

私たちの「浜の知恵」を伝えるために ～ 新たな魚食普及の取組について～

夷隅地区漁協女性部連絡協議会
渡辺 美恵子

1. 地域の概要

私たちの住む夷隅地域は、房総半島南東部に位置し温暖な気候に恵まれ、太平洋に面した起伏に富んだ風光明媚な海岸線は南房総国定公園に指定されている。産業としては農林水産業が盛んであり、夏には県内外から海水浴やサーフィンなどで多くの観光客が訪れ、海を活かした観光業も盛んである(図1)。

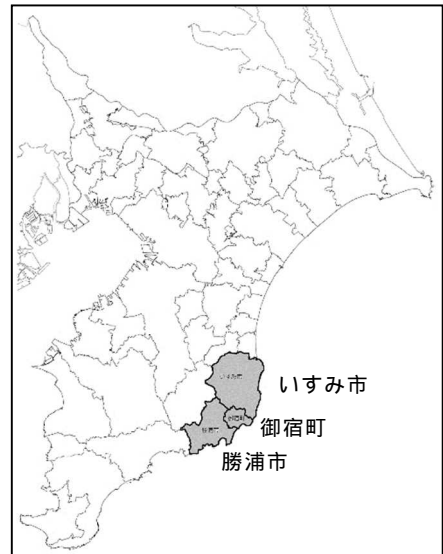


図1 位置図

2. 漁業の概要

この地域では、10トン未満の小型船による漁業が盛んで、曳縄、立縄、延縄、一本つり、まき刺し網、壺漁業などの漁法により、キンメダイ、カツオ、サワラ、マダイ、ブリ、マグロ、カジキ、イカ、タコなど多様な魚種を漁獲している。また、アワビ、サザエ、イセエビ、海藻類などを対象とした磯根漁業も盛んである。

カツオやイセエビ、アワビ、マダコ、キンメダイ、マダイ、サザエのように品質の高さが評価され高値で取引され、さらに千葉ブランド水産物に認定されているものも多い。

3. 研究グループの組織と運営

夷隅地区の3市町(いすみ市、御宿町及び勝浦市)には、夷隅東部、御宿岩和田、勝浦及び新勝浦市の4つの漁業協同組合があり、女性部は御宿岩和田を除いた3漁協に存在する。

女性部は、合併前の旧漁協単位である支所ごとに置かれ、女性部があるのは北から大原、豊浜、川津、勝浦、西部、鶴原、興津、浜行川及び大沢の9地区である。こ

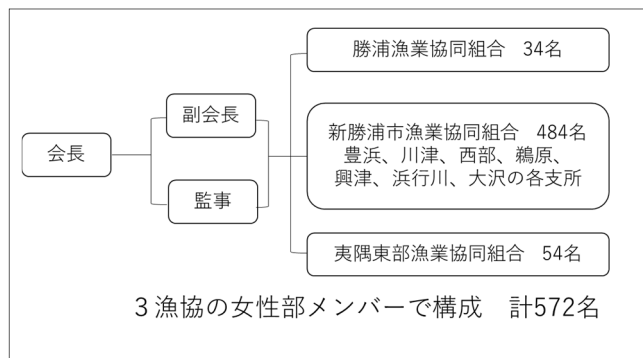


図2 組織の構成

の9女性部が集まり、夷隅地区漁協女性部連絡協議会（以下、「女性連」という。）が構成されている

女性連は、女性部相互間の交流を深め、円滑な活動を推進するため、昭和32年に結成され、今年で62年目を迎える。平成30年度の部員数は572名で、会長、副会長、監事の各1名が役員となっている（図2）。

水揚げされた魚貝類の消費を維持拡大し、漁家の生活向上を図るため、料理教室などの魚食普及やイベントにおける地域水産物のPR、浜の環境の守り手として、市のクリーンキャンペーンへの参加などの環境保全や活動の参考とするため先進地の視察研修なども行っている。また、支部単位では加工品などの製造、販売も行っている（表1）。

活動内容	勝浦漁協	新勝浦市漁協	夷隅東部漁協
環境保全	漁港周辺・公衆トイレ清掃、海岸クリーンキャンペーン		
地域活動	・福祉施設への慰問 ・無公害洗剤の利用促進 ・ライフガードレディース活動		
視察研修	全国漁業者交流大会、先進地視察（銚子・安房地域、茨城地域等）		
魚食普及	・市内外イベントにおける地域水産物のPR （かつらびビッグひな祭り、勝浦魅力市、海中公園フェスティバル、Fish-1グランプリ（グランプリ獲得）等 ・料理教室、おさかな普及員活動 ・未利用資源の有効活用（サメ、サバ等）	・大原漁港「港の朝市」における水産物のPR（月2回） たこ飯、じやじや等 （平成26年度農林水産大臣賞受賞）	
加工・販売	・市内イベントで、かつお漬け井、かつお角煮の販売など	・加工販売グループによる寒天、塩辛等の製造販売	

