

## 兵庫県漁連生産者交流会を開催しました

12/6(水)に兵庫県漁業協同組合連合会（以下兵庫県漁連）から張さんと西本さんを迎え、千里公民館で生産者交流会を開催しました。

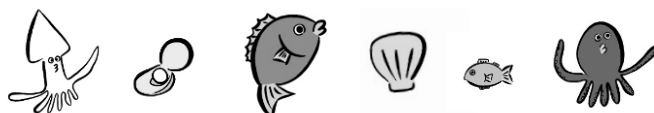
兵庫県漁連には、5,843名の組合員（主に漁師）がいて、瀬戸内海と日本海で漁業を行っています。瀬戸内海で獲れる主な魚は真鯛、真蛸、カレイ、ガシラ、川津エビ、スズキ、ハモ、サワラなどです。その他シラス（ちりめん）は人気があり、よく売れるそうです。海苔の養殖も盛んです。

毎日行われるセリで魚を買い付け、販売、加工をしています。自前の水産加工センターは、前処理から煮物、唐揚げ、フライの粉付け冷凍食品まで製造できる設備が整っています。また、-196℃液化窒素で短時間に凍結できる設備もあります。獲れすぎて浜値が暴落しそうな際には買い付けを行い、浜値安定に貢献しています。自前の加工センターをもっている漁連は数少ないそうです。

未利用魚、例えばアカエイは、売れないので海に返されますが、大量に増えアサリなどをたくさん食べてしまうそうです。他にも、ハモは高級魚のはずですが、大きいものは骨切りの手間が大変で売れません。でも、私たちが食べることでバランスを保ち、海を守ることにつながりたいと、消費材の取り組みが始まっています。

今回、消費材の真鯛（漁獲量が増えている）、スズキの切り身、はもカツ（未利用魚の大きいサイズ）、ちりめんを使って調理と試食をしました。

メニューは『アクアパッツァ』『スズキのムニエル、バジルソースかけ』『はもカツむすび』『ちりめんピザ』。見栄えも味も上々で、参加者の笑顔が広がる交流会でした。アンケートにも、冷凍の鯛や切り身の魚、未利用魚への理解や関心が高まり、家でも作ってみるとい声が多くありました。



おいしいよ～

### 豆知識

（上乾）ちりめんと釜揚げしらすは、同じもの。釜揚げしらすを乾燥させると、ちりめんができます。

ちりめんの水分量は、約40%で、釜揚げしらすは約80%。

市販品では、利益を大きくするために水分量を多くし増量することも。水分量が多いと日持ちしないので塩分を増やすため塩辛くなります。また過酸化水素などを使用して白くして見栄えよく、日持ちも良くするというところもあるそうです。生活クラブの消費材『淡路島ちりめん』は機械で乾燥処理のあと、3～4時間の天日干しをしているので、アミノ酸が増えて美味しくなっています。



切り身を焼くときは、振り返ってしまわないように、魚の体と並行に、皮に切れ目を入れると良い。また、フライパンを揺らして切り身が動くようになるまで触らないことがきれいに焼くコツ！

### ☆生産者に聞いたよ！ワンポイントアドバイス☆

冷凍魚の解凍で一番最悪なのは電子レンジ解凍。ドリップが多く出てしまいます。

オススメの方法は冷蔵庫で解凍 or 氷温解凍になります。氷温解凍とは0℃で解凍する方法で、氷水に塩を混ぜて袋から出し20～30分つけおいて解凍する方法のこと。塩水の濃度は1.5%程度が望ましいです。解凍後は塩をふって、数分程度置きます。出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取ります。このひと手間で臭みがなくなり、フライパン調理でも油の飛び散りが少なくなります。スーパーで買ってきたお刺身も塩水で洗うと、臭みがなくなります。表面の雑菌が塩水で洗う事で落ちるので、寿司屋でも使われている方法です。



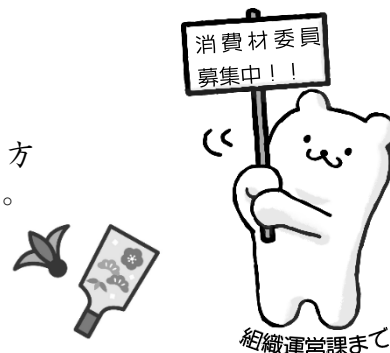
張さん



西本さん

### 今年も生活クラブのある暮らし

みなさん、初荷（というのかどうか分かりませんが）は届きましたか？生活クラブの野菜、果物、牛乳、卵、豆腐、お肉・・・作った人やその作り方がわかる信頼出来る食べものたち。今年も一緒に過ごしていきましょう。美味しく食べて、健やかな1年になりますように。消費材委員会はニュースやSNSで発信し、交流会も開催します。今年もどうぞよろしくお願ひします。



組織運営課まで