

魚食普及に取り組んで

— 魚料理で食卓が賑わう日を夢見て —

淡路地区漁協婦人部連合会

菅 晴 美

1. 地域の概況

瀬戸内海に浮かぶ白砂青松の島、淡路島は、瀬戸内海国立公園の東部に位置し、187 Kmに及ぶ海岸線と豊かな緑、温暖な気候に恵まれ、国生み神話の島としても知られています。この島も大鳴門橋の開通、関西国際空港の開港等、大型プロジェクトの推進に伴いずいぶん様変わりしてきました。また、平成10年には世界最大の吊橋、明石海峡大橋が完成予定となっており、近い将来、島が島でなくなる日がこようとしています。(図-1)

2. 漁業の概要

淡路島には、26漁業協同組合があり、主な漁業種類は、船曳網、小型底曳網、一本釣り、刺網、ひき縄、はえ縄漁業で瀬戸内海でも屈指の好漁場に恵まれており、四季折々の新鮮な魚介類が水揚げされています。その他、のり、わかめ、はまち等の海面養殖漁業も盛んに行われています。

3. 研究グループの組織と運営

淡路地区漁婦連は、漁村婦人の地位向上を目指し、併せて漁業協同組合の健全なる発展に寄与することを目的として、昭和31年に結成されました。

結成当初は、8婦人部、552名でスタートし、現在は25婦人部、1587名で構成し、各婦人部の代表部長10名による役員会と単協婦人部長で構成する部長会で事業の計画、運営を行っています。

4. 研究・実践活動課題選定の動機

近年のグルメブームによって、若い女性をターゲットにした雑誌やテレビ番組など、多くのメディアにおいて食に関する情報が提供されています。これらの情報の中心は、安くおいしいレストランなど「店」の紹介が中心でしたが、最近になって無農薬野菜や旬の魚といった「食材」へと変化が見られます。

また、健康に対する関心の高まりから日本食の栄養バランスの良さが見直され、とりわけ魚特有の成分が成人病予防等に効果があると注目を集めるようになりました。これはいままでには聞いたことも無かったような「DHA」や「EPA」といった言葉を頻繁に耳にするようになった事からもお分かりになるかと思えます。

婦人部では、こういった時代背景を魚食普及のチャンスと考え、その一つの方法として料理冊子を作成し、より多くの人に魚のおいしい食べ方を知ってもらおうということになりました。

その他、少しでも淡路島の漁業を知って頂こうと、「淡路で漁獲される魚」、「漁法」、「魚を使った郷土料理」、「加工品の作り方」、「ことわざで知る天気」なども掲載することにしました。

こうして、平成元年12月末に作品数63点、75ページの「海の幸あわじパート1」、平成6年3月に作品数60点、89ページの「パート2」を発刊することができました。(図-6)

(3) 料理冊子を用いた魚食普及活動の実践

出来上がった料理冊子の紹介をどのように行うかが、効果的な魚食普及につながるかのポイントになってきます。私たちは、広域的な普及活動と地域的な普及活動にわけ、魚食普及の実践を行いました。

① 広域的な普及

広域的な普及活動としては、各種団体、学校、給食関係者に冊子を配布するとともに、少しでも多くの一般消費者の方に知って頂くため、新聞、テレビ、ラジオを通じて冊子を紹介しました。

また、冊子の中から比較的調理の簡単な作品を選び出し、材料や作り方を1枚もののカードにまとめ、スーパーなど小売店に置いて頂き、献立を考えるきっかけに役立ててもらおうと考えました。

その結果、早速問い合わせが殺到し、当初一般消費者に配布を予定していた部数よりも多く配布する結果となり、反響が予想以上に大きかったこと、また、魚に関して興味を持っている人の多さを改めて認識しました。

② 地域的な普及

地域に密着した普及としては、若い世代のお母さんを対象に行うことにしました。この理由は、「魚はすごくいいんだけど、さばいたりするのが面倒で・・・。」といった声をしばしば耳にする事があったからです。面倒だという意識から魚をさばく回数が減り、さばき方も分からなくなってしまう。さばき方が分からないと結局魚料理から遠のいてしまうといった悪循環になってるようです。

