

## 2. 魚

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○明神水産 (カツオ)

○土佐佐賀産直出荷組合

(メヒカリ・サバ・きびなご・シイラなど)

○マルア海産

(かちり、塩サバ、サゴシ干物・煮干など)

○舩耕水産(アジなど)

月

日

曜

日

日



給食写真

## ●明神水産●



明神水産：黒潮町佐賀

佐賀地域にある工場で、魚の加工・販売をされています。全国的には小規模の会社であり、生産の8割は戻りカツオをとり扱うことで、大きな会社との差別化をはかられているそうです。幡多地域の一部スーパー、生協、ギフト販売をされています。



### ～“こだわりの「ワラ焼き」”～

カツオのたたきを作る際に、他社では炭焼きが主流な中、明神水産でこだわっているのは「ワラ焼き」。ワラで焼くことで、臭みがとれて燻製のような風味がつくのだそうです。焼きの作業は3段のベルトコンベアを使い、1段目にカツオ、2段目にわらをしきつめます。カツオを冷凍のまま表面だけ焼くので、内部の鮮度は保持できるということでした。ワラにもこだわっていて、自社栽培のワラと高知県産のワラを使用し、1年間でだいたい25000束を消費するそうです。



焼き上がり、真空パックされたカツオ

明神水産では、ワラ焼きにこだわっている。

## ●土佐佐賀産直出荷組合●



土佐佐賀産直：黒潮町佐賀

佐賀地域にある工場で、魚の加工・販売をされています。

きびなごフィレやうるめドレスなど、全部で200～300種類ほどの商品があるそうです。従業員は10人ほどで作業されています。



自分たち生産者と商品の取引先との交流にも力を入れています。

### ～“起業”は15年ほど前～

土佐佐賀産直出荷組合の社長である浜町さんは、自身が給食センターの調理員として勤務された経験を生かし、衛生面を考慮した新工場の設立や、商品開発に取り組まれています。はじめは地域の方に作業場を間借りして作業されていたといいます。それが今では、生協で商品が扱われたりと、顧客の拡大にも力を入れています。また、商品開発にも熱心に取り組まれており、県外で開かれる研修会に職員さんと共に参加されているそうです。



作業の様子

## ●マルア海産●



マルア海産：黒潮町田野浦

田野浦地区にあるマルア海産さんでは、アジやサバ、しらすなど魚の干物を製造されています。

取り扱われている魚の種類は20種類くらいで、アジだけでも4種類あるそうです。

毎朝4時半くらいから作業をされています。



子ども達が魚を食べる機会を減らしたくない。おいしく良い魚を食べることが将来の大きな財産になる。

### ～“魚”が売れない時代～

お仕事のなかで一番大変なことは、魚の仕入れだそうです。全国各地から、安くおいしい魚を仕入れるのに苦労されているとのことでした。今の時代は、魚離れが進んでとにかく魚が売れない時代になっており、それは黒潮町も例外ではないけれど、値段を上げることはしていないと話されていました。

干物の作り方は、簡単にいうと

- ①魚をさばく。
- ②塩漬けにする。
- ③機械で乾燥する
- ④袋詰めにする。

の流れで作られているそうです。

給食で使う干物は、特に良い物を選んで作ってくださっているとのことでした。



## かつおと大豆の揚げ煮

### ●材料(4人分)●

かつお切り身.. 200g  
酒..... 小さじ1

ゆで大豆..... カップ 1/2 程度  
片栗粉..... 大さじ2  
揚げ油..... 適量

A { ごま..... 小さじ2  
酒..... 小さじ1  
みりん..... 大さじ1  
砂糖..... 大さじ1  
濃口しょうゆ... 大さじ1



### ●作り方●

- ①かつおに酒をまぶしておく。
- ②かつおと大豆に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③鍋にAの調味料を合わせて沸かし、たれを作る。
- ④③の鍋に②で揚げたかつおと大豆を入れて、たれをからめる。

