

## 魚料理教室で心を一つに — J F 福井女性連の取り組み—

福井県漁協女性部連合協議会  
子末とし子

### 1. 地域の概要

福井県は日本海側沿岸のほぼ中央に位置しており、県中央部に位置する敦賀市を境に、それより北は嶺北地域、同市以南は嶺南地域と呼ばれている。

嶺北地域は比較的単調な海岸線であるが、海底は沿岸から沖合にかけて起伏に富んでおり、玄達瀬、松出シ瀬など多くの天然



図1 JF福井女性連の位置

礁が点在する好漁場となっている。一方、嶺南地域の海岸線はリアス式となっており、海底の地形は沿岸では起伏に富むものの、沖合には緩やかな大陸棚が広がっている。

また、嶺南地域では関西、中京の都市圏に近いという地理的条件もあって、多くの漁業者が民宿業や遊漁船業を兼業し、厳しい現状にある漁業収入を民宿や遊漁船業の収入で補うことで、漁家経営の安定を図っている。

### 2. 漁業の概要

福井県の主な漁業は、定置網、底曳網、刺し網、釣り、採貝藻等である。嶺南地域では、魚類や藻類の養殖業も行われている。嶺北地域では、全国で唯一、皇室へ献上している越前がに（ズワイガニ）や日本三大珍味のひとつである越前雲丹（バフンウニ）等、嶺南地域では、同じく皇室へ献上している若狭がれい（ヤナギムシガレイ）や若狭ぐじ（アカアマダイ）、若狭ふぐ（養殖トラフグ）等多くの特産品を産出している。また、平成28年からは、「ふくいサーモン（トラウトサーモン）」の養殖に本格的に取り組み、ブランド化を目指している。

### 3. 研究グループの組織と運営

福井県漁協女性部連合協議会は、漁家経済の安定と漁村生活の向上を図ることを目的に、昭和32年に発足した。現在の会員数は6会員、部員数は166人で、前浜で水揚げされる「新鮮で安心・安全な地魚」の提供と消費拡大を図るため、魚料理教室をはじめとした魚食普及活動に重点を置いて活動している。

#### 4. 研究・実践活動取組課題選定の動機

県女性連では、平成12年、魚離れが指摘される中、“子供や若者にも海の幸を存分に味わってもらいたい”との思いから、県水産課や県漁連にも協力を仰ぎ、福井県が「越前・若狭 旬のさかな」として選定している17魚種を中心とした49魚種の料理レシピの作成に挑戦した。そして2年後の平成14年、福井の伝統料理、日常何気なく作っている料理、ちょっと工夫した料理など“大切な家族である夫、息子が獲ってきた魚を一人でも多くの人に、少しでも美味しく食べてほしい”との願いが込められた105レシピを紹介した料理集『越前・若狭 旬の肴さかな魚～浜の母ちゃんの味～』を発行することができた。料理集は4,400部発行され、学校・図書館・各市町村・関係機関などに無料配布したほか、全国から多数の問い合わせがあり、大きな反響を呼んだ。また、これを機に、魚のさばき方をはじめとした料理の普及のため、魚料理教室を開始した。



◆料理集◆  
発行部数 4,400部  
レシピ掲載数 105品目  
魚種 49魚種

図2 越前・若狭 旬の肴さかな魚～浜の母ちゃんの味～

#### 5. 研究・実践活動状況及び成果

##### (1) 魚料理教室の実績

平成14年から29年の間には、約500回にわたり魚料理教室を開催し、延べ1万2,000人以上に指導してきた。近年は、県内の小中学校や公民館等に出向き、主に小中学生を対象とした魚料理教室に取り組んでいる。目的は、福井の沿岸で漁獲される魚の鮮度・美味しさを知ってもらい、さばき方等の体験を通じて魚介類に興味を持ってもらうこと。さらに、子供から家庭への伝達により、地魚の消費拡大を図り、魚食普及を推進することである。