そこで、冊子をテキストに20代から30代のお母さんを対象とした料理講習会を開催してきました。実際に「さばく」ことを経験してみると、その回数が増すごとに手つきも慣れていき、魚も肉料理と同じような感覚で利用できるんだ、という考えを持って頂いたようです。

その他、農家の主婦、民宿組合といった方々を対象とした講習会も開催しました。淡路島はたまねぎの産地で知られていますが、有数の農業地帯でもあります。農家の方は、農繁期ともなるとどうしても出来合いのものでの食事が多くなり、町ぐるみの検診結果ではコレステロールが高くなる傾向がみられているようです。そこで魚を使った簡単な料理、保存食の講習を行いました。

また、民宿組合の講習会では、民宿を媒体役としてとらえました。民宿には地元の味を求めて観光客が訪れます。新鮮なお刺身は地元ならではのものですが、魚料理のアイデアは観光客がそれぞれのご家庭へ持ち帰ることが出来ます。

そこで、民宿に私達のアイデア料理を新しい淡路の郷土料理として取り入れて頂くことにより、もう一步先の観光客への普及を図りました。

5. 研究・実践活動状況及び結果

(1) 魚のアイデア料理コンクールの開催

魚食普及活動は、わずかな人数で取り組んでもその効果はあまり望めません。活動主体である婦人部員一人一人が魚食普及に対する意識を高め、さらに一般消費者も巻き込んだ活動でこそ普及効果が上がります。

そこで、みんなが参加できる形は何かと思案し、第一歩として淡路島で多く水揚げされる魚を食材としたアイデア料理コンクールを開催し、それを料理冊子として紹介することにしました。コンクールの募集内容は、図に示すとおりです。(図-2)

こうしてスタートした料理コンクールは、昭和61年から平成4年までで計6回開催しました。第5回目からは、婦人部員の魚食普及に対する意識がある程度浸透したこともあり、当初の目的であった一般消費者も巻き込んだ活動を展開することとし、新聞を通じてコンクールの募集も行いました。その結果、図のとおり総計で185点ものアイデア料理が寄せられることになりました。(図-3・4)

ここで、全6回におけるコンクールで最優秀賞を受賞した作品を紹介します。

- ・第1回目は、「えそのハンバーグ」です。

えそのすり身に豆腐を混ぜ合わせ、淡泊に仕上げています。

- ・第2回目は、「いわしのギョウザ」です。

いわしのミンチにショウガを混ぜ、くさみを消しています。

- ・第3回目は、「梅じそいわし」です。

いわしに青じそと梅肉を巻き、油で揚げています。

- ・第4回目は、「えそと野菜のなると巻き」です。

えそのすり身と野菜などを混ぜ合わせ、こんぶで巻き、蒸しています。

- ・第5回目は洋風と和風に分けて審査致しました。

洋風の部は、「ザ・タチウオサンド」です。

焦げ目をつけた食パンで、タチウオフライとタルタルソースなどをサンドしたものです。

- 和風の部は、「塩干物と牛乳のお好み焼き」です。

チリメン、干エビ、イリコなどを入れてカルシュウムたっぷりです。

- ・第6回目は、「太刀魚のピザ」です。

食パンにタチウオと玉ネギ、ジャガイモ、ピーマンなどの野菜をドッキングしています。

いずれの作品も独創性に優れたもので、見た目の美しさや栄養価にまで気を配っており、審査員が選考に頭を悩ます光景が見受けられるほどでした。(図-5)

(2) 料理冊子「海の幸あわじ」の発刊

このように7年間かけて、料理冊子を作成するだけのアイデア料理を掘り出してきたわけですが、いざ冊子を作る段階になると様々な問題が生じてきました。そのため、県水産課、普及センター、県漁連にも加わって頂き、料理冊子発刊編集委員会を設けて1つ1つ問題を解決していくことにしました。

