

親子料理教室を中心とした魚食普及の取り組みについて

夷隅地区漁協婦人部連絡協議会

唐 鎌 房 子

1. 地域と漁業の概況

私たちの暮らす千葉県夷隅地域（岬町～勝浦市）は太平洋に面した房総半島東岸に位置し（図1）、主な漁業はかつお曳縄、いか釣り、きんめだい立縄、ひらめ刺網、いなだまき刺網などを対象とする小型漁船漁業、また、あわび、いせえび、さざえ、ひじき、てんぐさなどを対象とする磯根漁業である。地区全体で約3,300人が沿岸漁業に従事し、平成10年度には、36億7千万円余りの水揚げ金額があった。

2. 連絡協議会の組織と運営

私たちの所属する夷隅地区漁協婦人部連絡協議会は、岬町、大原町、勝浦市にある夷隅東部、新勝浦市、勝浦の3漁協に所属する9地区の婦人部で構成されている。

昭和32年に設立され、今年で43年目を迎える。部員数は現在912名である。

主な活動は、魚食普及を目的とした料理講習会や農家との交流、農産物の共同購入、福祉施設の慰問、敬老の日の催し物の実施、漁場環境の保全を目的とした石鹼の普及・水質検査などである。

3. 実践活動課題選定の動機

魚離れ 最近、漁村に生活する私たちの周りでも魚料理が苦手な若いお母さんや、魚嫌いの子供たちが見られるようになり、“魚離れ”は都市部に限られたことではないと感じた。**理由は何か？** そこで、料理講習会の時などに、小学生の子供を持つお母さんたちにアンケート調査をしてみた。その結果、畜肉にはほとんど含まれていないEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が魚介類には多く含まれていること、子供の発育や、私たち婦人がかかりやすいとされている骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}の予防のために不可欠なカルシウムが豊富であることは、良く知られていることがわかった（図2）。

しかし、「魚の調理方法がわからない」「畜肉の方が扱いやすい」「値段が高い」「新鮮な魚が入手できない」ということが魚を料理する機会の少ない理由になっているようだった（図3）。

子供たちはどうなの？ お母さんたちと同様に子供たちにもアンケート調査をしてみた結果、子供たちは思っていたよりも魚を食べているんだということがわかった（図4）。

家庭で敬遠されがちな魚を子供たちは一体どこで食べているのだろう。お昼に学校で食べているのかもしれない。

そこで、学校給食について少し調べてみることにした。

すると、学校給食の献立は、地域によってずいぶん違うということが見えてきた。

私たちの住む夷隅地区内の勝浦市や大原町の献立は、主食がご飯で、メインのおかず

魚介類を使ったものが結構多かった。ところが、首都圏のある都市の給食は、主食がパンということが多く、メインのおかずは畜肉が中心となっていた(図5・6)。

もっと魚を食べて欲しい これから成長していく子供たちはもちろんのこと、高血圧や心臓病といった成人病、また、骨粗鬆症の予防にも効果のある、栄養豊かな魚介類をもっと食べて欲しい。沖で夫や息子たちが獲ってくる魚や、私たちが磯で採るわかめやひじきをおいしく料理して、家族みんなで味わって欲しい。

どうしたらいいの? まず地元の小学生の子供たちに、魚が実際に調理されるところを見てもらいたい。また、若いお母さんたちには、魚がそんなに扱いにくい材料ではないことを、わかってもらいたい。

そこで、小学生の子供たちとそのお母さんを対象として、親子料理教室を開催することにした。また、勝浦市の産業祭りで、魚料理の試食配布を行って広くPRを行い、更に昨年の夏休みに、勝浦市を中心に行われた親子ふれあい漁業教室で、県内の都市部からの参加者を対象に料理教室を行うことにした。

4. 実践活動状況及び成果

リーダー研修会の開催 まず、どうやってお母さんたちや子供たちに教えたらいいのか、生活改良普及員にお願いしてリーダー研修会を開催した。

ここでは、料理方法の上手な教え方はもちろんのこと、火の通し方や調味料の使い方についても詳しく教えてもらった。また、魚介類の栄養についても、他の人に教えることを前提として、丁寧に勉強した。