表1 主な活動内容

4. 研究・実践活動取組課題選定の動機

いずれの漁協女性部にとっても、魚食普及は重要な取組の一つとなっていると思う。私たち女性連も、発足当初から魚食普及を活動の主な柱として、農村女性部との料理を通じた交流会や、地元の子供を対象とした料理教室などを数多く行ってきた。こうした取組は地道ではあるが継続が大切であり、かつ一番困難なことで痛感しながら今まで取り組んできた。

また、それぞれの浜や家庭に伝わる料理や新たな創作料理を持ち寄って教え合い会員の研鑽を積むため、幹部だけに限らず一般会員の横のつながりを強めるため、平成11年度から料理講習会を開始し、平成28年度までには、実に139品にも及ぶメニューを掲載する「魚家の料理献立集」を作成するまでになった。この献立集こそ、まさに「浜の知恵」の結集である（図3）。

一方で、女性連の現状は、女性部員は活動に意欲的であるが、世代交代は進んでおら



図3 漁家の料理献立集の一部

ず平均年齢およそ70才と高齢化が進み、部員数も平成30年度は572名と平成21年度の704名から約2割減少している。また、部員の家庭においても子供世代と同居していない世帯が多くなってきている。これでは、各浜が持つ魚の調理方法や加工品のレシピなどの「浜の知恵」が次世代へ伝承されず、途絶えてしまう危機感を募らせるようになり、これまでの取組に加えて、若者、子供など次世代、地元はもちろん幅広い地域の大勢に「浜の知恵」を効果的に引き継ぐ新たな取組の必要性を感じていた。

そのような状況にあって、Fish-1グランプリ「プライドフィッシュ料理コンテスト」への出場、さらに地元勝浦市にある国際武道大学での料理教室の開催など幅広い地域、年齢層を対象とした新たな取組を行ったので報告する。

5. 研究・実践活動状況及び成果

Fish-1 グランプリ2015「プライドフィッシュ料理コンテスト」

平成27年千葉県漁連から各地の漁連・漁協が提供する、漁師が今一番食べて欲しい旬の魚「プライドフィッシュ」を使った料理コンテスト出場の打診が女性連にあった。都市住民に、魚はこんなにおいしいものだと思ってもらい、もっと食べたいと思ってもらうことによって、魚食を普及するとともに夷隅地域の魚をPRする絶好の機会ととらえ出場を決めた。そして、出場するからには、グランプリ獲得を目指した。



材料には、千葉県のプライドフィッシュであり勝浦を代表する初カツオを使うことにし、まず「魚家の料理献立集」から6品を選定、試作し、関係者による試食を行った。この中から試食で評価の高かった3品を応募することにした。グランプリを獲得するには、書類審査に臨み関東・北陸エリア代表に選ばれ、日比谷公園で開催される本選を勝ち抜く必要がある。書類審査に臨んだ結果、3品のうち「勝浦風カツオ漬け丼」が関東・北陸エリア代表に選ばれ、平成28年3月6日に日比谷公園で開催される本選に出場することになった。



図4 料理コンテスト出場

本選出場にあたり万全の体制を整えるため、2月にはイベントに必要な食材の量、提供する漬け丼の分量、梱包方法の確認などを行うための予行演習やイベント関係者の打合

せを実施した（図4）。

イベントに際しては、女性連、漁協、県漁連、信漁連、市、普及指導員が一体となって、前日は飾り付けなどの準備、当日は、早朝3時半からのカツオの下ごしらえに始まり、会場では朝8時から販売終了の14時半まで、飲まず食わず立ち続けで調理、販売、PR活動を行った。来場者も多く、予定していた700食を大きく超える830食を販売した。そして、午後3時の表彰式に臨んだ。その結果、6地区の代表との激しい争いを勝ち抜き、栄えあるグランプリを獲得し、農林水産副大臣からトロフィーを授与された（図5）。

我々のカツオ漬け丼を食べていただいたことで、幅広い地域の多くの方に「浜の知恵」と魚はおいしいと知ってもらえた絶好機会となった。また、グランプリを獲得したことにより、自らの技術、対応力により自信を持つことができた。

