



平成16年春、私たちは水産物加工への意欲を普及指導員に話し、行動に移すにはどうすればよいか相談したところ、県の補助事業「がんばる海業支援事業」を活用できることの説明を受け、これを機会に活動を始めることにした。

目標は、越前町で水揚げされた低価格魚を自分たちで加工して利用価値をつけ、魚価の向上を図ることを目的に、通年して加工販売できる体制を作り、農産物直売所等への販路の開拓を目指す事であった。

## 5. 研究・実践活動の状況及び成果

### (1) 学校給食への地魚の提供

平成16年、活動を始めるにあたり、まず加工した魚をどこへ出すかみんなで案を練っていた。

そんなある日のこと、スーパーで買い物をしていると、こんな会話が聞こえてきた。

息子：「お母さん、今日の夜ごはん何??」  
母：「今日は、お魚よ」  
息子：「お魚??いやあ」  
母：「お魚は、体は丈夫になるし、頭もよくなるのよ」  
息子：「だって、魚には骨があるんだもん」  
母：「じゃあ、お肉にしよっか」

このような会話を聞いて残念に思い、「まず、子供たちに魚を好きになってもらうことが第一である」との意見が一致し、「それでは子供たちの食を扱う学校給食センターへ働きかけよう」ということになり、早速町内の学校給食センターへ出かけ趣旨を話したが、「良いことだとは思いますが…」との消極的な発言に一瞬出鼻をくじかれた思いであった。しかし、学校給食に魚料理メニューを取り入れてもらいたいとの思いは強く、次の対策を協議した。その結果、県漁連、生活改良普及員を通じ今一度「魚を学校給食へ」の働きかけを行うことであった。また「食にかかる会議等」に出席した県女性連役員は、子供たちが魚を食べることの重要性を訴えた。学校給食への働きかけについては、いろいろなサンプルを持参したり、相手方の要望をほぼ100%対応した結果、ようやく海のない1小学校に「ササガレイの一夜干し」等約2,000枚を販売することができた。しかし、自分たちの住む町内の学校給食には取り入れられず、私たちは越前町を担当している生活改良普及員と一緒に、サンプルを持参するなどして栄養教諭の先生方と協議を重ね、ようやく越前ガレイ（赤ガレイ）を取り入れてもらうことができた。その後は、新商品が出来るたびにサンプルを栄養教諭に届けた。(写真1)

このような働きかけをしているうちに、栄養教諭や給食センターの職員が加工場見学に来られるなどして注文も増え、今では越前町内全ての小・中学校で、私たちが提供する食材の魚料理メニューが組み込まれるようになった。提供している食材は、カレイのから揚げ、アジフライ、イカフライ、サワラの西京漬け、サワラのフライ、ハマチの照り焼き、トビウオのフライ、干しガレイ等々である。

最近では、先生の方から「今、どんな魚がとれているんですか?」、「越前クラゲは

今年はどうですか？」など、積極的に質問されたり、「給食カレンダーに載せたいので、魚のことをもっと教えて欲しい」、「カレイの骨のとり方を見たい」と、頼まれるようになった。(チラシ1. 2)

## (2) 農産物直売所での販売

平成16年、学校給食の受注と並行して、JA系統販売所において「のろげんげ」の一夜干し等を販売したが、運搬に時間がかかりすぎ断念した。こうした中、翌年の17年に私たちの加工所から車で30分の所にJA農産物直売所が新設されることを知り、「野菜と一緒に是非魚も売りたい」と話を持ちかけたところ、JA側も願ってもないことであると喜び、アジ・イカ・カレイの干物や、ブリ・タイ等刺身用の生魚、フライ・から揚げなどの冷凍食品を納めることになり、現在に至っている。(写真2)

初めの頃はどのような商品を持っていけばいいかわからず、品数も少なく、せっかく持っていった商品がたくさん残ったが、次第に私たち味クラブのファンが増え、「味クラブの魚でないとダメだ」とおっしゃるお客様も出てきて、とても嬉しい。当初は私たちのグループだけが出品していたが、今では1つの漁業者と3つの業者が出品しているので、私たちのセールスポイントである「新鮮な旬の魚を提供すること」を大切にがんばっている。勿論販売の主力となっているのは私たちである。