### ～「かつお」について～

「かつお」は高知県の特産物であり、佐賀の特産物でもあります。「かつお」には良質なたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は血液や筋肉など体をつくるものになるので、成長期のみなさんには特に摂ってもらいたい栄養素です。おいしい「かつお」を食べて、丈夫な体を作りましょう！！



給食写真

## かつおフライごまみそ和え

### ●材料(4人分)●

カツオ角切り.. 300g  
しょうが..... 5g(1/2 かけ)  
酒..... 小さじ1  
濃口しょうゆ... 小さじ2  
片栗粉..... 大さじ7  
揚げ油..... 適量  
A { ごま..... 大さじ1  
米みそ..... 小さじ2  
ケチャップ... 大さじ2  
濃口しょうゆ... 小さじ1  
砂糖..... 大さじ1  
水..... 大さじ 1/2



### ●作り方●

- ①しょうがはすりおろす。(チューブでも可)
- ②しょうが、酒、濃口醤油を合わせ、そこにカツオを入れ、下味をつける。
- ③カツオに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④鍋にAを合わせて沸かし、タレを作る。
- ⑤④に揚げたカツオを入れタレをからめる。



給食写真

## シイラの黄金揚げ

### ●材料(4人分)●

しいら切り身…4切れ  
 酒……………小さじ1  
 塩……………少々  
 小麦粉…………大さじ1  
 揚げ油…………適量  
 A { 砂糖…………大さじ1  
 濃口しょうゆ…小さじ2  
 みりん…………大さじ2/3  
 ごま……………少々



### ●作り方●

- ①シイラの切り身に酒・塩をなじませて下味をつける。
- ②Aの調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
- ③シイラに小麦粉をまぶして、180℃程度の揚げ油でこんがりときつね色になるまで火を通す。
- ④②で作ったタレをからませる。

### ～「黄金揚げ」について～

黄金揚げというくらい、色よく揚げるのが美味しく作るポイントです。ごまはすりつぶしながら加えると、香りもよく、消化にもいいですね。



給食写真

## サバのごまみそ焼き

### ●材料(4人分)●

サバ……………4切れ

A { 合わせみそ…大さじ1と1/2  
 ごま……………大さじ1  
 酒……………小さじ1  
 砂糖……………大さじ1  
 みりん……………大さじ1/2



### ●作り方●

- ①Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②サバの切り身に①で作った調味料を混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルの上に乗せて、オーブンで火が通るまで焼く。

### ～「サバ」について～

サバの脂肪にはDHAやEPAが青魚のなかでも多く含まれています。DHAは脳や神経と深く関わり、記憶を高めると言われています。EPAは血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させるので、血液をサラサラにしてくれます。



給食写真

## じゃことピーマンのおひたし

### ●材料(4人分)●

	ピーマン	2個
	かちり(じゃこ)	20g
	にんじん	12g
	かつお節	2g
A {	砂糖	小さじ 1/3
	薄口しょうゆ	小さじ 1弱



### ●作り方●

- ①ピーマン、にんじんは千切りにし、ゆでておく。
- ②①とかちりとかつおぶしを合わせ、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。  
※かつお節とかちりはフライパンで炒るとさらにおいしくなります。

## ゆず香和え

### ●材料(4人分)●

	キャベツ	大3~4枚分
	きゅうり	1本
	にんじん	20g
	かちりじゃこ	大さじ1
	きざみ昆布	少々
A {	酢	大さじ1
	ゆず果汁	大さじ1
	砂糖	大さじ1と1/2
	薄口しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ1/4



### ●作り方●

- ①きゅうり(薄切り)、にんじん(千切り)、キャベツ食べやすい大きさ、きざみ昆布は1~2センチの長さに切る。
- ②熱湯で色よく茹でて、素早く冷まして水けを切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④食材をAの調味料で和える。

### ~「ゆずかあえ」について~

高知県特産のゆず果汁を使った一品です。ゆずの香りがよく、すっきりした味になります。かちりじゃこをプラスすることで、うま味や歯ごたえが加わり、体にもやさしいですね。

黒潮町の給食標語 「給食は よくかみ笑って 食べようよ」

徳廣 蘭