

いただきます 元氣ながさき おいしか県

# びわ太郎食育通信

平成30年3月 第43号 長崎県食品安全・消費生活課

電話 095-895-2366 FAX 095-824-4780

長崎県食育のホームページ <http://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/>

Facebook「びわ太郎の食育日記」

こんにちは!ほくびわ太郎です。今年の冬は長崎県の各地でも、たくさんの雪が降り、ほくも慣れない積雪に戸惑いましたが、いつもとは違う長崎の美しい雪景色を楽しむことができました。

まだまだ寒い日が続きますが、体調管理には十分に気をつけてください。



食育講演会『世代を超えて和食を繋ぐ～長崎の郷土料理を未来へ～』を開催しました

【日時】平成30年2月18日(日)

【場所】九州調理師専門学校 実習講義室

## 講師:川島明子氏

<講師プロフィール> ☆学校法人川島学園 副学園長  
☆長崎鯨肉食文化を守る会会長  
☆水産庁お魚かたりべ



川島 明子 先生

### 【講話】

だしをしっかりとることで、味付けを薄くしても十分においしい和食をつくることができます。塩分も控えられて健康的。濃い味に慣れている方は、2週間ほど薄味の食事に変えると、体が薄味に慣れてきます。

和食は(※)ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の食文化をこれからも守り続けていきましょう。

※ユネスコ無形文化遺産…「自然の尊重」というキーワードに基づき、その特徴がまとめられ、『和食；日本人の伝統的な食文化』と題して登録申請し2013年3月に登録が決定された。  
(農林水産省ホームページより)

幅広い年代の方に参加いただき、盛会裏に終了いたしました。

参加者の皆さんは、川島先生の楽しく解りやすいお話にすぐに引き込まれ、熱心に聴いておられました。また、郷土料理の『具雑煮』や『和だし』の調理実演や試食も大変喜ばれました。アンケートでは、「有意義だった」「美味しかった」「家庭でもぜひ作りたい」など好評でした。



## 【三種類のだしの味比べ】

- ① 1番だしの試飲（昆布・かつお）
- ② いりこと昆布だしの試飲
- ③ あごだしの試飲



## 【島原具雑煮の材料（4人分）】



- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| ○小餅 1人×2～5個 | ○凍り豆腐(もどす) 1/2丁 |
| ○焼きアナゴ 1尾   | ○しろな 200g       |
| ○鶏もも肉 1枚    | ○里芋 100g        |
| ○薄焼き卵 1枚    | ○大根 50g         |
| ○ちくわ 1/2    | ○人参 30g         |
| ○かまぼこ 1/3   | ○レンコン 50g       |
| ○青菜 適宜      | ○ごぼう 60g        |

### 《1.5番だし》

- 水 4+1/4ℓ (850cc)
- 昆布 10g
- 花かつお 30g

### 《だし》

- 出汁 4ℓ (800cc)
- 薄口醤油 40cc

※作り方はホームページに掲載しています



だしと薄口醤油だけでとてもおいしい具雑煮ができました！

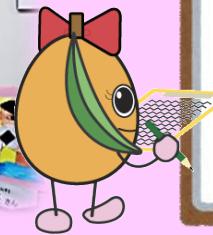


たくさんの質問ができました。この講演会の内容に関心が高かったことがわかりました。



最後は拍手喝采で幕を閉じました。

H29年度に募集し、受賞した共食作品の展示コーナーを設けました。ユニークで心が暖まる作品に目を通される方も多くみられました。



講演会に参加された多くの方々から「今後もこのような講演会に参加したい」とのご意見をいただきました。目からうろこの話が多く、長崎の歴史、材料の切り方、だしや調味料の目安などとても参考になるお話ばかりで、メモを懸命にとられる方や、講話に夢中になる姿が多かったように思います。

## ～受講者の感想から～

### 《講演》

- 日本の食の歴史、長崎の食の歴史や文化に結びつけて話してくださりととても理解しやすかった。
- 島原の具雑煮の作り方をデモンストレーションで見ることができ、分りやすく勉強になった。
- 先生の話が実にユーモアがあり、頭の中にしっかりと入っていった。有意義な時間だった。

