

漁業士直伝！料理教室による魚食PRの取り組み

新潟県漁業士会
中村 浩

1. 地域の概要

新潟県は、本州の日本海沿岸のほぼ中央部に位置し、日本最長河川である信濃川や阿賀野川等の大河や佐渡島、粟島といった多様で豊かな自然環境に恵まれている(図1)。このため、全国有数の食糧基地であり、特に「米、酒、魚」のイメージが強い。

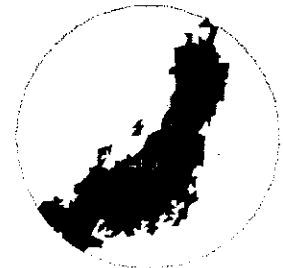


図1 新潟県の位置

2. 漁業の概要

新潟県の近年の漁業就業者は3,000人程度でピーク時の昭和30年代の4割以下となっている。また、65歳以上の占める割合は51%(H20 センサス)で、全国平均の約34%と比較しても高齢化が進行している。主な漁法は、小型底びき網や沖合底びき網、定置網、刺網、エビ籠、カキ養殖等でブリやナンバンエビ(ホッコクアカエビ)、ヒラメ・カレイ類やマダイといった多種多様な魚種を漁獲している。

3. 実践グループの組織と運営

本県では、昭和61年度より漁業士認定制度が開始され、翌年には漁業士の相互理解を深め、新潟県漁業の中核者としての資質向上を図ることを目的に、新潟県漁業士会が設立された。現在は、指導漁業士42名と青年漁業士22名の合計64名が交流会や研修会の開催や漁協等が開催するイベントへの協力など積極的な活動を行っている。

4. 実践活動の取り組み課題選定の動機

新潟県では、農業士や林業士との相互交流を図るための「三士会交流会」を行っており、一次産業の大切さや連携の必要性などが実感できる貴重な場となっている。しかし、回数を重ねる毎に内容がマンネリ化してきたため、平成18年に、生産者以外の人に地場産の農林水産物の素晴らしさを知ってもらおうという目的で「埋もれた食材を見つけたぜ！みんなに教えたい自慢の逸品！」というテーマで調理師学校の学生を交えた調理実習を行った。魚離れや魚価安が問題視されていた中で、このイベントがきっかけとなり、漁業士会では消費者に対する魚食普及活動に力を入れることによって、新潟の漁業を活発化させていこうという気運が高まり、魚食普及活動に積極的に取り組み始めた。

5. 実践活動の状況及び成果

(1) 三士会交流会での取り組み

平成 18 年の三士交流会で、「カナガシラの唐揚げ」などあまり知られていない食材を使った漁師料理が高評価を得たため、漁業士会が幹事となった平成 19 年には、生産者ならではの料理をもっと多くの人に知ってもらおうと、消費者約 90 人を招き「新潟の秋を食べよう！」をテーマに「地場産農林水産物試食・交流会」を開催した。初めての取り組みであったため、頻りに企画検討を行い、各地区でも漁業士と担当普及員とが連携して提供する浜料理のレシピづくりの検討が重ねられた。

イベント当日、メインの試食会で、漁業士会からは「ミシマオコゼの唐揚げ」や「カナガシラのマリネ」など各地区からの自慢の浜料理がレシピと一緒に提供された(写真 1)。その他にも、各業士会による地場産農林水産物の紹介やクイズ大会の開催、干物等のお土産の配布など盛り沢山の内容で、参加者からは、「知らなかった地場産 食材がわかり、とても良かった」「調理法がわからず、これまで手が出なかった魚も、今度は買って食べてみたい」といった声が聞かれた。また、翌日の新聞でも「消費者になじみがない魚でも、おいしさを知ってもらい、次は店頭で買ってほしい」との漁業士会長のコメントが掲載され、この取り組みが多くの人にあまり知られていない魚やその料理法を知ってもらう機会になったと、手応えを感じる事が出来た(図 2)。



写真 1 試食交流会の様子



図 2 新聞記事 (2007 年 10 月 21 日 新潟日報)

(2) 魚食PRイベントの開催

①開催の概要

三士会交流会の経験をきっかけに、消費者に地場産魚介類の隠れた素晴らしさや地域の漁業への理解等を深めてもらおうと平成20年から漁業士会独自の魚食PRイベントを開催した(表1)。初年度は親子97名を対象に「☆親子で食育☆漁師の兄ちゃんたちが作った旬のお魚料理を食べよう!」をテーマに、「ミシマオコゼの唐揚げ」など10品の試食と交流会を行った(写真2)。

