

## 有明海の魚食普及に向けたレシピ集の作成

～現代社会の魚離れ改善～

佐賀県有明海漁業協同組合 福富町支所女性部  
 渕上 洋子

### 1. 地域の概要

私達が所属する佐賀県有明海漁業協同組合 福富町支所は、有明海湾奥部の六角川河口に位置し、正組合員66名・准組合員30名で構成されている。



### 2. 漁業の概要

主幹漁業の海苔養殖業は37名の養殖業者がおり、また漁船漁業では、モ貝及びあんこう網等が盛んに操業されている。

### 3. 研究グループの組織と運営

私達、福富町支所女性部は、昭和38年に福富町漁協時代から設立され、現在では部員数35名で活動している。

主な活動内容は年2回の『わかしお石鯛』の全戸配布、お中元・お歳暮時期の海苔商品販売促進や注文の取りまとめである。

また、環境美化活動として、主に海岸堤防の清掃を年3回実施するなど、きれいな有明海を守るために積極的な取り組みを行っている。



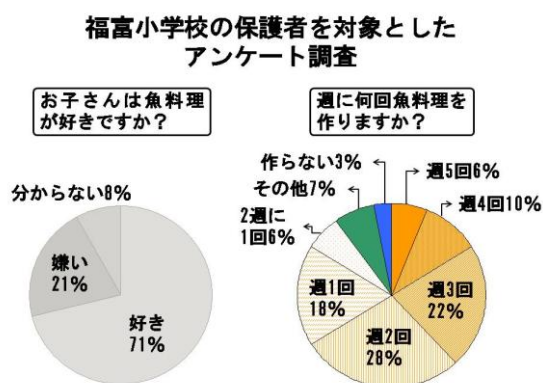
#### 4. 研究・実践活動の取組課題選定の動機

最近、魚食普及が叫ばれているにもかかわらず、現代の、特に若い世代の魚離れはなかなか改善されない。

そこで、私達女性部員は昔の子ども達と比べ、現代の子ども達がどの程度魚離れをしているのか、また、それを改善するにはどのような普及をすればいいのか、協議検討することとした。

#### 5. 研究・実践活動の状況及び成果

<福富小学校の保護者を対象としたアンケート>



「お子さんは魚料理が好きですか？」

- ・好き…71%
- ・嫌い…21%
- ・分からない…8%

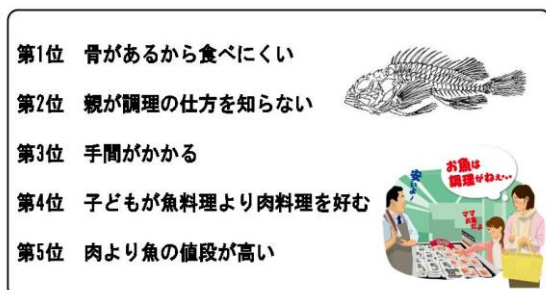
→子ども達は魚料理が好きだと分かった。

「週に何回魚料理を作りますか？」

- ・週2日…28%
- ・週3日…22%
- ・週1日…18%

→作らないと答えた3%の方が50代前後で驚いた。

**福富小学校の保護者を対象としたアンケート調査**  
「子どもの魚離れの原因は何ですか？」



「子どもの魚離れの原因は何ですか？」

- 第1位…骨があるから食べにくい
- 第2位…親が調理の仕方を知らない
- 第3位…手間がかかる

※その他意見

- ・魚料理より肉料理が好まれる
- ・共働きで手間がかけられない
- ・魚をさばけない
- ・核家族化

アンケートの結果、現代の子ども達は塾や部活動で毎日忙しく、両親も共働きの状況で、ゆっくり家庭で夕食を囲むというライフスタイルが変化してきたことが分かった。親が魚をさばけない、調理の仕方が分からないといった理由により魚を食べる機会が減少していること、また、核家族化の家庭が増えた事で、食卓で子ども達に箸の使い方を教える親や祖父母がいない孤食傾向となり、魚を上手に食べられない、食べるのが面倒だと感じる子どもが増えていることが魚離れの原因だと考えられる。

昔からよく「おふくろの味」と言うが、近頃は親が忙しいことで手軽に一品出来上がる調味料入りの「袋の味」と化したように思われる。スーパーで子ども連れの親子を見かけるが、レトルトカレーや総菜、冷凍食品ばかり買って行く母親が多く、魚を買う母親の姿を見かける事が少なくなりました。