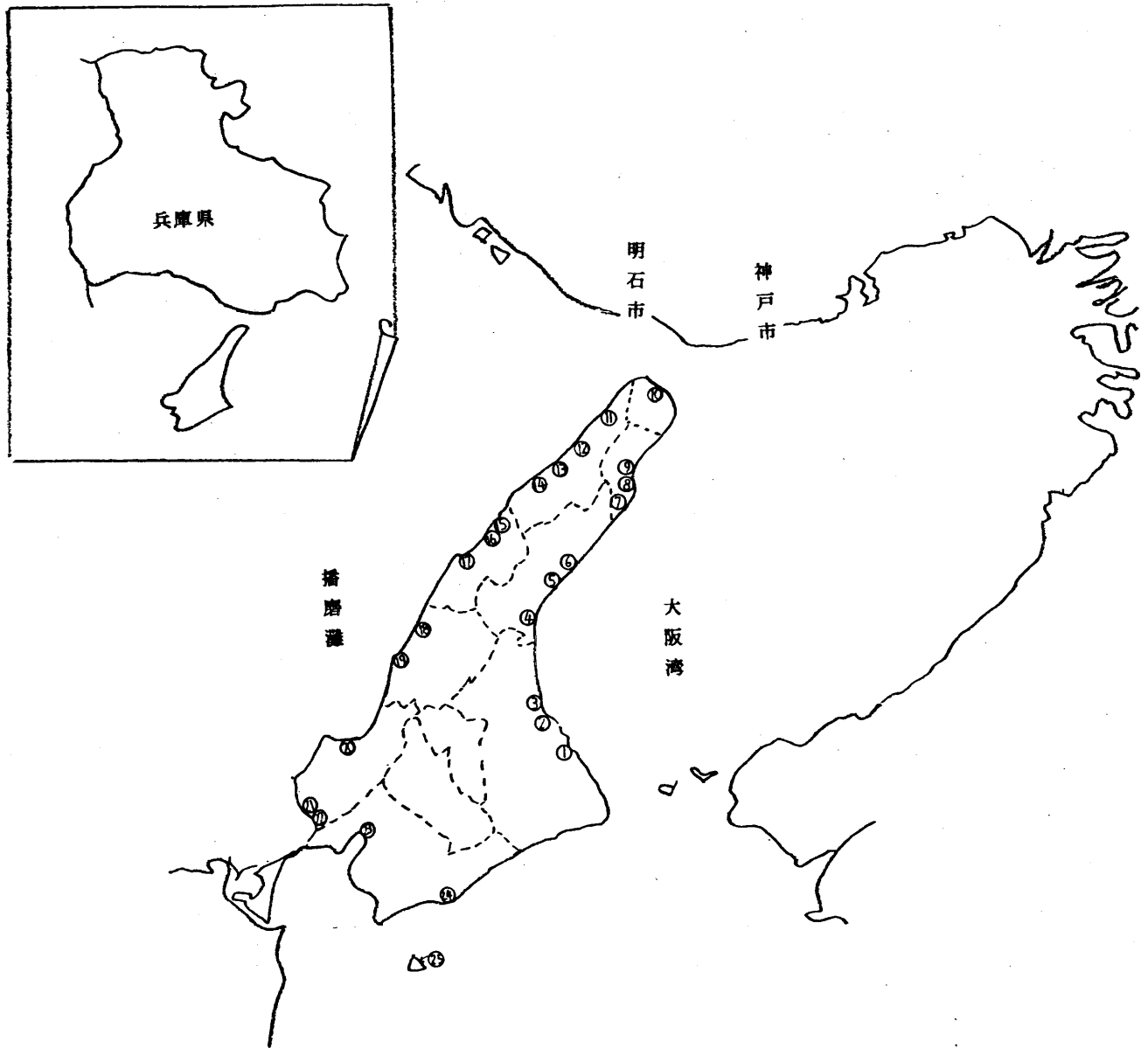
冊子はパート1、パート2に分け、コンクールの第1回目から第3回目までの漁家の主婦を対象にした作品をパート1に、第4回目から第6回目までの一般消費者を含めた作品をパート2に収録しました。