親子料理教室の開催 平成9・10年に6地区で開催された親子料理教室の合計の参加者は子供141名、母親33名だった。

5. 波及効果

小学生の子供たちが、一所懸命に包丁を持って魚を切ったり、いかの皮をむいたりする姿を見て感動した。漁協の荷さばき所で、私も子供たちと一緒にいわしをおろしたり、いかの皮をむいていたのだが、最初は遠巻きに眺めていたキンメダイ漁の準備をしていたお父さんたちも、その内に、「いかの皮はこうしてむけば早いよ」と言いながら、子供たちに教えるのを手伝ってくれた。

子供たちの感想 子供たちは、男の子も女の子も、大きな子供が小さな子供の先生となって、料理に挑戦していた。最初は怖くて魚の頭を切り落とすことができなかった男の子も、慣れて来ると手つきがだいふ良くなった。

みんなで作った食事を済ませた後、子供たちに感想を尋ねてみると、「おいしかった」「楽しかったので、またやりたい」と答えた子供が多かった(図7)。

後日、婦人部に、子供たちからお礼の手紙が届いた。その中の一部を紹介したい。

「漁協婦人部のおばさんへ

ぼくたちはイワシをさわるのもいやだったのに、漁協婦人部のみなさんからイワシの料理を教えてもらってから、イワシをさわるのも平気になりました。いろいろな料理の作り方をおぼえて家の人にほめられました。おぼえてから、家の手伝いをするようになりました。イワシを手びらきして、ミキサーでねって、『じやじや』を家の人とつくりました。教えてもらったように作ったら、りっぱに作れ