子ども達の成長にとって肉や野菜も大切な食材ではあるが、魚にも重要な栄養成分が含まれている。脳の成長を助ける DHA、骨や歯を強くするカルシウム、成長期に欠かせないタンパク質が豊富に含まれている。子ども達にはもっと魚を食べてもらいたい。

子ども達への魚食普及の為に何か出来る事は無いかと話し合いを重ねる内、子ども達は地元である『宝の海』有明海で獲れる様々な魚介類を知っているのか、食べたことがあるのかという疑問が生まれた。

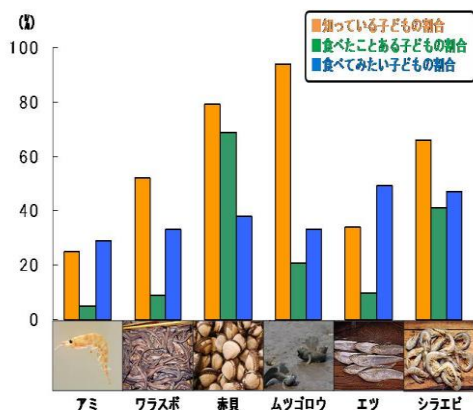
そこで、これを機に有明海で獲れる魚介類（ワラスボ・ムツゴロウ・エツ・あみ・白エビ・赤貝）を知ってもらうために福富小学校 218 名の児童に対し、簡単なアンケート調査を実施することとした。

<福富小学校児童を対象としたアンケート>

### アンケート調査 福富小学校の子どもを対象



### アンケート調査 福富小学校の子どもを対象



「有明海で獲れる魚介類で知っているものがありますか？」

- ・ムツゴロウ…94%
- ・赤貝…79%
- ・白えび…66%
- ・ワラスボ…52%

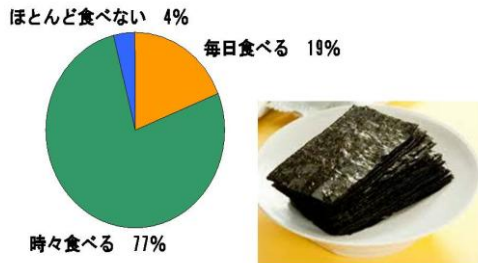
→「何も知らない」と回答した子どもが 5%いた事には驚いた。

「有明海で獲れる魚で食べたことがあるものはどれですか？」

- ・赤貝…69%
- ・ムツゴロウ…21%
- ・どれも食べたことがない…20%

大半の子どもが有明海の魚を知っていることが分かったが、残念なことに認知度に比べると実際に食べた事があると答えた子どもは極端に少なかった。しかし、「料理してもらったら食べてみたいですか？」との問いにはどの魚介類も 40%近くの子どもの「食べてみたい」との回答があった。

アンケート調査  
福富小学校の子どもを対象  
「海苔はどのくらい食べますか？」



また、全国一の生産量を誇る海苔もどのくらい食べているのか調査したところ…

- ・毎日食べる…19%
- ・時々食べる…77%
- ・ほとんど食べない…4%

という結果になった。海苔はミネラル・鉄分が豊富で、貧血予防効果・情緒不安定の改善効果も見込まれる素晴らしい食材である。生産者としてはもっと普及推進しなければと反省する結果となった。

以上のアンケートの結果を踏まえ、子ども達に有明海で獲れる魚介類を大いに食べてもらいたいと思い、有明海の食材を使ったレシピ集を作成することとした。食材が手に入りやすく、調理に時間がかかりそうなものもあったが、有明海の食材を知ってもらうために手間暇かけた料理に挑戦した。



レシピ集の作成には白石町保険福祉課にも協力をしてもらい、女性部一丸となって子ども達が美味しく楽しく食べてくれる料理を考案した。

《レシピ集の一例》



【エツ】…エツは丸ごと使い、【エツ子の唐揚げ】と【素揚げした南蛮漬け】を作った。さらに、福富町の特産であるれんこんとエツ子をミンチにし、油で揚げた【揚げ団子】、そのミンチを海苔にのせて油で揚げた【磯辺揚げ】といった子ども達が食べやすい物も作ってみた。