6. 波及効果及び今後の課題

このような活動を重ねた結果、小学校の調理実習やPTA活動などに講師として招かれることが多くなりました。また、これまでは年に数回、役員会や部長会といった集まりでしか顔を合わせる機会のなかった婦人部員も、冊子の編集・PR・料理講習会などを通じて親密になり、情報交換ができる「横のつながり」も形成されました。料理冊子の作成は、魚食普及をより一般向けする形に具体化するために始められたものでした。冒頭にも述べましたとおり、平成10年には明石大橋が開通します。これにより都市生活を営む者との交流機会や、観光客の増大が見込まれます。今後の魚食普及は、こういった人々に焦点を当てていかねばなりません。

飽食の時代で「食」の安全性が叫ばれるなか、安全で新鮮な水産物に期待する消費者の声に答えていくことができるよう、また我々漁家の経営安定にもつながる幅広い活動を考えていきたいと思えます。そして、様々な地域のいろんな世代の家庭の食卓が、魚料理でにぎわう日を夢んでいます。

図-1 地域及び婦人部の位置図



婦人部名

①東由良町	②洲本	③炬口	④塩田	⑤生穂	⑥佐野
⑦釜口	⑧仮屋	⑨森	⑩淡路町	⑪富島	⑫浅野浦
⑬育波浦	⑭室津浦	⑮一宮町尾崎姉	⑯一宮町		
⑰一宮町江井姉	⑱五色町	⑲五色町鳥飼姉	⑳湊		
㉑丸山	㉒阿那賀	㉓福良	㉔南淡	㉕沼島	

日本人の食生活の中で、魚介類は、大切な動物タンパク資源となっており、血管や心臓をいつまでも若く保つための大切な栄養をも豊富にもっております。このたび当連合会では、魚の消費拡大を進めるために、それぞれの家庭で創意工夫されたアイデア魚料理を募集し、これを広く一般のご家庭に紹介することにしています。下記の募集方法をご覧になって奮ってご応募下さい。

1. 応募期間 平成3年10月1日～平成3年11月30日
2. 募集内容 《魚のアイデア料理》
 - ・各家庭で創意工夫をこらした自慢の魚料理であること。
 - ・手軽に出来、経済的な料理であること。
 - ・魚を主たる材料として一般家庭で調理出来るもの。
3. 応募方法

『レポート用紙』などに所定事項（記入例参照）を記入の上、盛付けした写真（出来れば同封して下さい）を郵送でお送り（No.5）下さい。
4. 審査・入選発表
 - ① 応募のあった内容から、審査員による第1次審査（書類選考）の後、二次審査（現物審査）で優秀作品を選定します。
 - ② 優秀作品には、最優秀賞を始め優秀賞・アイデア賞・努力賞に賞状と副賞を授与いたします。その他、応募者全員に参加賞をお送りいたします。
 - ③ 入選作品は、魚消費拡大資料としてパンフレット等に掲載し、紹介します。

《賞》	最優秀賞	1点	優 秀 賞	2点	佳 作	3点
	アイデア賞	2点	努力賞	1点		
5. 作品の送り先 洲本市炬口一丁目1の24 （淡路水産センター内）
淡路地区漁協婦人部連合会 ☎ 0799（22）9251

《応募用紙記入例》

① 応募者氏名	年 令	性 別	職 業	住 所（郵便番号・電話番号）
② 料理名	〔料理の名前を記入〕			
③ 料理の特徴	〔料理の特徴を簡単に記入〕			
④ 材料と分量	〔4人分を記入〕			
	・ 使用材料名……分量	↓	使用調味料……分量	↓
⑤ 作り方	〔簡条書に要点を記入〕			
	Ⓞ			
⑥ おいしく仕上げるコツ	〔簡単に記入〕			
⑦ 工夫した点	〔簡単に記入〕			