ました。お母さんがひみつの味つけをしたら、よりいっそうおいしくなりました。ぼくたちが大人になっても、この料理を作っていきたいと思いました。

大原小学校6年生 山口 謙二」

お母さんたちの感想 今回取り上げた料理を作るのは、初めての人が多かった。

魚は上手に扱えば、臭みも無く、おいしく食べられるということを知って貰えたようだった。

私たちがこの講習会を開いて感じたこと 最初は魚にふれることを気持ち悪がっていた子供たちも、やっている内に慣れて、気持ち悪さより作る楽しさが上回った様子だった。

そして、自分たちで苦労して作った料理は、とてもおいしく、ありがたく感じたようだった。魚のおいしさを知れば、子供たちは積極的に食べるようになると思った。

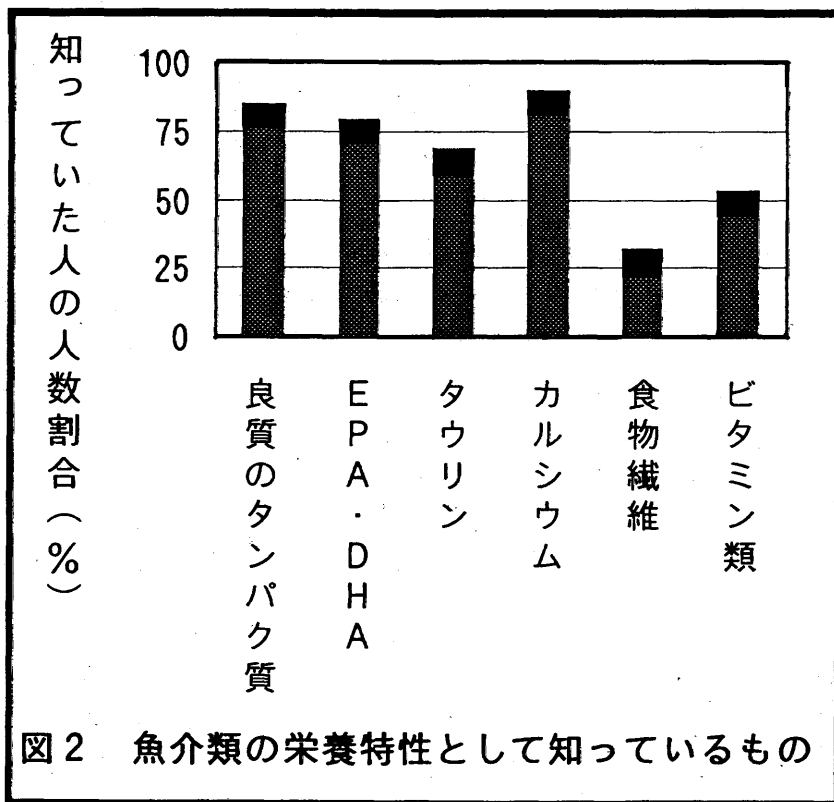
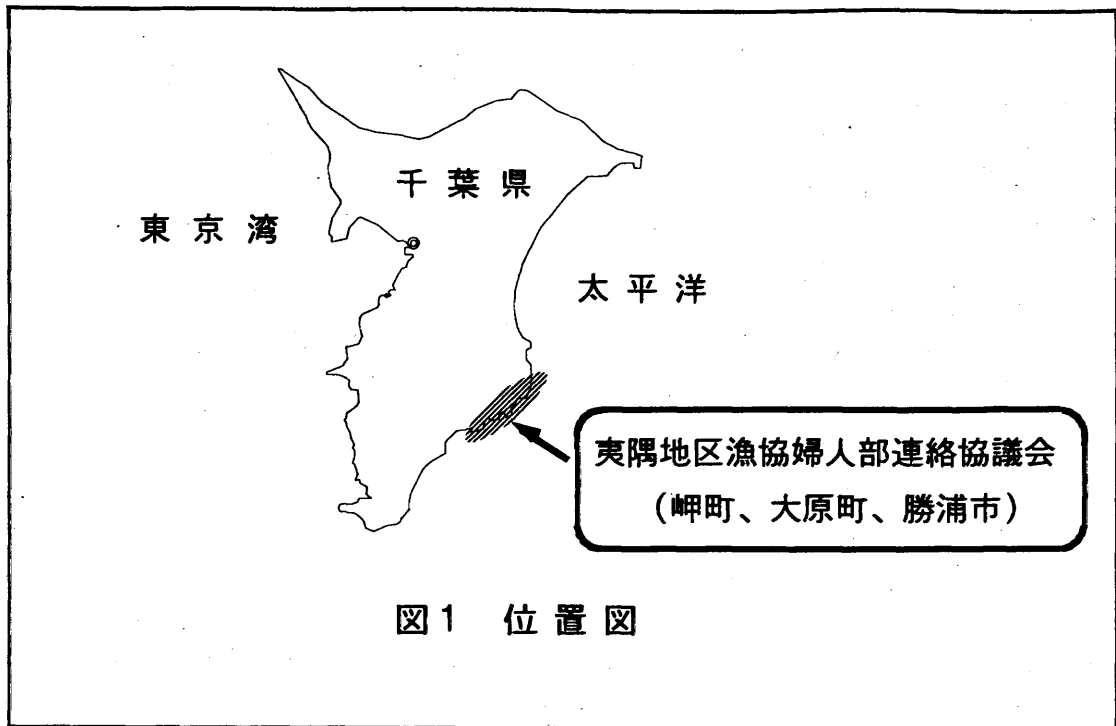
6. 今後の課題

