

世界にほこる魚食文化!

日本はさかなの新宝島!

海からの豊かな恩恵を受け、日本の食文化は多彩に発展してきました。しかし近年、急速に進行する「魚離れ」が心配されています。日本の食文化を育て、ヘルシーで栄養もたっぷりの魚。未来に向けて新しい日本の「魚食文化」を創り上げていくのは君たちです。

「いいねい、いいねいに食べるよ〜!」



市場には600種類以上!



世界の約1万5千種の海水魚のうち、約3,700種が日本の海にいて、うち1,900種が日本固有種だと考えられています¹⁾。そして市場に並ぶものは、何

と600種を超すそうです。日本の海はこんなに多様性のある豊かな海なのです。そんな「海からの贈り物」を楽しまないのは、日本人として少し損をさせていただきますね。

和の粹、「魚食文化」



魚をおいしく料理するために作られたさまざまな形の包丁、きれいに食べるためのはしの作法、そして生のまま刺し身にしたり、焼いたり、煮たり、蒸し

たり、干したり、漬け込んだりといった多彩な料理法、また特産の魚介を使う各地の郷土料理など、日本には魚を中心とした独特の「魚食文化」があります。

魚から広がる食教育!

近年は、さけ、まぐろ、ぶりといった調理のしやすい魚が冷蔵・冷凍技術の発達や流通網の拡大で全国的によく食べられるようになった一方、地域で昔から食べられてきた魚がだんだん食べられなくなっていくのではないかと心配されています。またSDGsの観点から、これまであまり利用されてこなかった水産物(未利用魚)を有効利用していこうという動きもあります。子どもたちが魚のことをもっとよく知り、自分たちの食の未来について考えていくことは今、学校給食や学校の食育に期待されている大きなテーマの1つになっています。



まずは、おいしく食べる!



でも、まずは魚をおいしくいただくことから。そこで大切なのは新鮮な魚を選ぶことです。目が澄み、体が輝き、えらが赤くあざやかなものがよいでしょう。ただ、種類によっても見分けるポイントはさまざま。魚屋さんなどにぜひ

聞いてみましょう。魚特有のにおいが苦手な人は、みそやトマト、カレー粉を使った煮込み料理にするとおいしくいただけます。また小さな魚は揚げると骨まで食べられます。フリットやアヒージョといった新しい料理法も取り入れながら、さらに豊かな魚食文化を創り上げていきましょう。

1) 環境省 HP「海のめぐみって何だろう?」
参考: 水産庁 HP「特集 伝えよう魚食文化、見つめ直そう豊かな海」
魚食普及推進センター HP (すべて2024年9月4日閲覧)

元歌:『新宝島』(サカナクション,2015)

【湖北中的人气献立レシピ】 「レシピが知りたい!」の声にお応えします。誤差を少なくするため一人分をgで表しました。ご家庭の人数に合わせてお試し下さい。

献立名/食品名	一人分量 g	切り方等	作り方
【エコふりかけ】			
だし節(だしをとる前の重量)	2.00	g	
ちりめんじゃこ	2.40	g	①だしをとった後の鰹節を
こいくちしょうゆ	1.00	g	調味料を加え煮る。
三温糖	0.50	g	②水分がとんだら青海苔、ごまを
ごま(いり)	1.00	g	加える。
あおのり	0.10	g	
【生揚げと野菜の炒め煮】			
豚モモ(脂肪なし)	12.00	g	①豚肉に下味をつける。
酒(下味)	0.80	g	②釜に油を熱し、ニンニク、生姜を
しょうが(下味)	0.50	g	みじん切り 入れて香りをだしたら肉、野菜を
しょうゆ(下味)	0.20	g	みじん切り 炒める。
エリンギ	4.00	g	短冊切り ③調味料を入れて、スープ、生揚げ
たけのこ(ゆで)	8.00	g	短冊切り を入れて煮たらラー油を入れて味を
にんじん	8.00	g	短冊切り 整える。最後に枝豆。
キャベツ	32.00	g	短冊切り
生揚げ	64.00	g	油抜き、色紙
がらスープ	10.00	g	
油	0.40	g	
にんにく	0.24	g	みじん切り
こいくちしょうゆ	5.10	g	
三温糖	1.20	g	
酒	0.80	g	
食塩	0.10	g	
赤みそ	2.00	g	
でん粉	1.60	g	水で溶く
むきえだまめ(冷凍)	5.00	g	
ラー油	0.20	g	

千産千消(地産地消)デー!

千葉県では、学校給食において地場産物の活用や郷土料理などの地域の食文化等への理解を促進するため、「千産千消デー」を設定し、その推進を図っています。

湖北中学校では、11月28日を千産千消デーに設定し、「落花生おこわ」「いわしの山家焼き」「我孫子産野菜汁」千葉県産さつまいもの「キャラメルバターポテト」を提供します。
注:写真は4、5年度のもの

