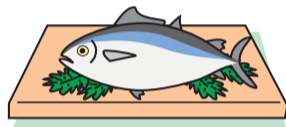


健康 やってみよう!
むなかた
21
 第103回

魚は丸ごと買ったほうがお得!

「魚さばき隊」がお手伝いします



市生活改善推進会(食進会)の「魚さばき隊」。魚をもつと食べてほしいという願いを込めて、小学校や「ミセン」、公民館などで市民相手に手ほどきをします。

問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

4年間の研修後に活動開始

うれしいことに、道の駅むなかたが出来てから、地元で水揚げされる新鮮な魚が手軽に手に入るようになりました。ああ、それなのに…。張り切ってアジを買い、骨を抜き、必死で皮をはい

でいるうちに身はグチャグチャに。そんな中、ボランティアで市民に魚のさばき方を教えてくれるという、「魚さばき隊」の活動をしました。



食進会「魚さばき隊」1期生のみなさんと橋本さん(前列左から2人目)

「魚さばき隊」を束ねるのは、食進会会長の橋本良子さん。隊員の募集をしたのは6年前だそう。若手人たちの魚

えっ、切り身が泳いでいる?

「これは大変だ!」と。早速、幼稚園児たちの前でこれがアジ、これがイカ、と教えながらさばいて見せましたよ」と話してくれました。

通常、小学生以上の受講生には、魚が1人1尾ずつ無料で提供されます。隊員たちの指導で、



取材した日の素材は、玄海産の立派なアジとイカでした

魚をさばいた後は楽しく調理。この日のメニューはアジのたたき風、アジのカルパッチョ、イカ飯、イカサラダなど

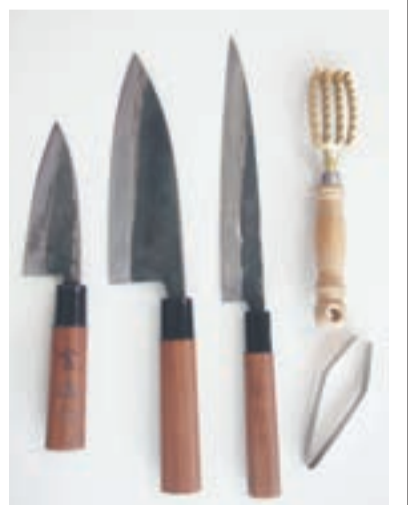
それぞれが実際に魚さばきにチャレンジした後、おいしく料理してみなでいただきます。

とりあえず小出刃 1本あれば

ただ、魚食普及を目指すとはいつても、魚つて結構値段が高くないですか? 「そうですね。でも、切り身や刺身のパックではなく、1尾丸ごと買ってフル活用すれば何品も料理ができるので、値段が高いようでは実は経済的なんです」と橋本さん。「タイならお刺身、鯛(たい)飯、潮汁、あ

ら煮…。イカだつて丸ごと買って、ゲソもエンペラもくちばしも利用するほうがお得でしょう」。なるほど、それをサポートするための「魚さばき隊」なんです。

「いえいえ、家で普段使っている包丁でいいですよ。ただし、魚を切った後は消毒してくださいね。特に梅雨時などは食中毒が怖いですから」と橋本さん。魚用の包丁を



魚さばき専用道具一式。左から小出刃、大出刃、柳刃包丁にうろこ取り、骨抜き

「魚さばき隊」の活動は、PTAや学校関係など団体に限られませんが、各地区のコミセンや公民館などで開催される、食進会主催のさばき方教室は、一般市民が対象です。コミセン日より

「魚さばき隊」の問い合わせや申し込みは、水産振興課 ☎(36)0031へ問い合わせを

編集後記

■理不尽なことを受け流すことが大人の対応。日本からなかなか差別がなくならない原因の一つは、この圧力のせいだとは思う。声を上げることも自体がとて難しいため、何が差別なのか分かっていない人が多いのではないかと。誰かのNOに真摯(しんし)に耳を傾けることが、差別をなくす第一歩だ (り)

■世界文化遺産の国内推薦候補に決定した市への注目が集まる中、9月19日から始まる秋の観光キャンペーン。宗像の歴史文化だけではなく、限定グルメや宿泊施設もお得に利用できるチャンス。市民にはチャレンジしやすいスタンプリーマ魅力的。春に予約でいっぱいだったお店にリベンジできるかも♪(く)

■料理をするようになった5ヵ月。まだまだ初心者の私には、魚料理は難しいイメージがある。魚よりも肉を使うことが多い、私も魚離れをしているうちの一人だ。魚をまるまる買ってフル活用できたらかっこいい。魚を自分でさばけるようになることを目標に、まずは魚料理のレパートリーを増やしていきたい。(お)

魚さばきで、宗像の旬を丸ごと食す!



荒牧管理栄養士

管理栄養士からの一言

平成25年「国民健康・栄養調査」によると、日本人の魚介類摂取量の平均は、10年前と比べて13.9g減少しています。逆に、肉類の摂取量の平均は、12.7g増加しているため、脂質異常症などの生活習慣病の増加が懸念されています。市で水揚げされる魚は、アジ、イカ、タイ、ブリ、フグ、シイラなどが知られていますが、この他にも多くの種類の魚が水揚げされていて、品質も非常に高いという特徴があります。これに、地元だからこそその「新鮮さ」が加わった宗像の魚を、「自分でさばいて自分で食べる」ことを、ぜひ日常的にしたいものですね。旬の魚を丸ごと食べて、季節の到来を味わいましょう!

さかなカレンダー

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|--------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| アジ | | | | | | | | | | | | |
| ヤリイカ | | | | | | | | | | | | |
| イサキ | | | | | | | | | | | | |
| イワシ | | | | | | | | | | | | |
| カナトフク | | | | | | | | | | | | |
| サバ | | | | | | | | | | | | |
| シイラ | | | | | | | | | | | | |
| タイ | | | | | | | | | | | | |
| タチウオ | | | | | | | | | | | | |
| 鐘崎とらふく | | | | | | | | | | | | |
| ブリ・ヤズ | | | | | | | | | | | | |
| ワカメ | | | | | | | | | | | | |

この表は目安です。その年によって漁期が変わります。宗像漁協資料一部抜粋