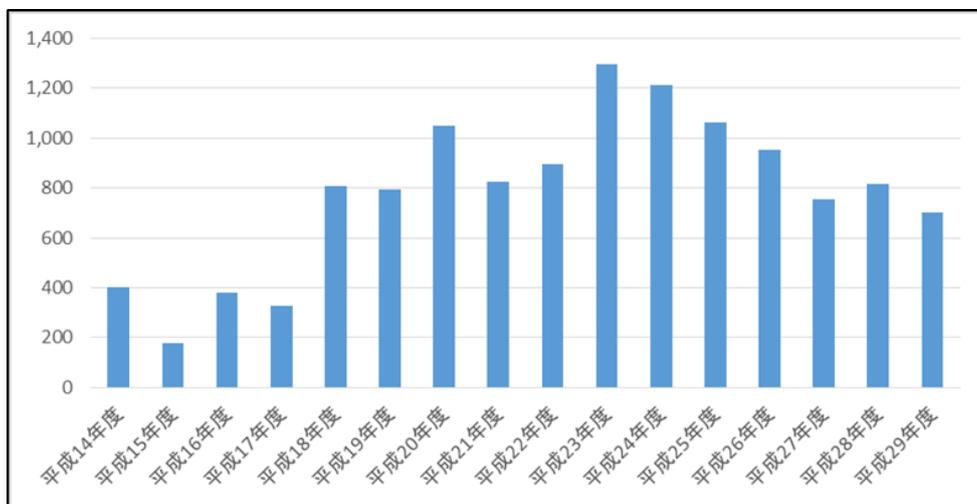


図3 魚料理教室の受講者数

(2) 魚料理教室 ～開催までの流れ～

①県水産課が県教育委員会を通じて、県内全ての小中学校へ魚料理教室開催の案内を通知し、各学校からの実施依頼を取りまとめる。

②取りまとめられた実施依頼を基に、県女性連事務局が各女性部と学校との日程調整を行う。

③県女性連事務局が各学校と内容について個別打ち合わせを行う。

打ち合わせ内容は、魚種の選定、さばき方（3枚おろしを希望するかしないのか）、生徒のアレルギー有無の確認、調理方法等である。他にも、料理教室がスムーズに進むように当日の準備物等の連絡、魚の手配、調理方法に合わせた調味料等の買い出し、子供用の出刃包丁の準備など、料理教室開催までの打ち合わせや準備は多岐にわたる。

通常、学校との打ち合わせは、県女性連事務局を通して行うことが多いが、地元の学校の場合は、私たち女性部が学校と直接打ち合わせを行うこともある。

(3) 魚料理教室 ～当日の流れ～（図4）

①県水産課や県漁連職員が、さばく魚の特徴や漁法、漁獲量の多い時期、調理方法等について説明する。

②女性部員の代表者が、講師台でさばき方のお手本を見せる。

③生徒たちが各班に分かれて魚をさばく。女性部員も各班を回り個別指導を行う。

④さばいた魚を調理し、実食する。



図4 魚料理教室 ～当日の流れ～

#### (4) 各女性部の特色

以下、3つの女性部の特色や魚料理教室の内容や工夫についてピックアップして紹介する。

##### 《福井市漁協女性部の取り組み》

福井市には“汐いか”を加工販売する「潮風グループ」、「もみわかめ」を加工販売する「海女達（あまら）クラブ」というグループがある。日頃からグループで活動しているため、役割分担ができていて、料理教室でもチームワークの良さを発揮する。

福井市漁協女性部が開発した評判の人気メニューに、“ネギマヨネーズ焼き”がある。(図5)

このメニューは、魚嫌いの生徒たちにも“食べやすい”と好評で、福井県でよく獲れるハマチ類やアジ、サバ等いろいろな魚種に応用でき、どこの学校でも喜ばれる人気メニューである。

### ハマチのネギマヨネーズ焼き



#### 《材料》 各適量

ネギ、マヨネーズ……ネギは小口切りにし、マヨネーズと合わせておく。

塩・コショウ

小麦粉

油

- ① ハマチはうろこを取り、頭と内臓を除き、3枚におろし、適当な大きさに切る。
- ② ハマチに塩・コショウをしっかりし、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、ハマチを身の方から焼く。
- ④ ③を裏返し、身の上にネギマヨネーズをのせ、マヨネーズがとろりとなる位まで弱火で焼く。

★フライパンのふたをして、蒸すようにすると良い。

図5 ネギマヨネーズ焼きレシピ

##### 《越前町漁協女性部の取り組み》

越前町には浜のママズレスト「おっかや」や底曳網で獲れた魚をフライやお総菜に加工し、農産物直売所でも販売している「越前漁師まち味クラブ」のグループがあり、町内外のイベントに積極的に参加し、魚食普及を推進している。