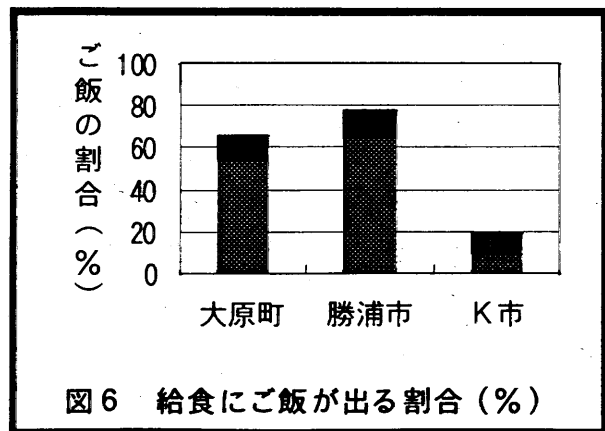
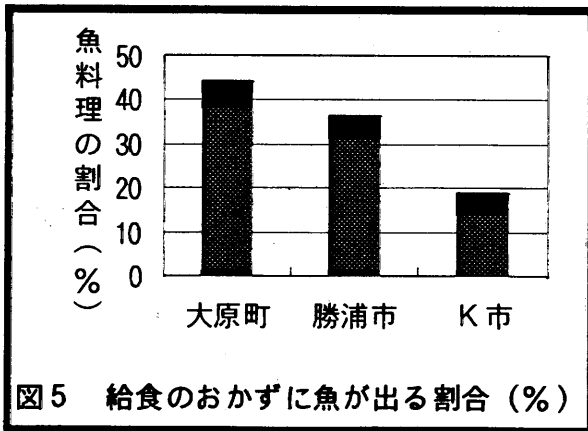
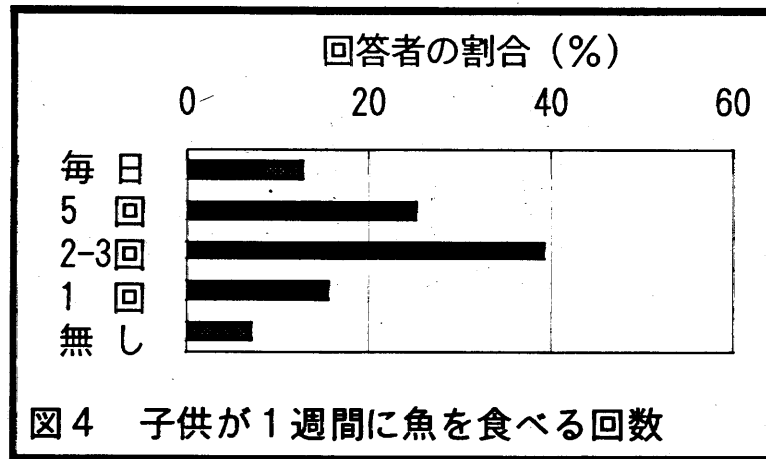
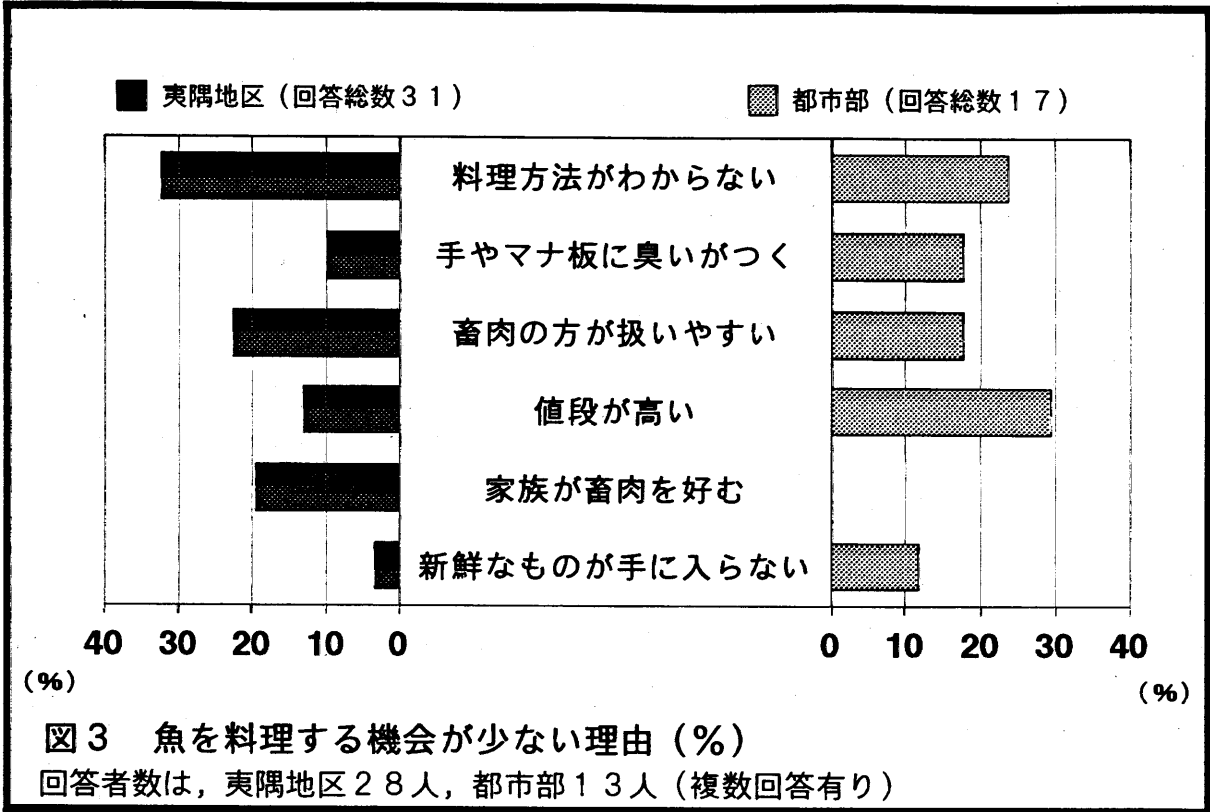
親子料理教室について 子供でも作りやすくて、おいしく、喜んで食べてもらえるようなメニューを増やして、今後も続けていきたい。私たちの漁村でもだんだん子供たちが少なくなっているが、地域全体で、未来を担う子供たちを育てていかなければならない。**地域外の人たちとの交流について** 地域内の農業婦人会との交流は以前から行ってきたが、都市部の人たちとの交流はあまり行なってこなかった。