淡路ならではの

魚料理

披露して

手軽にできて、値段も安い自慢の魚のアイデア料理を披露してと、淡路地区漁協連合会が呼び掛けています。魚どころ淡路の台所をオープンにして、御食(みけ)つ國(くに)を広くPRしようという作戦。

応募は、淡路島内の人が紙に住所、氏名、年齢、職、行券が贈られる。

手軽で安く、おいしく仕上げるコツは

対象で、①魚を主体にした料理であること②家庭で創作工夫されたもの③他の料理作品集の物まねでない④他のコンテストに応募していない⑤作品の著作権は主催者の五点が条件。

応募方法は、リポート用紙(925×)に郵送すること。最優秀賞には、五万円の旅行券が贈られる。

漁協連合会が呼び掛け

※ 電話番号を明記したうえ料理名▽料理の特徴▽材料と分量(四人分)、作り方▽工夫した点、おいしく仕上げるコツを書き、写真を添えて、十一月三十日までに、〒656 洲本市炬口一の二、淡路水産センター、淡路地区漁協連合会事務局(☎0799・22・9251)に郵送すること。

図-4 魚のアイデア料理出品数の推移

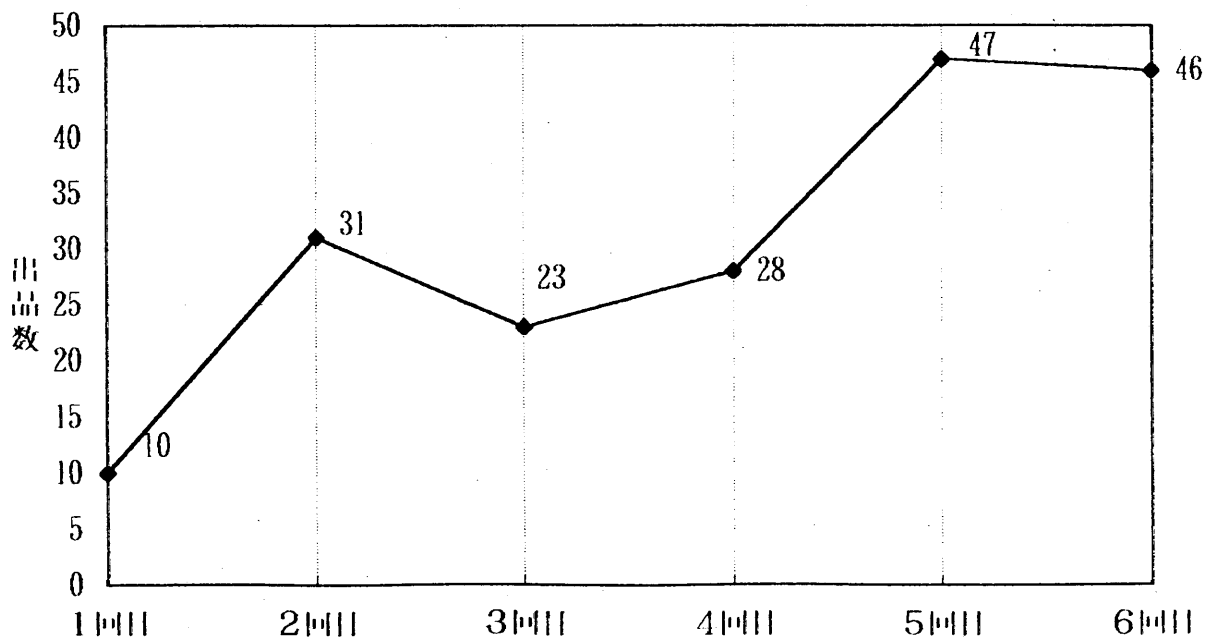


図-5 魚のアイデア料理コンクール審査風景



図-6 料理冊子発刊

海の幸あわじパートI

海の幸あわじパートII