越前町は、越前がにを漁獲する底曳網漁業が水揚げ量、水揚げ金額ともに多く、県内でも主力の漁業となっているが、水揚げ量ではアカガレイが一番多い。そのため、越前町では地元の小学5年生が干シアカガレイ体験をすることが恒例行事となっている。また、幼稚園でも魚さばき体験を実施している。幼稚園児を対象にした体験でも、干シアカガレイ体験を行っており、アカガレイのうろこを取るときは、包丁を使わず、ペットボトルのふたを利用するなど、各年代に応じた工夫をしている。

### 《大島漁協女性部の取り組み》

大島では、加工品“しまジャコ天”を手掛ける「島ジャコ倶楽部」のメンバーが中心となって料理教室を行っている。そこで、生徒に好評なメニューは、ミンチにした魚に持参したすり身を合わせて油で揚げて天ぷらにしたものをレタスやトマトといっしょにパンに挟んだ“しまバーガー”である。しまバーガーは実際に地区のイベント等で販売している。生徒たちにとってはパンに挟む工程も楽しく、私たちにとっては商品の新しい食べ方を提案し、反応を見ることが出来る良い機会となっている。



図6 魚料理教室の様子

### 6. 波及効果

平成 28 年度からは、料理教室に参加した生徒を対象に魚食に関するアンケートを実施し、現状を把握・分析することで、事業内容の充実と継続を図っていくこととした。平成 28 年度と 29 年度の 2 年間では、計 2,008 人のアンケートを回収した。

アンケート結果を見ると、魚料理教室を体験する前と後では、「魚が好き」「どちらかといえば魚が好き」が 22%から 32%に増加した。また、「魚と肉がどちらも同じくらい好き」も 38%から 44%に増えており、私たちの取り組みが間違っていなかったと実感することができた。

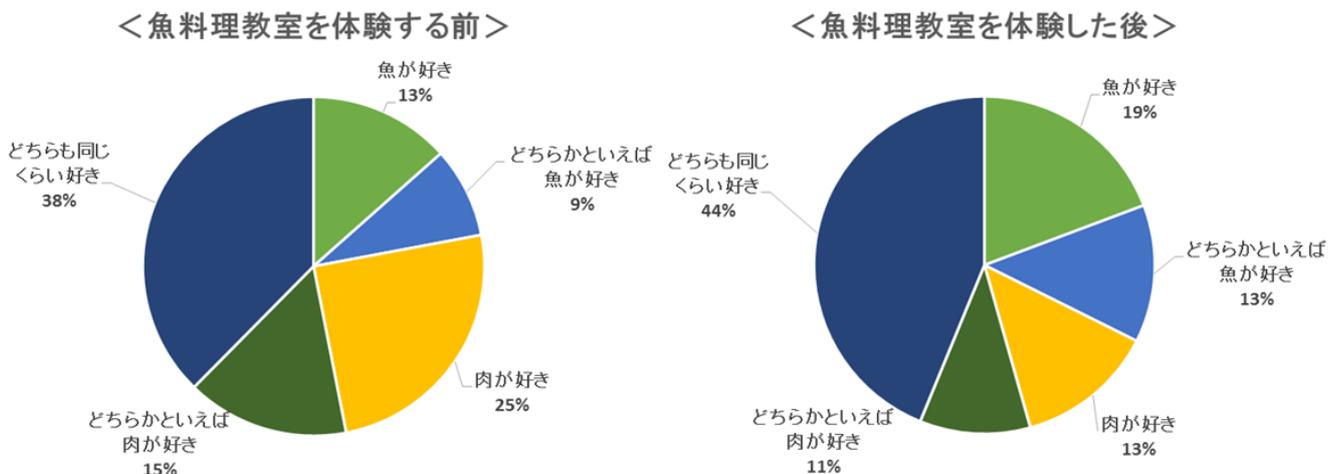


図7 アンケート結果①

他にも、「魚さばき体験をしたことを家族に話した」生徒が89%、「これからもっと魚を食べたい」と回答した生徒が50%、また、「お家で魚料理を食べる回数が増えた」と回答した生徒が16%という結果になった。

