食べて元気に!! Vol.3

農林水産課水産係 TEL 25-1167

日々の食生活や食に関わる体験を通して、より健康で心豊かに過ごせるよう「食べて元気に!!」をキャッチフレーズに教育・農水・健康福祉部門の食育担当者が食育の推進に向けた取り組みや情報をお届けします。

魚食普及活動への支援

鳥羽市では、漁業者のみなさんが主体となって、子どもたちへの魚食普及を推進し、「鳥羽うみ」の魅力について学ぶ活動への支援を行っています。今回は、魚食普及について、10月22日に行われた菅島漁業士会主催の取り組みを紹介します。

菅島での魚食普及活動の取り組み

当日は、菅島漁業士会、菅島青壮年部、三重大学水産実験所、学校運営協議会のみなさんの協力により、菅島小学校の1年生から6年生までの児童21人を対象に、海の生き物や魚食に関する学習を行いました。

体験学習では、市場見学でお魚に触れたり、伊勢えびと太刀魚のさばき方を一人ずつ包丁を使って、漁業者のみなさんから丁寧に教わりました。

海の学習では、漁業者のかたから海の危険生物について経験を交えたお話を聞き、三重大学水産実験所のかたからは、身近な海の生き物のことや日本人の食生活での魚ばなれなどについて教えていただきました。

所々で出されるクイズに、児童たちは積極的に手を挙げて回答していました。

お昼は、自分たちでさばいたお魚を食べて、ふるさとの食材への理解を深めていただき、魚食の大切さを学ぶことができました。

市場にて見学・魚と触れ合う様子

太刀魚をさばく様子

講義を受ける様子

食事の様子

2月 旬の鳥羽ざかな vol.14

鳥羽市が誇る四季折々の「鳥羽ざかな」を漁協さんがご紹介！

観光商工課観光係 TEL 25-1157

農林水産課水産係 TEL 25-1167

ヒラメ

ヒラメは鳥羽市内のほぼ全域で漁獲されており、水深おおむね10m以上の砂地に生息しています。一般的にヒラメの寿命は10年から20年と言われており、大きいものでは1mを超える個体もいます。水中でからだの色を変化させることで外敵から身を守っているため、砂地で獲られたヒラメは砂のような色をしています。

鳥羽市石鏡沖は冬場のヒラメ釣りでよく知られています。釣り上げられるヒラメは大型で身が分厚いものも多く、なかでも70cmを超えるサイズのヒラメは俗称で「座布団ヒラメ」とも呼ばれます。

「縁側（えんがわ）」と呼ばれるヒレのつけ根の部分は、弾力のある食感で、噛むほどに上品な脂の旨みが口の中に広がります。ムニエルや煮付けにしても美味しいですが、縁側の旨みを堪能できるオススメの食べ方は薄造りで、もみじおろしとポン酢でいただくと絶品です。ヒラメはとにかく高たんぱく・低脂質で消化にもよく、離乳食としても使用されます。

ヒラメとカレイは薄く平べったい見た目が似ていますが、顔の向きで見分けることができます。「左ヒラメ右カレイ」と言われ、顔を手前側にしたときに左向きになるのがヒラメ、右向きになるのがカレイです。お店でヒラメとカレイを見かけたときは、「左ヒラメ右カレイ」で見分けてみてください！