

しまねを食べようキャンペーン vol.03

掲載内容はこちらでも確認できます <http://www.sanin-chuo.co.jp/shimane-shoku/>



しまね まいもん ☆recipe

公益社団法人 島根県栄養士会

ネバネバ野菜のおかかあえ (2人分)

- | | | |
|----|----------|----------|
| 材料 | モロヘイヤ(葉) | 60g |
| | にんじん | 20g |
| | オクラ | 30g(中3本) |
| 料 | かつお節 | 2g |
| | 濃口しょうゆ | 小さじ1強 |

- ① モロヘイヤは葉を枝からはずして、食べやすい大きさに切って、ゆでた後、冷水で冷まし、しっかりと水を切る。
 ② にんじんは千切りにして、ゆでて冷まし。
 ③ オクラはざっとゆでて、輪切りにする。
 ④ ①～③を、かつお節、しょうゆであえる。

栄養価(1人当たり)
 ◆エネルギー: 22kcal ◆脂質: 0.2g
 ◆たんぱく質: 2.0g ◆塩分: 0.4g



島根県全体のアマダイ類(同)で、ほとんどがアカアダイ。小伊津の漁獲量は昨年年度が59・49ト(延べ縄、一本釣りの合計)、昨年年度が25・4ト(同)、計、一昨年度は75・28ト、一昨年度が29・35ト(同)。



水揚げしたアカアマダイの選別・出荷作業をする関係者 = 出雲市小伊津町、小伊津漁港

アカアマダイ(コビル)

島根県のブランドフィッシュ(地元漁師が自信を持って勧める魚)に選ばれているアカアマダイ(コビル)は、赤みを帯びた体、頭部が大きい外観と、身に上品な甘さが魅力の高級魚。塩焼きや蒸し物、刺身、汁物、うろこ付きの揚げ物、干物などに調理され、そのおいしさに人気が高い。全国の主な産地は長崎県や、島根県、山口県、福井県など日本海側に多い。島根県内では石見郡でコビルと呼ばれていて、島根半島沖合を漁場とする出雲市小伊津町は昔から「小伊津のアマダイ」の名で知られている。

出雲市・小伊津町

上品な甘さが魅力の高級魚

鮮度・品質の良さでブランド化
 となっていて、県全体の漁獲量の約40%を小伊津のアマダイが占めている。
素早く水氷に投入
 住宅が海辺の急斜面に密集する風景でも知られる小伊津地区では、昔から年間を通じて漁ができるアマダイ漁に携わってきた。地元漁師はアカアマダイを「アマダイ」と呼んでいる。時折シロアマダイも揚がるが、年間でも数は少ないという。JFしまね平田支所佐香出張所によると、現在アマダイの漁をしているのは60歳代から80歳代の15、16人程度。早朝から漁場に出て、午前5時頃から一斉に採集を開始する。
 漁法は、地元で延べ縄と呼ぶはえ縄漁で、500mの幹縄に5m間隔で取り付けた100本の枝縄の先の針に、餌となるシマメイカなどの切り身を付け、水深100～120mの海底に沈め、傾合いを見計らって引き上げる。
 アカアマダイは魚肉の鮮度保持だけでなく、赤色を帯びた美しい色をいかに残すかがカギでもある。そのため漁師は、出港前に船倉に海水を氷で冷やしたアカアマダイを素早く水氷に入れ、鮮度の保持や色落ちを防ぐことが求められる。漁師は、品質維持に注意を払っている。こうしたきめ細かい取り組みで鮮度・品質の均一化を図りながら小伊津



翌日の出漁に備え、はえ縄漁の準備をする金葉義信さん = 出雲市小伊津町

「年間を通じてアマダイ漁ができる」という地元の漁師歴57年の金葉義信さん(72)は、出雲市小伊津町に、翌日に備えて延べ縄漁の準備をしながら「漁師としての責任をしっかりと果たして、今の時期に取れる量は1人平均20kgくらい。アマダイを取る漁師がみんな高齢化してきて後継者が育っていないのが課題だ」と話していた。
 益休みを終えた17日には、普段の約半数の漁師が午前4時頃から出漁し、同5時過ぎから一斉に漁を開始。同10時半には漁港に取れた魚を持ち込んだ。アカアマダイは1匹ずつ重さを計り、重さ1kg以上のししアイスクラス(サイズ600mm×150mm未満)など6段階に選別し、各サイズごとに水を入れたストレッチール箱に詰めるなど出荷準備が続く。

伝統の延べ縄漁、年間通じ漁獲

森山雄一・JFしまね佐香出張所長によると、地元でもアカアマダイの資源保護のため毎年稚魚の放流に取組んでいる。県産試験場で採卵したものを同出張所で中間育成、今年には50匹に育った稚魚500匹を放流している。

食のイベント 高校生の料理コンテスト

第1回 食の縁結び 甲子園全国大会を開催します!