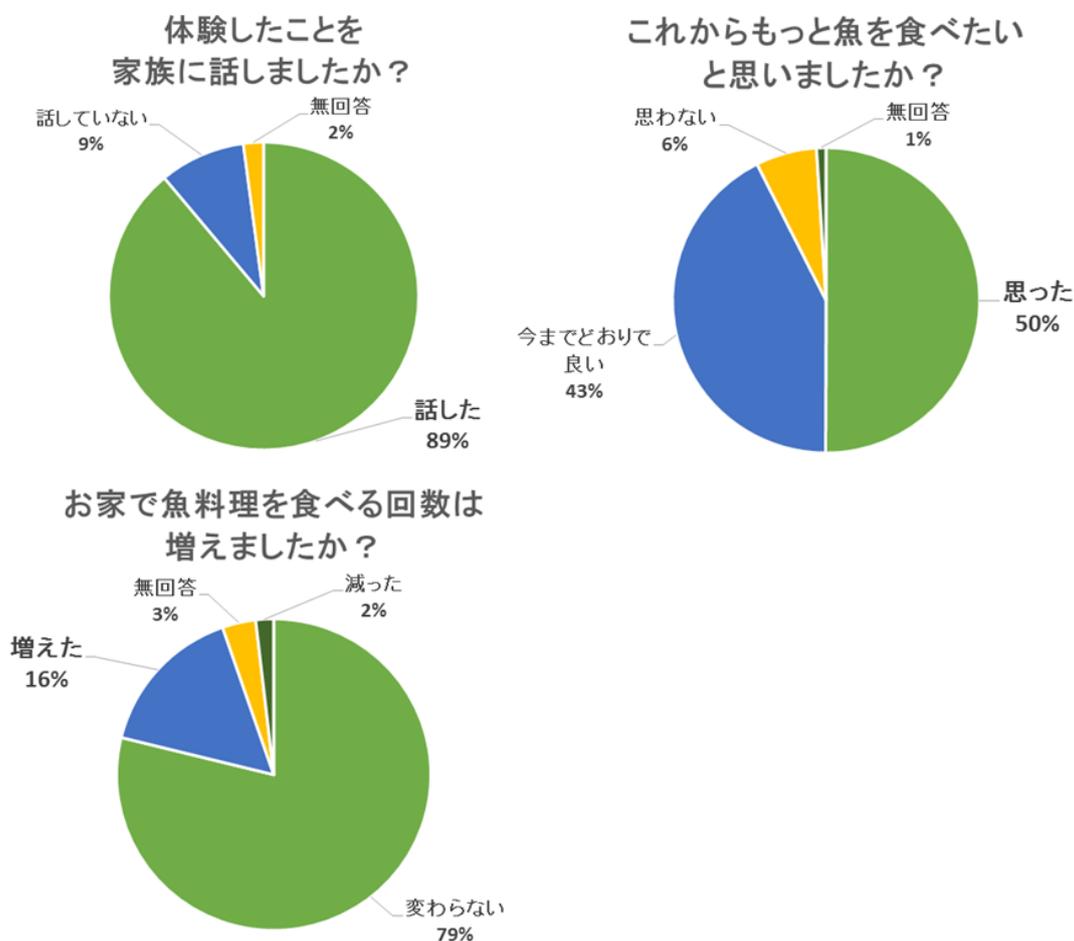


図8 アンケート結果②

アンケートをまとめると、“魚料理教室を体験することで魚をもっと好きになり、家庭で体験したことを家族に話し、食卓に魚が並ぶ機会が増える”という私たちが長年ずっとそうなってほしいと願って活動してきたことが実を結んだのではないかと思える結果となった。

また、体験した生徒からの「分かりやすく教えてくれてよかったです。楽しかったし、家族も美味しいと言ってくれました。そのあと、魚を家でさばいてみたら、覚えやすかったのですぐにできて褒められました」「家族に話したら、今度一緒にさばくことになりました。魚をおろすのはできることが増えてうれしいです」という感想。学校の先生からも「料理教室のあと、包丁の使い方が格段に上達した生徒もおり、保護者の方からも『良い体験をさせていただきました』『これからもっと魚料理を作ろうと思う』というような感想をいただきました」とのお手紙をいただくと、本当に活動を続けてきてよかったと思える。

## 7. 今後の課題や計画と問題点

魚料理教室は今、私たちの活動の柱になっている。昨年までは、県水産課の「魚さばき方講習会開催事業」で予算を付けていただいて開催してきたが、今年度からは予算が付かず、県女性連独自でわずかだが予算を確保した。しかし、どうしても予算が限られてしまうため、要望は多いのに、お断りしなければならない学校も多々あり、非常につらい思いをしている。私たちは、小中学校で体験した魚のさばき方の経験が大人になってからもずっと覚えていてくれているものだと信じている。そして、私たちの地道な活動が、県内はもとより国内の水産物消費拡大の一助になってもらえればと思っている。そのため、魚料理教室を継続して実施していく体制と環境をつくっていくことが今後の課題と認識している。



図9 ラッピングカーお披露目式の風景(県知事と県女性連メンバーたち)