### 《出汁の試飲と具雑煮の試食》

- 三種類のだしの飲み比べは、それぞれの香りや味わいがあり美味しかった。
- だしをしっかりとった具雑煮の味付けは、薄口醤油だけで十分ということに驚いた。
- とても美味しい具雑煮だった。家庭でもぜひ作りたい。

### 《全体的な感想》

- 食育の大切さを改めて認識できた。小・中・高生にもこのような機会があればいいと思った。
- 来年から1人暮らしで自炊が増えるが、食文化を意識した料理を作りたい。
- ユネスコ無形文化遺産に認定された和食の話は知らないことが多く、参考になった。

長崎地区漁業士会



～西海市立大島東小学校での水産教室～

西海大崎漁協青壮年部、黒潮会、西海市等の協力により、魚のまち長崎応援女子会の料理研究室・料理教室ボナペティ代表の赤崎先生や漁業士等を講師に水産教室を開催しました。

水産教室では、アジとハマチを使っての捌き方の講習後、5年生31名がマアジの3枚卸しの実習を行い、さらに3枚にしたマアジやパプリカ等を使って「アジのカラフルチーズ焼き」を完成させました。

また、調理実習後に赤崎先生から「食」が大切な命を頂く行為であること、家族で食事をするこの大切さなどについての講話を頂きました。

これからも水産教室の取り組みにより、子供たちが「食」について考えるとともに、魚を食べる機会が増えるようになればと思っています。

- 【メニュー】 ①アジのカラフルチーズ焼き ②骨せんべい ③ワカメの味噌汁



食育の話（赤崎先生）



三枚おろし講習（ハマチ）



調理実習



～西海市立大崎中学校での水産教室～

西海大崎漁協崎戸支所青壮年部、西海市等の協力により、漁業士4名の参加のもとに、水産教室を開催しました。

漁業士がハマチとマアジの3枚おろしを説明・実演した後、1年生全員（41名）でマアジ約200尾をさばきました。最初は包丁の扱いが不慣れだった生徒も、後半には魚さばきの自信がついた様でした。

翌日には地元伝統のすり身揚げを作られている方を講師に、前日に3枚に卸した身をミンチにした後、調味料を加えてミキサーやすりこ木を使って細かくすり、油で揚げてすり身揚げを完成させ試食しました。



三枚おろしの実演



三枚に卸したアジをミンチにします。



さらにすりこぎを使って細かくすり潰します。



油で揚げます。

新松浦漁協女性部（松浦市）

～松浦市立星鹿小学校での活動～

星鹿でとれたアジを3枚におろし、3年生は蒲鉾、5年生はアジフライを作りました。また、子ども達のリクエストでイカリングも作りました。3年生の包丁さばきも次第に上達。学校農園で作った米や野菜での「オール星鹿」給食タイム！子ども達との楽しい会話も弾みました。



# 長崎短期大学 食物科(佐世保市)

## ～高齢者にご家族のための簡単クッキング講座～

10月に相浦地区公民館で、第3回 白蝶クッキングスタジオ「高齢者にご家族のための簡単クッキング講座」を行いました。家族に高齢者がいる方々への講話および、料理教室講話では10食品チェックシートを用いて、食事のバランスや低栄養予防について説明しました。料理教室では、高齢者に必要な「タンパク質」を、多くの食品で摂取できるように「豆腐ハンバーグ」をメインに作りしました。

### ＜感想＞

短大生でも満足できる食事の量でしたので、参加された方々には、多いかと思いましたが、皆さん完食されていたのでよかったです。

参加者の感想としては、「今日は短大生と楽しく料理をして、お腹いっぱい食べられた、ありがとう」「月1でいいからこういう講座をしてほしい」親子で参加された方からは「家で娘とまた作ってみます」「勉強になりました。とにかく楽しかったです」という意見を頂きました。