また、22年からは、JA農産物直売所での販売をもう一つ増やし、少しずつではあるが、販路拡大につながっている。

## (3) その他の販売

他にも、各種イベント等には、出来る限り参加して自分たちの商品を販売している。定期的開催されるイベントでは、「この前美味しかったから」といって購入して下さるお客さんも多く、やりがいを感じている。(写真3)

## (4) 漁協女性部員としての魚食普及活動

### ① 魚のさばき方指導

魚食普及活動は、県下全漁協女性部が一所懸命に取り組んでいる活動である。私たち越前町漁協女性部では、平成10年前後から地元の小学校5、6年生を対象に「干しガレイ作り」を指導している。浜に住んでいながら魚に触ったこともなく、魚の名前もほとんど知らない子供たちが数多くいることを知ったことがきっかけであった。最初は、「気持ち悪い」「生臭い」と言っていた子供たちも授業が終わる頃にはすっかり魚に慣れて、出来上がった干物を持ち帰り、家族に誇らしげに話していると聞くようになった。(写真4)

平成19年からは、地元の保育園でも魚さばき教室を依頼されるようになり、今では全保育園において実施している。庖丁はまだ危ないので、スプーンを使って魚をさばく等の工夫や、魚に親しむことを目的に魚に触らせたりしている。園児のかわいらしい顔、嬉しそうな顔を見ていると疲れも消えてしまう。さばき方指導は、一般対象も行っている。(写真5)

### ② せいこがにのさばき方指導

福井県と福井県のJFグループが連携して、平成22年11月から「中学3年生にセイコガニを提供し食べ方を指導する」特産水産物提供事業がスタートした。この取り組みは、「魚離れ」の抑制と魚食回帰を目指すとともに、ズワイガニの生態やふる

さとの味を再認識してもらうことを目的としており、県下の中学3年生全員、(81校・約8,200人)にセイコガニを配り、私たち女性部員が中心となってさばき方の出前講習会を行った。この事業は5年計画で実施される。(写真6)

## 6. 波及効果

農産物直売所で私たちの商品が扱われるようになったことで、越前町で水揚げされている魚にどのようなものがあるか知ってもらえるようになった。

私たちが活動を始めた頃は、漁村の女性活動グループは少なかったが、今では各地域に一つずつくらいできている。普段は、お互い忙しく話を交わすことは少ないが、県女性連主催の研修会や総会、大会など、機会あるごとにお互いの悩みを話しあったり、加工の方法を伝えたりと、地域を越えた連携もできてきている。(写真7)

また、地元のことを知ってもらうためにはテレビに出るなど、メディアに取り上げられることは大切なことだと思い、グループ結成当初は尻込みした取材も、進んで受けるようにしている。最近では、テレビ局、県の広報等の取材が多くなってきており、これもグループ活動の効果ではないだろうか、と思っている。

保育園での魚さばき教室は、最初の1保育園から、今では町内のほとんどの保育園で実施しており、また町外からの依頼もある。小さい子供ほど魚に対する抵抗感は低く、この活動を続けることは、将来の魚好きを増やす一つのきっかけに繋がっていると信じている。

## 7. 今後の課題や計画と問題点

学校給食への納入日は決まっているため、時には採算を度外視して魚を仕入れなければいけないこともある。また、納入量が増えてきたことで何千匹もの魚をさばいている時には腱鞘炎になってしまうのではないかと、思うこともある。今後は、販路の拡大と共に、加工作業方法等を検討することも必要ではないかと、思っている。