また、関係者と一致団結できたことがグランプリ獲得につながったと感じられ、このような連携が非常に重要であることを感じた。

勝浦港カツオ祭り「魚のさばき方教室」

勝浦港カツオ祭りは、勝浦を代表する魚である初カツオをPRすることにより、水産業の活性化と地域振興を図るため、平成13年から始まった。今や夷隅地区を代表する一大イベントになり、勝浦市主催で毎年6月に開催され、地元地域はもちろん都市部からも多くの人々が来場している。そして、平成29年の勝浦港カツオ祭りの開催にあたり、「魚のさばき方教室」が企画された。これは旬のカツオを丸ごと1本さばく



勝浦風カツオ漬け丼

第3回Fest Fish-1グランプリ（2015年度）
プライドフィッシュ料理コンテストグランプリ
【さかなクンのおすすめ料理にも選ばれています】

初カツオの水揚げ日である、千葉県が誇る初カツオ料理、王道料理ですが、ここでも食べられるものだからと、勝浦に水揚げされる初カツオを使った漬け丼は、魚の新鮮さが高いです。醤油に高ひきみ生を添えることで、カツオの旨味が深まるとも大変おいしく食べられます。漬物の美味料理、ぜひ味わっていただきたい一品です。

タグ、カツオ丼 Fish-1グランプリ 第3回Fest Fish-1グランプリ（2015年度）写真

レシピ

【材料(4人分)】
カツオ 1頭 / 大葉 4枚 / 醤油 2杯 / 鰯節油 適量 / 万葉粉 適量 / しょうが 適量 / 糸のこま 少々 / だし 適量 / 酢 4杯分

【作り方】

- (1)カツオをさき切りにし、醤油醤油に30分くらい漬けて冷蔵庫に入れます。
- (2)高ひきみ生にふりに盛り、カツオを盛り付けます。
- (3)大葉は、半切りにし水で洗った後、水気をきき、高ひきみ生にのせます。
- (4)3でもふりかけがけを添えて完成です。

※大葉の代わりに、ネギでも美味しくいただけます。また、ツズラの酢を添えて食べると好まれる、更に美味しくなります。

図5 グランプリ受賞



図6 魚のさばき方教室

体験を通して、地元の魚をPRするとともに、もっと魚に慣れ親しんでもらおうというものであり、この教室で私たち流のさばき方を教えるのも、「浜の知恵」を伝える良い機会になると考え、講師として参加することにした。参加者は都市部を中心にした親子なので心配もあったが、応募してきただけあって親が普段から魚料理をしており、子供たちは手つきこそ覚束なかったが、最初から大きな丸のカツオをさばくのに熱心に格闘していた。魚離れを防ぐには普段から魚に慣れ親しむことが重要と改めて感じた。また、ちょうどこの時期、マスコミの過度な報道によるアニサキス騒動があった。教えている際にも参加者から心配する声が聞こえたことから、アニサキスにあたらないためには、内臓から身に移る前の新鮮なうちに食べることや冷凍することでアニサキスは死ぬことなどをきちんと教えたところ、怖がって試食を避ける人はいなかった。確かにアニサキスをよく知らない人が怖がるのもわかるので、恐れすぎずかつ侮らず過度な騒ぎが起らないようにするためにも、こういった料理教室など都市住民と交流する機会を捉え、正しい知識を持ってもらうことが大事であると感じた。

カツオのさばき方のみの教室であったが、私たちが普段からやっているさばき方が豪快で無駄がないと感心され、ぜひ家庭でも試してみたいとの声が聞こえ、都市住民への魚食普及の役割を果たすことが出来た(図6)。

県内の栄養系学科の女子大生を対象とした食育講座

平成27年6月、普及指導員から県が主催する「おいしさいっぱい！ちばの恵み体験ツアー ちばの海の幸魅力発見コース」の調理実習及びワークショップへの協力依頼が女性連にあった。この企画は、「食育推進のため、農林水産業を身近に感じ、理解を深めるため、将来栄養士等を目指す学生を対象に、食育体験の機会を提供する」という考えのもと、「健全な食生活のため千葉のさかなを多く食べてもらおう」という内容であった。大学生対象の講師もワークショップも経験がなく不安だったが、私たちの進める魚食普及にも通じ、将来栄養士になる学生であることから、次世代への更なる波及効果が期待できるのではと考え、講師を務めることにした。