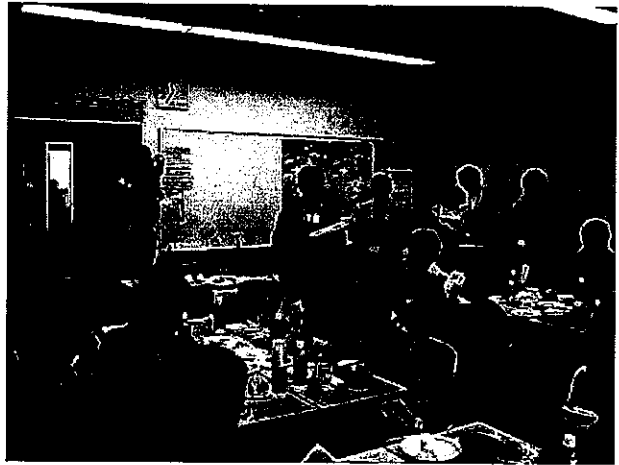


写真2 平成20年の様子

翌年は食べてもらうだけでなく、調理法も知ってもらおうと「漁師が教える! “お手軽” お魚料理体験」と題して、手軽に出来る「サザエの炊き込みご飯」など4品を消費者30名と漁業士と一緒に調理し、試食・交流を行った。そして平成22年は、「漁師が教える! “親子でお手軽” お魚料理体験」と題して、手軽で楽しく作れる栄養たっぷりの「ヒメジの唐揚げ」など4品を親子23名と漁業士と一緒に調理し、試食・交流を行った。

表1 魚食PRイベントの開催状況

年	H20	H21	H22
イベント名	☆親子で食育☆ 漁師の兄ちゃんたちが作った旬の お魚料理を食べよう!	漁師が教える! “お手軽”お魚料理体験	漁師が教える! “親子でお手軽”お魚料理体験
対象	親子	一般消費者	親子
参加者数	97名	30名	23名
レシピ	ミシマオコゼ唐揚げ、ハタハタ湯揚げ など10品	サザエ炊き込みご飯、スミカバター 炒めなど4品	ニギスつみれ汁、ヒメジ唐揚げなど 4品
内容	・漁業士が作った漁師料理を親子で 食べて、交流 ・「珍しい、美味しい」漁師料理を提案	・漁業士と参加者が一緒に漁師料理 を調理 ・作った料理を困んで交流 ・「簡単、美味しい」漁師料理を提案	・漁業士と親子と一緒に漁師料理を 調理 ・作った料理を困んで交流 ・「簡単、楽しい、栄養満点」の漁師 料理を提案
交流	○	○	○
試食	○	○	○
調理実習		○	○

②参加者の反応

参加者からは、「漁師と交流が持てて、魚が好きになった」「手軽な料理なので、家庭で子供と一緒に作れそうで勉強になった」「魚料理は難しいと思ったが、今回のイベントをきっかけに魚を買うのに抵抗がなくなった」など、嬉しい声を聞くことが出来た。一方、「魚は捌き方が分からなくて切り身しか買わない」「家で試したいが、

今回の魚はスーパーであまり置いていない」など貴重な意見も沢山聞くことが出来、今後の活動の参考となった。また、平成20年と22年に実施したアンケート結果では、参加者の9割以上が「また参加したい」「今回のお魚メニューを家庭でも作ったり食べたりしたい」と回答していた(図3)。

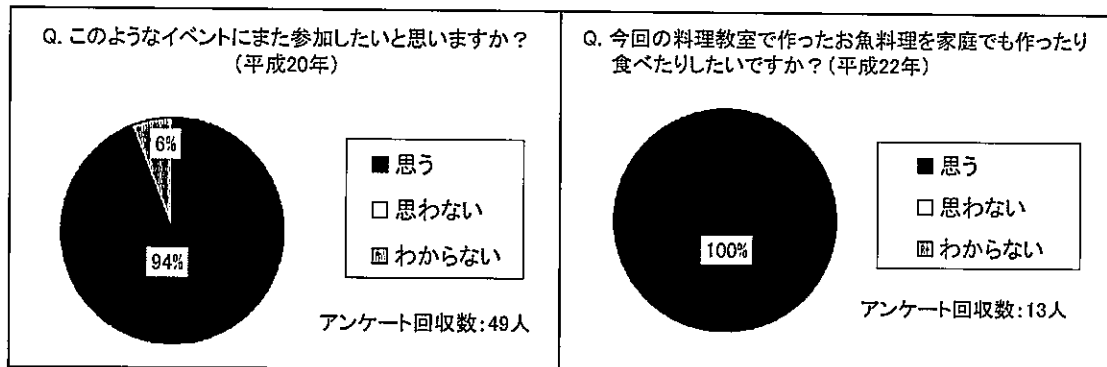


図3 アンケート結果

③特に気をつけた点

イベントを企画・開催するにあたって、より効果的に魚食普及を図れるようにするため、特に開催内容やターゲットの設定について漁業士会員や参加者の意見を積極的に取り入れながら、十分な検討を行った。