【ムツゴロウ】…ムツゴロウは見た目は可愛い魚だが、地元では素焼きにして売られている。素焼きしたムツゴロウは真っ黒で決して食欲をそそるようなものではない。このムツゴロウを美味しく食べてもらう為に試行錯誤した結果、ウナギのう巻きに似せて【む巻き】を作り上げた。そして、蒲焼したムツゴロウとそのタレをご飯に混ぜた【ムツゴロウの混ぜご飯】という、ちらし寿司風の一品も出来上がった。

【赤貝】…赤貝は食べた事がある食材としては一番人気の食材である。今回は子どもが大好きなカレーの肉の代わりに赤貝を

入れて【赤貝のカレー】を作った。心配していた赤貝の匂いもなく、おなじみのカレーが出来上がった。加えて、煮物として【赤貝の煮物 バター風味】、赤貝のバターソテーと短冊型の塩海苔を使った【赤貝のスパゲッティ】を作った。

【白エビ】…白エビはヒゲと頭を取って煮る【白エビの煮つけ】と旬の野菜と一緒にかけ揚げにした【白エビのかけ揚げ】を作った。

【あみ】…普段はあみつけをご飯にそのままのせて食べるが、今回は子ども達に食べてもらうことが目的のため、【あみつけのチャーハン】を作成、生臭さも残らず、美味しく作ることができた。

【ワラスボ】…ワラスボは見た目が少しグロテスクな生き物で有明海のエイリアンとも呼ばれている。今回は干したワラスボを使用した料理を作った。【干しワラスボの揚げ煮】は煮る事で身が軟らかくなり食べやすくなった。【ワラスボとちりめんじゃ



このがに漬け和え】は大人向けな料理になった。これらの料理で残った頭をミキサーにかけ、焼海苔と炒りごまを混ぜれば【ワラスボのふりかけ】の完成である。栄養満点の食品に早変わりし、捨てる場所が無い素晴らしい食材であると再認識した。

【海苔】…私達が生活の糧としている海苔を使った料理も完成した。海苔のあんを作り、あんが冷めたら事前に用意したもち米を包み【のりおはぎ】の完成。次に、海苔のあんかけを作りエビ入りのれんこん団子の上にかければ【れんこん団子の海苔

あんかけ】が出来上がる。このように女性部員皆で協力し、全19品の有明海の生き物を使ったレシピが完成した。

作成したレシピ集は早速、アンケートに協力頂いた福富小学校の全児童への配布と地元直販所への設置を行った。小学校の先生方からは「有明海の生き物を知る良いきっかけにもなり、子ども達の魚離れが改善されることを願います。」との感想をいただき、レシピ集作成の成功を実感することができた。



## 6. 波及効果

レシピ集の配布と併せて、レシピ集の感想や実際に魚料理に対し、若い母親や核家族の方々が興味を持ってもらえたかどうかを調査するために、福富小学校の保護者と直販所においてアンケート調査を実施することとした。

アンケートは 130 名から回収することができた。

内容を恐る恐る読んでみたが、嬉しいことにレシピ集を参考に作ってみたいとの声が 85% とかなり高い割合となった。感想の中には、



- ・調理の仕方が分かりやすく、材料が揃えばすぐにでも挑戦して子どもに食べさせてみたい。
- ・これからの魚料理にこのレシピ集を参考にしたい。
- ・実際にアミツケのチャーハンを作ってみたが、生臭さも残らず、子供も喜んで食べてくれた。

との言葉が寄せられた。地元で獲れる魚で様々な料理を作ることができると知らなかった方にもぜひ参考にさせていただきたい。

## 7. 今後の課題や計画と問題点

好感触な意見が寄せられる一方で、15%の方から作ってみたいと思わないとの回答があり、残念な結果も残ってしまった。その理由として、

- ・どの料理をするにも普段買い物に行くお店ではなかなか見かけられない食材が使われているから。
- ・材料費のコストが高く、家庭料理にしては好ましくない。

という意見が寄せられた。レシピ集作成者としても、生産者としても真摯に受け止めなければならない結果である。

今回のレシピ集作成にあたり、不安でいっぱいの中、部員一丸となって楽しくレシピ集を作成したことにより、女性部の結束がより強くなったようにも感じた。

このレシピ集をきっかけに各家庭で少しずつでも食卓に様々な魚料理が並び、多くの子ども達が魚料理を見て楽しみ、食べて喜ぶ姿を見る事が出来ることを期待し、また、私達福富町支所女性部は今後も現代社会の魚離れを無くすため、魚食普及に向けたさらなる活動を続けていきたい。