食育講座は、平成28年3月15日に県内大学の女子学生7名を迎え、勝浦市の芸術文化交流センター(キュステ)で開催された。調理実習



図7 調理実習

のメニューは「漁家の料理献立集」から旬、簡便さを考慮して「ヒジキごはん」、「サバの味噌煮」、「サバのハンバーグ」、「サバのおぼろ」、「キンメカルパッチョ・刺身」、「キンメあら汁」を選定した。調理実習には2時間半が当てられ、これまでの経験から十分な時間と踏んでいたが、学生が思っていた以上に魚をさばけなかったことから、普段より時間が大幅にかかってしまった（図7）。



図8 ワークショップ

ワークショップは、「ちばの魚 多くの人に食べてもらうには？」を題として、女性連のほかにも漁業士会、青年部に所属する漁業者が参加した。信漁連、勝浦市、普及指導員の協力のもと進められ、学生は「若者に魚を食べてもらう」などのタイトルで、「若者の魚の消費が減っているので増やす」ため、「子供や若者を対象とした魚食教育の実施」、「魚に触れる機会を増やす」、「親子で食育の機会の設定」、「レシピを配布する」、「漁業教室の開催」、「何度もさばいてみる」、「食育イベントなどでPRする」、「親などに技術をつけさせる」などの意見がとりまとめられていた（図8）。

参加した学生からは、「サバをおろしてコツがわかったので家でもやってみたい」、「漁業者とふれあう機会がないが今回話せて良い経験だった」、「漁師さんと直接話せていろいろな話が聞けたのがよかった」などの声が多く聞かれ、有益な魚食普及活動となった。

一方、女性部メンバーからは、学生が思っていた以上に魚をさばけず、普段よりも時間がかかり掛かったことから、次は調理に比重をおいて指導したい、若者に教える良い経験になったとの意見が聞かれた。

また、こういった教育機関との連携によって、教えた本人にとどまらずさらに次へとつながる魚食普及を実施できることがわかった。

さらに、漁業士や青年部との連携により、調理だけでなく漁業に関する講義や体験も行うことで後継者対策など幅広い活動が可能になった。

地域の大学と連携した魚調理教室

私たちの地域の人口は、以前より減少し高齢化も進んでおり、地域の活力の低下を感じて



図9 武道大魚調理教室

いる。一方、勝浦市には昭和 59 年に開学された国際武道大学（以下、「武道大」という。）があり、毎年およそ 400 人の学生が入学し、2,000 人ほどの学生が在校し市内に居住している。県外から集まった学生が多く、自炊する学生も多いと聞いている。

の栄養系学生対象の料理教室を経験したことをきっかけに、新たなアプローチとして武道大の学生を対象に「浜の知恵」を伝えるため、魚をさばかせ魚料理を教える教室を開催できないか検討することになった。学生本人に対して魚食普及を行うことができ、さらに、多くの武道大学生が、卒業後は教員やスポーツのトレーナー、コーチに就業することから、魚は優れた栄養特性を持つ食品であるとして、本人はもちろん次の世代への魚食普及も期待でき、継続して実施すれば大きな効果が期待できると考えた。

の魚のさばき方教室にご家族で参加され知己を得た武道大教授が、地域連携を担当していたことから、魚調理教室開催を相談した。魚食普及や魚調理教室の意義を説明したところ、教室開催について賛同が得られ、学内の調整、参加者の集め方、時期などについて助言をいただいた。数回の協議を経て、女子ハンドボール部の部員を対象とし、平成 30 年 1 月 20 日に実施できることになった。

女性連、普及指導員で教室の内容を検討し、調理は魚のさばき方を教えることに重点を置き時間を多く割くこと、折角、勝浦に住んでいるので地域の漁業を理解してもらうため漁業概要の講義も行うこと、運動にかかる魚の栄養面の講義を行うことも決めた。そして、地元勝浦市にも会場の設定などに協力してもらうことにした。

調理は女性連、地域漁業の講義は普及指導員、栄養の講義は栄養士の資格を持つ勝浦市職員が講師を担当した。

材料には旬の魚のうち手軽に手に入るサバを使い、メニューは「魚家の料理献立集」から自炊時にも手軽に作れる「サバのハンバーグ」、「サバのおぼろ」、「サバの野菜あんかけ」とした。また、ご飯ものは「大原のたこ飯」、汁ものは松部で養殖しているワカメの味噌汁を女性連部員が調理し提供した。時間は余裕をみて長めにとり、多くの魚をさばき慣れ親しめるようにした。

参加した学生 14 名は、慣れない手つきで包丁を握り調理を始めたが、講師の手本を見



図 1 0 栄養の講義



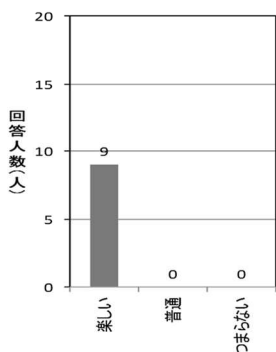
図 1 1 地域漁業の講義

習い、技術を教わると、めきめきと上達し、調理をこなした(図9~11)。

講師側

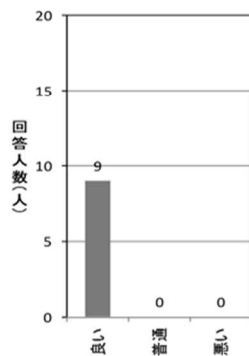
Q: 魚調理実習はいかがでしたか?