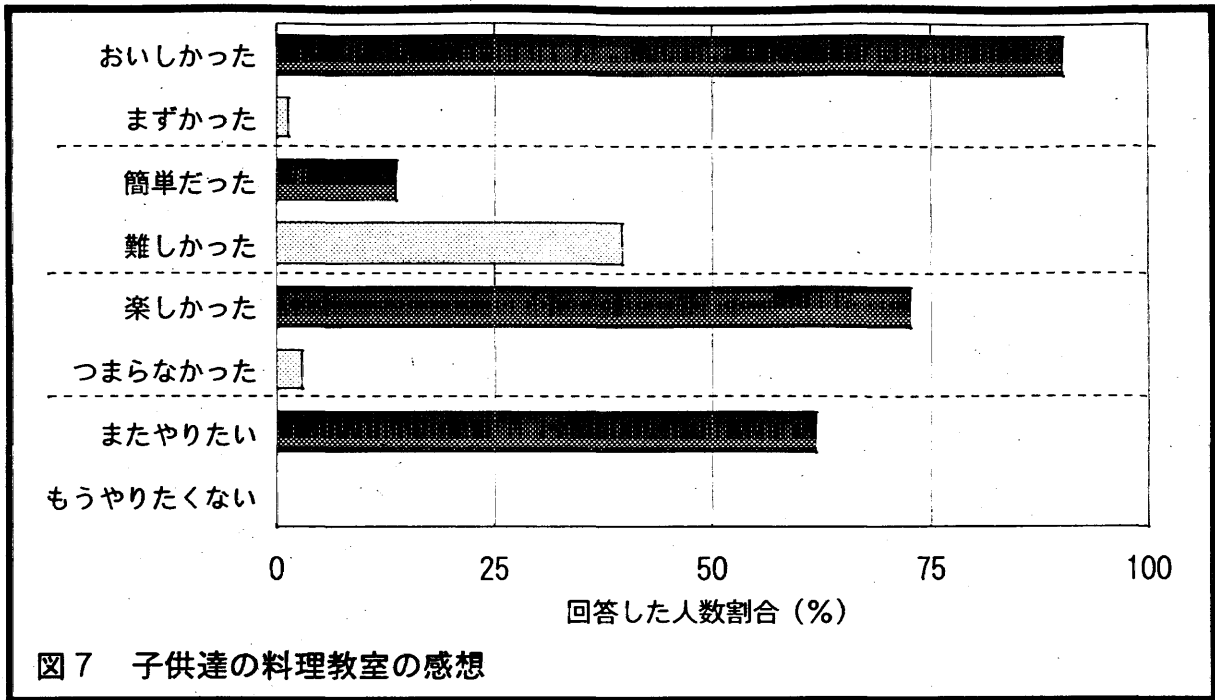
昨年、千葉県の主催した親子ふれあい漁業教室で、都市部のお母さんたちとお話しする機会があり、「新鮮な魚が入手できない」「魚は値段が高い」「カツオを1尾買っても使い切れない」といった意見を耳にした。都市部の人たちに、大きな魚でもコツが分かれば簡単にさばけることを知ってもらったり、切り身で購入するよりも、1本買って、残さないように工夫して使う方が、安上がりで魚料理の幅が広がることを知ってもらおう努力が、魚食普及を行う上で必要であると感じた。

終わりに 魚料理は若いお母さんたちには敬遠されがちである。扱いにくいことや、都市部では安くて新鮮な魚が手に入りにくいこと、地元では料理のバリエーションが少ないために魚料理に飽きられていること等が原因と思われる。魚食普及活動は、地味で、直ぐには目に見える効果の現れないものである。しかし、毎日の食事に魚を取り入れてもらい、消費を拡大していくために、今後も、魚の扱いに慣れ、魚の味に親しんでもらうための活動を、ねばり強く続けていくことが大切だと思う。

また、これからは私たちも、魚の値段や、流通のことにも目を向けて、考えていかなければならないと思った。







美幌地区

漁家の料理献立集

第1集

平成11年3月

美幌地区漁協婦人部連絡協議会



