習だったが、思いのほか部員に好評で、開催回数は7回をかぞえるまでになった。子供たちに料理を教えレシピを作り部員以外にも伝えていくことに、私たちは「魚食普及活動」の充実感と漁協女性部としての使命感を強く感じるようになった。

また、漁協商品の購入者から、レシピが参考になったり、美味しい料理ができた、また購入したいとの声もあり、「浜のレシピ」が販売促進に貢献していると思っている。

7 今後の課題や計画と問題点

これまでの活動は、自分たちが料理して作成した「浜のレシピ」を通し、地元の海の幸を利用した料理を知ってもらうだけの活動にとどまっている。漁協の直売所と共同経営の食堂が入っている道の駅「高田松原」は、併設の東日本津波伝承館とともに施設一帯が津波復興祈念公園として現在整備中であり、今後は岩手県沿岸観光の拠点として、また、津波教育の場として、より多くの人々が訪れる予定である。そこでこの道の駅を拠点に、これまでの加工品の販売の他に、食堂へのメニュー提案や料理提供、観光客向けの料理教室の開催など活動の幅を広げ、当支部だけでなく漁協女性部全体の活動として充実させていきたい。



図 13 道の駅高田松原（左：津波伝承館併設の施設、右：漁協共同経営の食堂）