## 地域の活動報告・今後の予定

### 松浦市立 福島中学校

#### ～一人一品持ちより弁当の日～



主菜、副菜を班で話し合い、バランスの良い献立を家庭科や特活で取り組みました。自分の食べる物を自分で作ることで、弁当作りに手間がかかることを実感し、食べることの大切さを学び、周りの人に食事を振舞うことが目的です。会食の際は、笑顔で友達が作ったものを味わい、子どもと職員のコミュニケーション力が高まって和やかな雰囲気になります。職員も生徒に振舞うため、腕によりをかけて作るのを生徒も楽しみにしています。学習や部活ではあまり目立たなくても弁当作りではキラリと光るものを発揮して認められる子もいます。



### 南島原市立 布津小学校

#### ～お魚料理教室～

6月27日に6年生28名が家庭科の時間にお魚料理を体験しました。

- 目的 … 食生活改善委員会の方々から、地元で獲れた魚を使った料理を学ぶことによって、ふるさとの良さと命の大切さについて考える場とする
- 講師 … 食生活改善委員会ひまわり会 メンバー(14名)
- メニュー … イワシのチーズ巻フライ
- 調理 … (1) 魚の三枚下ろしにチャレンジ! (3) 油揚げ  
(2) チーズ巻き (4) 盛り付け
- 会食 ○ 感想発表 ○ 片付け



## 西有家保育園(南島原市)

～H29年度の活動～

月	活動	年齢	内容
4	○ そら豆の殻外し	1～5歳	茹でたり、かき揚げにさせていただきました
	○ 竹の子の皮むき	2～5歳	竹の子ご飯、煮物にさせていただきました
5	○ ホットドッグ作り	4、5歳	パンにレタス、チーズ、ウインナーを挟みました
6	○ じゃがいも収穫	4、5歳	肉じゃが、じゃがちゃんにさせていただきました
7	○ 夏野菜カレー作り	5歳	園の畑で採れた野菜を使ってクッキングしました
8	○ そうめん流し	4、5歳	上流から流れてくる素麺に大歓声でした
9	○ クラッカーサンド作り	3～5歳	クラッカーに苺、ブルーベリーを塗りました
10	○ おにぎり作り & 秋刀魚バーベキュー	3～5歳	バケツで育てて収穫した新米と、手作り梅干しを入れたおにぎりを作りました。旬の秋刀魚を子ども達の前で炭火で焼いていただきました。
11	○ いきなり団子作り	5歳	収穫したさつま芋を使いました。名前の由来も学びました
12	○ お好み焼き作り	6歳	材料を混ぜ上手にひっくり返しておやつにいただきました



そら豆の殻はずし



じゃがいもの収穫



そうめん流し



おにぎり作り

## 小林保育園(南島原市)

～もちつき・釜ご飯～

### 【もちつき】

毎年恒例のもちつきでは、保護者や祖父母、地域の方のたくさんの参加があり、大変賑やかでした。子ども達もお父さんやお母さんと一緒にもちをついたり、自分で丸めたおもちをおいしそうに喜んで食べる姿が見られました。

### 【釜ご飯】

4、5歳児が6月に田植えをして10月に稲刈りをしたお米を釜で炊きました。おこげがあり、いつもとはちょっと違うご飯をおにぎりにして、園児や参加者とおいしくいただきました。



田植え



稲刈り



釜でご飯



もちつき

## 花高保育園(佐世保市)

### ～夏野菜の栽培と収穫～

年長児が5月に土作りをして、ピーマン、なす、オクラ、きゅうり、トマト、枝豆の苗を植えました、朝夕に当番で水やりを行い、芽が出て花が咲き、実がなるとその都度「先生、大きくなって！」と大喜び。夏の収穫では、トマトをその場で洗って食べ、「あま〜い！」と嬉しそうでした。自分たちが採った野菜はおやつや給食で食べました。



## いちご保育園(諫早市)

### ～だして味わう和食の日～

11月24日の『良い和食の日』に、3～5歳児と保護者が出汁をどう使うのかを伝えるため、子どもたちが8月に作った味噌で『みそ汁』を作りました。子どもたちの数名が、『いりこ』の頭とはらわたを取り、水につけて、煮た出汁の『いりこ』を取り、味噌を溶く作業をしました。子どもたちは、試飲して「おいしい〜!」「魚の味がする。」「おかわりしたい!」と、言っていました。お迎えに来た保護者にも試飲していただき、お家でのみそ汁の具材や、何の出汁を使っているのか?の話の聞きました。保護者と子どもと一緒に試飲することにより、和食に関心を持って頂けたようです。



いりこの内臓と頭取り

年長が作った味噌をいれる

味噌こし

とってもおいしかった!

