



# 魚を食べよう Vol.23

～日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽～

教育委員会学校教育課 ☎ (25)1265



## 鳥羽が好き♡ふるさと給食

学校給食では、鳥羽の食材を知ることでもっと鳥羽を好きになってほしいという願いから、鳥羽市でとれる新鮮な旬の食材を使った「鳥羽が好きふるさと給食」を、市内の全小中学校と幼稚園で年に2回実施しています。

今年度の1回目は、10月24日に「たこ、ひじき、みそ」を使用した給食で実施しました。2回目となる今回は、2月13日に「あいご、生わかめ」を使用した給食を味わいました。

また、当日はふるさと給食の実施にあわせて、弘道小学校4～6年生を対象に、あいごやわかめについての食育授業を行いました。鳥羽磯部漁協からゲストティーチャーを招き、黒潮の大蛇行や地球温暖化で海水温が上がり、あいごなどが増加したことで食害による磯焼けなどが鳥羽の海で起こっていることを教えてもらい、児童たちは自分たちにできることを考えました。



### 鳥羽の食材を使った給食

あいごの野菜あんかけ、わかめのみそ汁、ヨーグルト、麦ごはん、牛乳  
(鳥羽産の食材：あいご、わかめ)

ワカメは、日本人に最も馴染みのある海藻のひとつです。三重県産のワカメは他県のものと比較すると、ちょうどよい硬さで歯ごたえがあると言われています。



ワカメ

例年2月中旬ごろから4月にかけて収穫され、ワカメ養殖が盛んな地区では、刈り取ってきたワカメを漁港内で湯通しし、作業小屋で塩蔵ワカメに加工する風景を見ることが出来ます。今年の生産は順調ですので、みなさん、ぜひ美味しい鳥羽のワカメをお楽しみください。

た食品です。さらに低カロリーであるため、健康を気遣うかたにおすすめです。

そんな優秀なワカメは、味噌汁や酢の物、海藻サラダなど、食べ方のバリエーションが豊富で、手軽に使えることも魅力のひとつです。一般的に広く食される葉の部分だけでなく、茎の部分は煮物・佃煮や炒め物で、根元部分はネバネバ成分が人気のメカブで、余すことなく味わうことができます。また、鮮度の良い生ワカメは、しゃぶしゃぶで食べると大変美味しく、生産地ならではの食べ方と言えるでしょう。

3月

旬の  
鳥羽  
ずかな

vol. 03

鳥羽市が誇る四季折々の「鳥羽さかな」を漁協さんご紹介！

観光商工課観光係 ☎ (25) 1157  
農林水産課水産係 ☎ (25) 1167