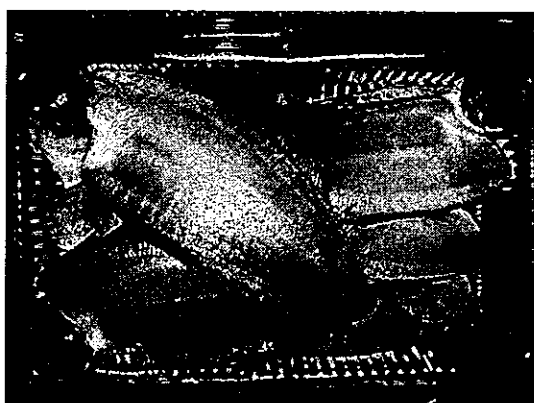
私たちの活動は、地道なものですぐ効果が現れるものではないが、給食や家庭で地元の魚を食べることで、子供たちの“さかな離れからの脱出！”につながればと思っている。

<写真1>初めて納品した学校給食メニューー

ササガレイフライ



ササガレイー夜干し



(写真2) JA農産物直売所での販売加工品の一部



(写真3)



「おさかな直販市」  
(県下の漁協女性グループだけで開催)

「ふくい特産市」(5月～11月の毎月、農・林・漁の旬を一同に集結して開催)



(写真4) 干しガレイ作り



(写真5) 魚のさばき方教室  
スプーンでウロコを取る園児



親子料理教室



一般対象(男性の参加が多くなっている)



(写真6) カニのさばき方指導 平成22年11月11日 南越前町河野中学校にて



(写真7) 加工風景





【7月の給食目標】後片付けをしっかりとしましょう

【今週の重点目標】食器をきれいにそろえて片づける

## 7月2日

<p><b>【献立名】</b></p> <p>有機玄米ごはん(梅干し) 牛乳 かぼちゃのみそ汁 焼き鯖 小松菜の煮浸し</p>	<p><b>【献立について】</b></p> <p>7月2日は「半夏生」です。特に福井県内でも大野市では、昔から「丸焼き鯖」を食べる風習があります。そのいわれとして、江戸時代の「大野藩主」が、田植えで疲れた領民に栄養を摂らせようと、焼いた鯖を食べるように奨励したことが始まりとされます。なぜ鯖かというと、大野藩の遠く離れた領地に、越前海岸の四ヶ浦地区があり、この時期によく獲れた鯖を大野に運んだからです。今日の給食では、丸焼きではありませんが、越前地区で水揚げされた鯖を切り身にして焼きました。</p> <p>朝日の植物園プラントピアには、「ハンゲショウ」という名前前の植物が見頃という事です。</p>
<p><b>【盛りつけ図】</b></p>	<p>はんげしょう 半夏生</p>
<p><b>【使用予定地場産物】</b> 米 サバ こまつな たまねぎ じゃがいも うめぼし</p>	

**【クイズ】**  
今日は「半夏生」についてのクイズです。  
半夏生の日には、福井県・特に大野市などでは、丸焼き鯖が食べられますが、関西では、何が食べられているでしょう？  
① たこ ② かに ③ ふぐ

**【解説】**  
関西地方では「田に植えた稲の苗が、鯖の足のように大地にしっかりと根をはり、豊作になるように」との願いから、たこを食べる習慣があるそうです。  
また、香川県では、うどんを食べるそうです。

【こたえ】 ①

## ☆作ってみよう☆

### 梅干し

**<材料>**

梅	10k	しそ	10把(葉正味1kg程度)
粗塩(塩漬け用)	1.2k	塩(しそもみ用)	しその重さの19%
・・・梅の重さの12%			
ホワイトリカー	330g	20Lくらいの容器	
		落し蓋	
		重石	

それぞれしっかりとアルコール消毒しておきましょう！

**<作り方>**

- ① 黄色く熟した梅を洗い、へたをとる。
- ② 塩を容器の底に振り入れ、その上に梅を並べ、また塩を振り入れるという作業を繰り返す。
- ③ ホワイトリカーを上から回しかけ、最後に多めに残しておいた粗塩をふりかける。
- ④ ③に落し蓋をして、その上から梅の2倍の重さの重石を乗せる。水があがるまで漬けておき、つけている間、カビがこないようによくゆすって混ぜる。(3日から遅くとも1週間したら、漬けた梅の汁(白梅酢)が上がってくる)
- ⑤ しそをよく洗って、塩でよくもむ。その汁を捨てながら、この作業を二回繰り返す。梅をつけてあった汁(白梅酢)を別容器に入れて、そこにしそを入れて発色をよくする。またの発色のよくなった汁をもとの容器に戻して、上からしそを均等に覆いかぶさるようにして、落し蓋をして、重石を乗せる。
- ⑥ 7月25日くらいの3日連続していい天気の日、梅としそを天日干しにする(土干し作業)
- ⑦ 干したら、白梅酢の中に戻して、落し蓋の上から軽い重石をします。
- ⑧ 好みで一ヶ月以上置いて、白梅酢をとって、別容器に保存しておきます。半年以上おいてから食したほうがおいしくいただけます。