## つぼみ幼稚園(新上五島町)

### ～郷土料理に親しもう～

3、4、5歳児(33名)が食生活改善推進員7名のみなさんとクッキング交流会をしました。今回のテーマは『郷土料理』。『※あつめ』『芋団子』を作りました。包丁や、ピーラーを使っての作業でしたが、少しの間に上手に使いこなす子ども達に経験することの大切さを実感することができた貴重な時間となりました。さつま芋を植えて収穫するまでの紙芝居もあり、芋の成長がよく理解できたようでした。



※『あつめ』… 上五島の郷土料理で、野菜や五島うどんのふしを入れ醬油で味付けをした汁物。

# まめの木保育園(長崎市)

## ～クッキング保育～

2歳児が珍しい形の野菜『バターナッツ』を見たり、味わったりして楽しみました。保育士が半分  
に切り、子どもたちが観察した後、薄切りにしてホットプレートにそっとのせました。



バターナッツ

今回もたくさんの素晴らしい活動報告をありがとうございました。

この『びわ太郎食育通信』は、皆様のご協力により作成しています。様々な施設へ配  
布していますので、この機会にみなさんも『びわ太郎食育通信』を通して、多くの方  
々に日頃の食育活動を知ってもらってはいかがでしょうか。

これからも長崎県内の各地域から、様々な活動の報告が届くのを楽しみにしています。

～事務局より～

## 県からのお知らせ



# 変身食材特集

今回は…  
**魚!**

『変身食材特集』も今回で最後です。大豆、牛乳、米の変身  
について特集しましたが最終回は魚です。長崎といえばやはり魚は  
外せません！寿司屋で「ハマチとブリをください」なんて注文す  
る事はありませんか？実は「ハマチ」がさらに成長し「ブリ」と  
呼ばれるようになるのですね！そのように成長過程によって名前  
が変わる魚を『出世魚(しゅっせうお)』といいます。地域によって  
魚の呼ばれ方は様々のようです。

### (鮪) ぶり

モジャコ・ワカシ・フクラギ(～15cm)



イナダ・メジロ(40cm前後)



ワラサ(60cm前後)



ハマチ(15～60cm)



ブリ(80cm以上)



寒い時期に脂がのり寒ぶりが珍重  
されています。お雑煮に入れる地  
域が多い。

### 鯷(ぼら)

ハク(海から川に入る3cm以下)



オボコ(川や池ですごす3～18cm)



イナ(生後1年過ぎの18～30cm以上)



ボラ(2～4年の30cm以上の成魚)



トド(5年以上の老成魚)

『とどのつまり』の語源にもなっ  
ています。卵巣を塩漬けにしたか  
らすみも有名。



### 鱈(さわら)

サゴシ(50cm)



ヤナギ(70cm)



サワラ(70cm以上)



普段は沖合いの深い  
所で生活し産卵期に  
湾内に入る。

### 鱸(すずき)

コツパ・ハクラ(～15cm)



セイゴ(1年)



フッコ・チュウハン(30cm)



スズキ(3年以上・60cm～)



