

もっと魚を身近に、もっと食卓に。

自分でさばいて味わう魚

炭火で焼く魚

給食で食べる魚

魚との出会い方、楽しみ方はいろいろ。

下関の魚をもっと楽しんでみませんか。

べよう！

Let's Eat Fish!

Let's enjoy fish,
from the sea to our table.





お魚、食



さかな
毎月3~7日は

さかなの日



スルメイカ

冬



マダイ

春



マダコ

秋



キダイ

春

「さかなの日」には、子どもたちに魚を身近に感じてもらうと、市内の学校ではさまざまな魚料理が給食に登場します。

他にも、9月4日の「くじらの日」、2月9日の「ふくの日」などに合わせたメニューが登場することも。今回は、豊浦小学校のくじら給食をのぞいてみました。

下関には「フク・ウニ・クジラ・イカ・アンコウ」の5大ブランドの他にも、季節ごとに多彩な水産物が水揚げされています。誌面の中にも、いろいろな水産物が隠れていますよ。

鯨って大きいからお肉も硬そうと思ってたけど、食べたら結構軟らかくてびっくりした!

白濱 佑人さん

鯨カレー、やったー!!! お肉よりお魚が好き!

松尾 春俊さん

家のカレーは牛肉とか豚肉だから、鯨のお肉はちょっと特別な感じ!

山崎 陽菜さん

クジラ

竜田揚げやカレーにすると食べやすく、噛むほどにうま味が広がります。

トラフグ

冬

淡泊で上品な味わい。刺身はもちろん、唐揚げや鍋でも楽しめます。

家では鯨を食べないから、よく味わって食べたよ!

久保田 絢菜さん

サワラ

秋



コウイカ

春



ケンサキイカ

夏

アカモク

春

アンコウ

冬

身や皮、肝など、ほとんど捨てることなく味わえます。鍋はもちろん、濃厚なあん肝は特に人気です。



ムラサキウニ

春

ヒジキ

春

※イラストはイメージです。



イサキ 夏



ブリ・ヒラマサ 冬



カツオ 夏



鯨が好きな子は結構多いですね。カレーも好きな子が多いので、鯨カレーは人気メニューの一つです。残すこともなく、みんなよく食べています。

豊浦小学校 藤井 亜希世教諭



麦ごはん

フルーツあえ

鯨カレー



鯨肉が入ったカレーをみんなで配膳!



いただきます!



給食中鯨について動画で学ぶ児童たち

カマス類 秋



マアジ 夏

給食の献立を考える栄養教諭に聞きました!

給食で食べた料理を気に入る、家でも作ってほしいと保護者にお願する子もいます。家庭で魚を食べる機会が減っているからこそ、給食で魚のおいしさを知り、家庭の食卓に魚が並ぶきっかけになればと思います。肉や卵と同じように、魚が毎日の食事で当たり前に選ばれる食材になってくれたらうれしいです。

さかなの日には、子どもたちにも魚を意識して食べてもらえるよう、一目で「あ、魚だ!」と分かる料理を心掛けています。魚が苦手な子にも楽しんでもらえるよう、魚の種類だけでなく、煮物の次は揚げ物にするなど調理方法にも変化をつけていきます。いろいろな魚や食べ方に触れ、自分の好きな魚料理を見つけてもらいたいです。



豊東小学校 西村 雅絵栄養教諭

これまでのメニューをちょっとご紹介!

給食にいろいろな魚が登場!

ヨーグルト

野沢菜めし

パンパンジーサラダ

国産さばカツ

セタゼリー

豚肉の梅みそ炒め

子持ちししゃもの甘露煮

ごはん

セタ汁

切り干し大根の煮物

ごはん

いわしの梅煮

数分たつぷりみそ汁

酢の物

ごはん

さんまのみぞれ煮

けんちん汁

ワカメ 冬



サザエ 夏



ガザミ 秋

地元の魚を、 自分の手で。



豊洋中学校で毎年行われている、地域の漁業や魚について知ってもらうためのお魚料理教室。山口県漁業協同組合豊浦室津支店女性部の皆さんに教わりながら、魚をさばき、調理して味わいます。自分の手で一から作る体験が、魚を身近に感じるきっかけになっています。



