



9月19日開催@鶴見区民センター

お魚料理も食卓に！！！お魚食べていますか？

日本有数の水揚げ漁港である銚子港を擁した千葉県漁業協同組合連合会（以下千葉県漁連）の生産者に来ていただき交流会を開催しました。

千葉県には多くの海産物加工業者があります。千葉県漁連は自前の加工場も持っていますが、多くの「街の加工業者」とも提携し、多様な消費材があります。今回は加工業者の1つである(株)ゆう屋の担当者が来られました。

生の魚の調理はハードルが高くても、半調理品や加工品ならば手軽な一品になります。

食卓に魚が登場する機会が増えてほしい、多々ある消費材を知って利用してほしいと考え企画しました。

日本の漁業高が1984年をピークに徐々に減少し今は1/4になっていること、魚の自給率も1964年は113%あったのが、2023年には54%に落ち込んでいること、漁業就業者も毎年6000～7000人減っていることなど、漁業の厳しい現状を聞き、参加の組合員からも驚きの声が何度も上がっていました。

東京内湾（浦安市～）から房総半島をぐるっと全体が漁場になっている千葉県漁連は、親潮と黒潮がぶつかることで、色々な魚種の水揚げがあるそうです。しかし、近年、温暖化の影響や、春から秋にかけて発生する貧酸素水塊（青潮）、海藻を魚が食べ尽くす海の砂漠化といわれる磯焼けなどのため獲れる魚は変化し、このままでは今ある消費材を変えないといけなくなるかもしれないと言われていました。この厳しい漁業の現状にも千葉県漁連が出来ること（海洋ごみの処理、漁場改善）に取り組んでいくと聞き、私達ができるることを考える機会となりました。

千葉県漁連の稻葉さん
から話を聞きました。



稻葉さん

魚が嫌いだから、魚を食べないというわけではない。もっと魚を食べる機会を増やしてほしい。子どもの頃から食べる経験をしてほしいということでした。

「お魚がおいしいね」と家族で食卓を囲めるようにしたいと思いました。メニューを増やし消費材を利用していくことを思いました。



消費材委員会 委員大募集中！

月に1回、区民センターなどで集まって楽しく委員会をしています。
興味のある方はご連絡ください。
組織運営課 072-641-5561

冷凍のまま温めるタイプの煮魚と自然解凍で食べられる弁当用焼き魚、それ各自数種類の消費材を作っています。「私たちは、工場ではなく厨房と言います。そこで働く人を料理人と呼んでいます」との言葉から、手作りの味を大切にしていることが伝わりました。

大正時代に魚屋として創業したゆう屋は、製品の良し悪しは原料で70%決まるという目利きです。鮮度の良い魚と消費材の調味料、そして煮魚のこだわり製造工程は「ブランチング」という霜降り工程だそうです。このひと手間をかけることで、生臭みと余分な脂を取り除き、調味液のからみがよくなります。試食した骨取りさばのみぞれ煮のたれを使ったディップソース(煮魚のたれ+マヨネーズ)は、生臭さを全く感じませんでした。

もうひとつのこだわりは真空低温調理です。レトルト品と違って低温で時間をかけて加熱することで、ふっくらと仕上がると言きました。

温める時は、電子レンジを使わずに熱湯でボイル。(レンジは加熱ムラや、調味液が焦げることもあるそうです。)

焼き魚は、遠赤外線焼器で7割焼いてからガスオーブンで香ばしく焼き上げているそうです。

千葉県漁連のお惣菜生産者(株)ゆう屋の羽坂さんからお話を聞きました。



うさか
羽坂さん

(アンケートより) 今年の春から息子のお弁当作りが始まり、「弁当用焼き魚」本当に助けていただいている。給食ではとれていたお魚がお弁当だとなかなか難しかったところ、カタログで見つけ、しかも自然解凍! 今日、お話を伺い、丁寧に作ってくださっていることを知り、感謝しかないです。ありがとうございます。

試食消費材紹介

○「脂ののった銚子産真イワシ丸干し(頭・内臓除去)」

新しい消費材です。必ず、冷蔵庫で完全に解凍してから調理してください。

今までの丸干しに比べ、脂がのっていますから、きちんと解凍しないと、表面が焦げるだけで中まで火が入りません。グリルの中火でじっくりと焼きましょう。とても本当に美味しいだったので、そこにいた消費材委員は後日全員注文していました。本当に美味しいですよ。

○「しめ鰯とひじきのマリネ」

思い立つたら、冷凍庫から冷蔵庫に入れるだけで、あっという間に副菜ができます。しめ鰯は、他の製品商品の端材を利用、ひじきも千葉県漁連のひじきです。手軽にお魚とひじきを味わえる一品です。パプリカなど加えてかさ増してもいいかも。利用低迷中で存続の危機に瀕しているとか? 皆さんが食べ続けないと、この消費材は、知られないままにカタログから消えるかもしれません。と後で聞きました。ぜひ、試してみて、気に入ったら食べ続けてくださいね。

○「骨が気にならないイワシの煮付け」

じっくり時間をかけて加熱された、骨までやわらかい煮付けです。しょう油ベースの味付けで、炊き込みご飯にもぴったり。炊飯時、たれと好みの具材(にんじん、ごぼう、油揚げ、きのこ類等々)を混ぜ入れ、炊き上がりにイワシを加えて蒸らせばできあがり! ネギ、大葉、ごま等を添えて。

真イワシは主に銚子沖(千葉県)で水揚げされたものなのだそうです。新鮮さは大切なポイントですね!

○「さばのみぞれ煮」

湯せんするだけで美味しいいただけるのはもちろん、身とたれ(大根入りのしょう油だれ)を別々に使ってアレンジするのもおすすめです。たれとマヨネーズを混ぜて、スティック野菜のディップソースに。身をほぐしてお豆腐に乗せると冷奴がいつもとちょっと違った一品になります。栄養価もアップ! 一人分にも使い易い個包装です。

○「弁当用焼き魚(秋鮭塩こうじ焼き、ぶり照焼き)」

自然解凍で食べられるので、凍ったまま弁当箱に詰められます。お弁当のすき間に入れることで保冷剤の役目もしてくれる消費材です。パサつきもなく、おいしく食べられます。