開催内容について、魚食PRの方法として試食交流会や料理教室、魚祭などが考えられるが、まずは「魚食普及を推進するために消費者へ自分たちが獲った魚を直接PRしたい!」という思いがあったことから、時間をかけて直接PRが出来る内容にしようと検討した。平成20年の試食交流会では、参加者から「調理から参加しなかった」「捌いたことのない魚は自信がなくてなかなか買えないので教えてもらう機会があったら嬉しい」などといった意見が得られた。そこで、平成21年には料理教室形式にし、「難しい魚料理」というイメージを払拭できるように「お手軽さ」をウリ文句とした。また、料理をしながら魚の豆知識を交えて楽しく料理出来るような工夫もした。その結果、「簡単に出来るなら家でもやれそう」といった良い反応が得られ、実際に魚に触れて、捌き、一緒に食べる事が出来る料理教室は、魚食普及に一番効果的だという結論に至った。

ターゲットの設定については、親子や学生等様々考えられたが、イベント後の波及効果も見据えた上で設定する必要があることから、当初親子を対象として設定した。その後、内容を料理教室にしたため、子供へ料理を教えるのは難しいと考え、対象を消費者とした。しかしながら、平成20年の参加者からは、「親子で楽しく参加できた」「子供が魚に興味を持って良かった」、平成21年の参加者からも「魚は栄養があるから子供にも食べさせたい」といった声が聞かれたことから、親子で体験させることが「家庭」に対して印象強く残るのではないかと考えられた。

そこで、平成22年はこれまでの検討を踏まえ、対象を親子にし、「手軽さ」だけでなく、親子で「楽しく」そして魚の強みである「栄養満点」をコンセプトにかかげ、つみれ汁はすり鉢などを使って楽しくそして丸ごと使うため栄養満点、唐揚げは袋に

入れてシャカシャカと粉をまぶして揚げれば骨ごと食べられて栄養満点など、出来るだけ子供達が参加できる内容を多く作るように心がけた(写真3)。その結果、参加者からは、「もっとこのようなイベントを開いてほしい」「ここまで簡単に出来るなんてビックリ」「子供が沢山取り組み出来て楽しんでいた」といった声が多数聞かれ、思っていた以上の高評価を得た。今回の魚食PRイベントの開催を通じて、イベント開催の手応えだけでなく、魚食PRの大変さや必要性、消費者の生の声など色々と実感することが出来た。



写真3 平成22年の様子

6. 波及効果

漁業士会として他にも様々な活動を行っているが、魚食普及の活動はそれぞれの会員が自分の地区で行っている学校への出前講座や料理教室への出張講師などに活かされている。また、料理教室で作ったレシピも数が増えてきて「漁業士直伝の料理レシピ」として、県や各関係団体、量販店等の魚食普及活動に活用されている(図4)。

さらに三士交流会で繋がりが出来た新潟調理師専門学校と連携し、漁業士が薦める旬の魚を材料に親子を対象とした捌き方や調理実習、魚の講義等を行う「親子食育教室～新潟の魚はおいしいぞ!」を年に1回開催している(写真4)。参加者や専門学校から大変好評のため、毎年恒例のイベントとして定着しつつあり、魚食普及に繋がる良い機会となっている。

●材料(4人分)
 米……………2合 さざえ……………4個
 しょうゆ…大さじ2杯 / 酒…大さじ2杯 / 砂糖…小さじ1杯

●作り方
 ①サザエを洗って鍋に入れ、サザエがかぶる位の水を加えて火にかける。
 ②沸騰したらすぐに火を止め、サザエを取り出す。
 ③サザエのゆで汁の上澄みをボールにあけ、冷ましておく。
 ④サザエの身を金串などを使い、取り出す。サザエの身の口や尻尾等を取り除きサザエの身を薄切りにしておく。
 ⑤炊飯器に米とサザエ、調味料を加え、③のゆで汁:水=4:6の割合で入れて炊く。炊き上がったらく混ぜ合わせて完成。

サザエ炊き込みご飯

香案:新潟県漁業士会(中越地区)

図4 作成したレシピ

7. 今後の課題や計画と問題点

魚離れの原因が「生臭さ」や「手間」、「調理方法の情報の不足」にあることをつくづく実感している。それらをいかに克服するかを、我々漁業士会で考えていく必要があると感じた。そして、これまでの取り組みから、漁業者には当たり前と思っているちょっとしたポイント、例えば「この部分が苦いので、取り除くと美味しく食べられる」とか「ここに骨があるから、こう捌くと良い」などを教えてあげることで、「今度、家でも試してみよう」という気持ちにさせることが出来ることを知った。一方で、現在の漁業士会の活動だけでは限界があることも感じており、県内の栄養士や食生活改善推進員等と連携した取り組みに広げたり、料理教室とは違う新たな魚食

普及の方法についても、会の中で検討する必要があると考えている。

このように、新潟県の水産業を活性化させていくために我々漁業士会がこれから何をすべきか、会員各々が考えていく必要がある。

「漁業士は県内の漁業者を牽引するリーダーである」という自覚を持ち、今後も積極的に活動して、漁業士会活動で得た情報や知識等を浜に還元し、県内水産業の活性化に貢献していきたい。



写真4 捌き方サポートの様子