女性部の皆さんがお手本を披露。教室で使うのは、主に室津下漁港で水揚げされた新鮮な魚です。



今度は自分たちの番！ 魚に触るのを怖がっていた生徒もいましたが、最後は全員が魚をさばきました。



さばいた魚は、刺身やフライ、アラを使ったみそ汁に。自分たちで作った料理をみんなで味わいます。

教室での体験を、家の食卓へ
魚をさばくのは初めてで、最初は難しそうだと思ったけど、やってみると意外と楽しかったです。後日、叔母がアジを持ってきてくれたので、「私、習ったよ」と教室で教わったことを思い出しながらさばきました。家族に「おいしい」と言って食べてもらえて、すごくうれしかったです。



豊洋中学校 3年
高岡 玲那さん

初めて魚をさばいたので、最初は包丁の扱いが難しかったです。でも、2匹目になると少しずつ慣れました。普段の食事はあまり量を食べられないのですが、自分で頑張つてさばいた魚を食べて、おいしさに気付きました。

自分でさばいて、おいしさ発見！



豊洋中学校 3年
栗原 加奈さん

昔は魚がもっと身近にあつて、たくさん捕れれば近所に分けるような暮らしでした。魚をさばける人も多かったけれど、今は魚に触れる機会も少なくなっています。料理教室でも、最初は「生臭い」「触るのが怖い」と手を出せない子もいます。それでも、自分でやっているうちに一匹さばけるようになり、中には「もう一匹やりたい！」という子も。自分でさばいて、料理して、食べる。そんな体験を通して、魚をもっと身近に感じてもらえたらうれしいです。



山口県漁業協同組合
豊浦室津支店女性部の皆さん



知れば、 もっとおいしい!



魚介類には、健康な体づくりに欠かせない栄養素や、さまざまな働きを持つ成分が含まれています。代表的なものをご紹介します。



DHA

脳や神経の発達や、機能を維持するために大切な成分です。



ブリ・サンマなど



IPA (EPA)

血液の流れをよくし、中性脂肪を減らす働きがあります。



サバ・イワシなど



バレニン

疲れにくい体づくりに役立つ成分です。



クジラ



タウリン

視力の回復や、肝臓の働きを助ける効果があります。



イカ・タコ・カキなど



鉄

血液をつくり、全身に酸素を運ぶために欠かせない栄養素です。



カツオ・マグロなど



カルシウム+ビタミンD

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくり、ビタミンDはその吸収を助けます。



シラス・シシャモなど



食物繊維

腸内環境を整え、生活習慣病の予防や免疫機能の維持に役立ちます。



ワカメ・ヒジキなど



たんぱく質

筋肉や皮膚など、丈夫な体をつくるもとになります。



カツオ・マグロなど

サバ缶と白菜の煮物

サバ缶と白菜を鍋に入れて煮るだけ。魚料理はちょっと大変そう…という人にもお薦めの、手軽に作れる一品です。



監修：豊東小学校 西村雅絵栄養教諭

材料(2人分)

サバ缶(水煮)・・・1缶
白菜・・・・・・・4～5枚程度(お好みで)
しょうゆ・・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・少々
水・・・・・・・50ml

作り方

- ① 白菜を食べやすい大きさに切り、鍋に入れます。
- ② ①にサバの缶詰を汁ごと入れ、しょうゆ・塩・水を加えてふたをして煮ます。
- ③ 白菜が軟らかくなったら、軽く混ぜて完成!



ポン酢をかけるとさっぱり。白だしで煮てもおいしい!



魚を捕る人、育てる人、届ける人。

私たちの食卓に魚が並ぶまでには、たくさんの人が関わっています。動画で下関の海の仕事をのぞいてみませんか。海の仕事を知ると、いつもの魚がもっと身近に感じられるかも。さて、今夜は何を食べますか?



1400mの巨大迷路!

蓋井島の大型定置網漁



小さな魚を大きな海へ!

下関の栽培漁業



海の宝探し!

豊浦地域の素潜り漁



動画はこちらで観られます!



捕れた魚はどこへ?

おいしさを運ぶ仕事



海の上の畑!

王喜地区のノリ養殖



昼と夜で違う漁法

豊北地域のイカ釣り漁



〇〇の水揚げ量日本一

沖合底びき網漁業

閩水産振興課(☎231-1240)