若魚は黒い斑点があ  
り成長とともに消え  
る。

～長崎県水産部公式ホームページ

「ゆめとびネット」より～

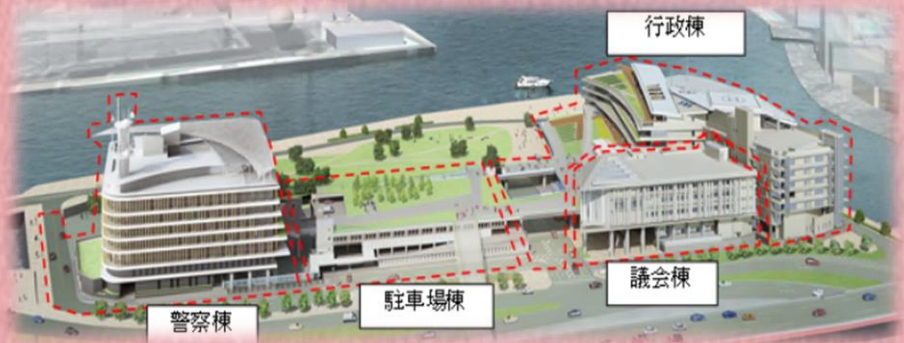
「びわ太郎食育通信」は長崎県のこんな所に届いています！

- 幼稚園      ○保育所      ○認定こども園      ○小学校
- 中学校      ○高等学校      ○短期大学      ○大学
- 各市町      ○各市町教育委員会      ○食育ボランティア
- 食育推進県民会議委員      ○各保健所      ○県庁ロビー等



ひっこしました

1月22日(月)より、  
**食品安全・消費生活課**  
 は尾上町の新庁舎(行  
 政棟)へと移転いたし  
 ました。今後ともよろ  
 しくお願い致します。



〒850-8570

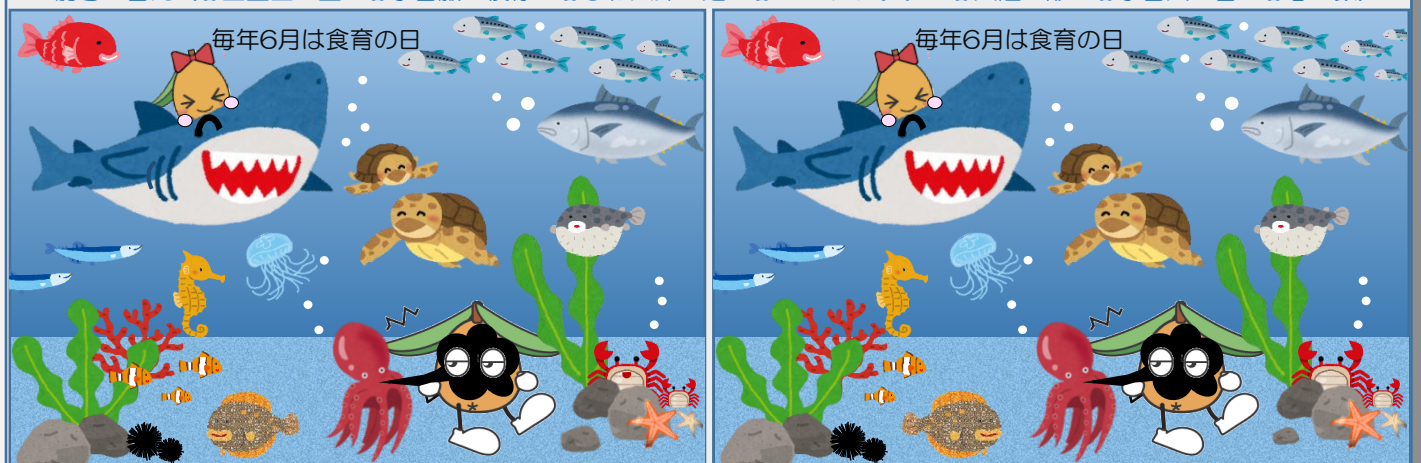
おのうえ

長崎市尾上町3-1



『間違いさがし!』左右の絵に違うところが7箇所あるよ。見つけてみよう。答えはホームページに掲載中!

※前号の答え (①土星左の星 ②宇宙服の模様 ③びわ太郎の足 ④UFOアンテナ ⑤大陸の形 ⑥宇宙人の首 ⑦窓の数)



**食育活動の情報をお寄せ下さい**

この紙面への掲載の参考とさせていただきます。また、ホームページやフェイスブックでも紹介させていただきます。

県内各地域での食育に関する取り組み、お知らせをお寄せ下さい。

《送り先》〒850-8570

長崎市尾上町3-1

長崎県食品安全・消費生活課

TEL 095-895-2366

FAX 095-824-4780

《ホームページ》

長崎県 食品安全

検索