白梅酢にしょうがを漬けておくと、紅しょうがになります。焼きそばなどのお供に最適です。

※各センターによって味付け・食材等が異なる場合があります。  
※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。

# 1月の地場産食材 赤がれい!

## 統一メニューは『フライのフライ』です!

### 福井を代表する魚

あか えちぜん よ ふく  
赤がれいは越前がれいとも呼ばれ、福  
いけん だいひょう ゆうめい さかな わかさ  
井県を代表する有名な魚です。若狭が  
こうきゅうひん りょうりや  
れいは高級品としてお料理屋さんやギ  
ちゅうしん えちぜん しょくたく  
フトが中心ですが、越前がれいは食卓  
なら みちか そんざい  
に並ぶ身近な存在です。

### 名前の由来

あか なまえ からだ しろ  
「赤ガレイ」という名前は、体の白い  
めん め がわ ち あか  
面(眼のない側)が血がにじんだように赤  
くなることから付けられたそうです。

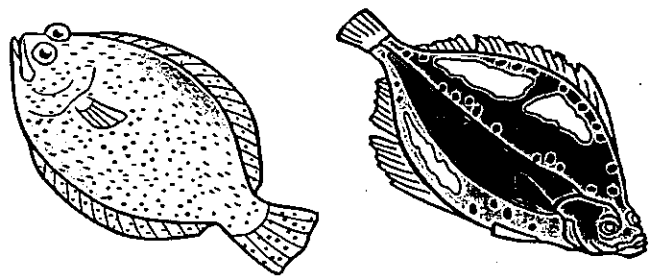


### カレイとヒラメの見分け方

みわ かた じぶん かお  
カレイとヒラメの見分け方は、自分の顔と  
さかな かお む あ とき ひだりがわ め  
魚の顔の向きを合わせた時、左側に目が  
かたよ ほろ みぎがわ かたよ  
片寄っている方がヒラメで、右側に片寄っ  
ほろ おぼ  
ている方がカレイと覚えます。

おもて いろ ほろ め うえ  
もしくは表(色のついた方)にして、目が上  
お とき ひだり む ほろ  
にくるように置いた時、左に向く方がヒラ  
みぎ む ほろ  
メ、右に向く方がカレイです。ただし、「ヌ  
ひだりがわ め ようちゅうい  
マガレイ」は左側に目があるので要注意。

ひだり みぎ  
左ヒラメ に 右カレイ



そうていがた い むね あたま ほろ なみう じゅんばん うご およ  
カレイは、漕艇型と言って、胸びれを頭の方から波打つように順番に動かしながら泳ぎます。  
かいてい す きほんてき およ とくい  
しかし、海底に住むカレイやヒラメは基本的に泳ぎは得意ではありません。ちなみに海底に住む  
ぎよかいるい そこび りょう みずあ  
魚介類は、底曳き漁によって水揚げされます。

こんげつ どういつ あか しょくいく かたたち  
今月の統一メニュー「赤ガレイのフライ」は、食育ボランティアの方達からアイデアをもらって  
かいはつ こるも はくりきこ あさひちく とくさん かこうじょう つく  
開発されたメニューです。フライの衣には薄力粉だけでなく、朝日地区の特産加工場で作られ  
つか  
ているかぼちゃパウダーが使われています。パウダーにされているかぼちゃは、ねっとりとして  
いろ あざ あさひちく とくさん こぎくなんきん  
オレンジ色が鮮やかな朝日地区特産の「小菊南瓜」というのものです。