縁結びの地「しまね」で開催する高校生を対象とした料理コンテストで、ブロック代表、開催県代表など計10チームが出場。全国各地の地元食材と島根食材を組み合わせて考案したオリジナルメニューで競い合います。高校生の熱意をぜひ間近で観戦し、声援を送ってください。会場では、お昼に提供する「無料ふるまい」料理、来場者向け県産品抽選会、アトラクションなどを予定しております。

◎大会日程
 11月12日(土) 10:05～くびきメッセ大展示場

◎お問い合わせ/
 島根県教育庁教育指導課 TEL.0852-22-6057

公式ホームページ
<http://ww2.sanin-chuo.co.jp/special/shokunokoushien/>

得々プレゼント情報

「クリンビールマーケティング 山陰支社」様よりご提供いただきました。

「クリン一番搾り生ビール 350ml×6缶」を4名様に!!

【応募方法】氏名・年齢・住所・連絡先を明記の上、下記連絡先までハガキかFAXにて応募ください。
 〒690-8668 松江市殿町383 FAX.0852-32-3530
 山陰中央新報社営業局「しまねと食」係

【プレゼントに関する問合せ】 TEL.0852-32-3380

【応募締切】平成28年9月10日(土)まで(消印有効)

【当選発表について】当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
 【個人情報について】おあずかりした個人情報は、賞品の発送以外には使用いたしません。個人情報保護のため、最終的な処分につきましては山陰中央新報社が責任をもって行います。

みんなのよい食プロジェクト

JALしまね <http://ja-shimane.jp/>

県民の皆様が管理栄養士・栄養士が気軽に栄養支援・食の相談を行う「栄養ケアステーション」を開設し、お申し込みをお待ちしています。

公益社団法人 島根県栄養士会

【事務局】〒690-0877 島根県松江市春日町615
 TEL.0852-27-6674 / 67-1636(栄養ケアステーションしまね)
 FAX.0852-27-8987 <http://www.elyou-shimane.com>

技とこだわりが光る 人を和ませ、絆を育む

島根の酒

島根県酒造組合 会長 米田 則雄
 松江市東津田町1258-1 TEL.0852-26-5595

島根県スーパーマーケット協会

株式会社 ウシオ 株式会社 キヌヤ
 株式会社 ふくしま 株式会社 みしまや
 株式会社 ヤマダヤ (五十音順)

みんなのよい食プロジェクト

JALしまね <http://ja-shimane.jp/>

県民の皆様が管理栄養士・栄養士が気軽に栄養支援・食の相談を行う「栄養ケアステーション」を開設し、お申し込みをお待ちしています。

公益社団法人 島根県栄養士会

【事務局】〒690-0877 島根県松江市春日町615
 TEL.0852-27-6674 / 67-1636(栄養ケアステーションしまね)
 FAX.0852-27-8987 <http://www.elyou-shimane.com>

技とこだわりが光る 人を和ませ、絆を育む

島根の酒

島根県酒造組合 会長 米田 則雄
 松江市東津田町1258-1 TEL.0852-26-5595

島根県スーパーマーケット協会

株式会社 ウシオ 株式会社 キヌヤ
 株式会社 ふくしま 株式会社 みしまや
 株式会社 ヤマダヤ (五十音順)

南目製粉

〒690-0025 松江市八幡町953-17
 TEL.0852-37-1306 FAX.0852-37-2590
<http://www.namme-k.com/>

自給自足の生活

イトハラ水産

〒690-0025 松江市八幡町953-17
 TEL.0852-37-1306 FAX.0852-37-2590
<http://tohara.co.jp>

日本シジミ研究所

代表取締役 水産学博士 中村 幹雄

島根県松江市玉湯町林1280-1
 TEL.0852-62-8956 FAX.0852-62-8957
<http://sijimi-lab.jp>

無洗米

株式会社 ウシオ 株式会社 キヌヤ
 株式会社 ふくしま 株式会社 みしまや
 株式会社 ヤマダヤ (五十音順)

日本茶製造販売

三幸園

島根県松江市学園南2-16-5
 TEL.0852-25-0885 FAX.0852-22-7771

アゴおばさんの健康弁当

丸藤伸興アゴおばさん弁当有限公司

〒690-0046 松江市乃木福富町735-175
 TEL.0852-21-3995

CreCla

0120-840-966

冷凍しじみ

1kg 1,400円
 1kg 900円

将

〒690-0011 松江市東津田1109-2
 TEL.0852-31-0338

出雲保養センタースポーツ公園

出雲平成温泉

出雲市平成町2320-13
 TEL.0853-23-6386
 ●営業時間/10:00～21:30
 ●休館日/月曜日(祝日の場合は翌日)

アレス

〒690-0006 島根県松江市伊勢宮町528
 TEL.0852-24-2288
<http://www.teresuko.jp>

桂自堂

食料文化六年 島根県松江市 菓子舗

〒690-0058 松江市東津田町77
 TEL.0852-21-2622 FAX.0852-25-0559
 ●営業時間/9:00～19:00 ●定休日/元日のほか
 ●駐車場/6台 <http://www.keigetudo.jp/>

ステーキ館

11時～14時 2,100円(税別)
 1日限定20食

季節の創作料理でおもてなし

「縁珈琲」

上乃木店 0852-23-9100
 西津田店 0852-33-7073
 黒田店 0852-67-3425

ミートショップ きたがき

0120-202760

山陰中央新報社

「しまねを食べよう」キャンペーンに賛同しています

(順不同)