- 回答者全員が「楽しい」との回答!!



Q: 学生の態度はどうでしたか?

- 回答者全員が「良い」との回答!!



Q: 学生に料理を教えるのはどうでしたか?

- 「教えること」の難易度についての意見が分かれた。

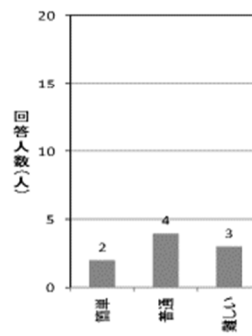


図12 講師アンケート結果

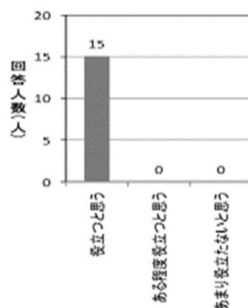
部員からは「自炊しているのか手際がよい」、「飲み込みが早かった」、また「積極的」「素直」など学生に対してとてもよい感想がきかれ、メニューの選定・品数も妥当とのことであった。しかし、部員によっては教えるのが「大変だった」との感想もきかれた(図12)。

また、学生からも「今回の教室が今後も役立つ」「講師の指導がよかった」「おいしかった」「魚をさばく自信がついた」「魚調理に自信がついた」「自宅でも作りたい」など肯定的な感想がきかれた(図13)。さらに、「今後も交流の機会を持ちたい」の声も聞こえ、この教室は、有益な魚食普及活動、地域連携の場になったと感じられた。

学生側

Q: 魚調理実習は今後役立つ内容でしたか?

- 回答者全員が「役立つ」との回答!!



Q: 講師の指導はどうでしたか?

- 回答者全員が「良かった」との回答!!

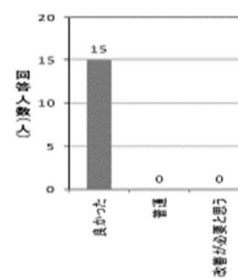


図13 学生アンケート結果

6. 波及効果

勝浦風カツオ漬け丼は、プライドフィッシュ料理コンテストでグランプリを獲得したことにより、キンメ汁などと並び市を代表する料理として認識され、市から勝浦港

カツオまつりでの販売を依頼され平成 28 年度から出展し、来場者にもたいへん好評であり即完売となる。また、平成 30 年度に勝浦市で開催された農村女性部との交流会で調理方法を講習したところ、大変好評で余りも持ち帰っていた。このようにグランプリを獲得したカツオ漬け丼をイベント等で有効活用していくことは、地域おこしという点でも話題づくりに一役買ってくれる可能性があり、今後はカツオ祭りなど地元だけでなく、地域外のイベントにおいても活用していきたいと考えている。さらには、継続的に提供することも検討していきたい。

魚のさばき方教室は、勝浦港カツオまつりの目玉イベントの一つとなっており、平成 30 年度はキンメダイを使って実施され、さばき方に加え煮魚を教え、参加者には大変好評であった。今後も継続される予定であることから、地元水産物の P R を兼ねた魚食普及の場として重要であると捉え、取り組んでいきたい。

魚調理教室は大変好評だったことから、武道大からも継続することを要望され、「人の集めやすさ」「人数規模」から女子学生の部活動を対象に継続して実施することになった。また、連携した勝浦市としても学生と連携を図るよい機会となったようで、今後市の関係する催し物などに学生が参加することが期待される。

今回発表した取組も人とのつながりがあって実現できた。この取組をきっかけにしてつながりを深め新たな取組へ発展することを期待する。その先には、この地域の活性化と魚食普及につながることを信じている。

7. 今後の課題や計画と問題点、展望

現在女性連の部員は、活動に対して非常に意欲的であり、調理技術に長け、イベント等への対応力にも優れると自負している。しかし、情報の発信力や漁業そのものの情報は不足していると感じている。そこで、私たちが不足している部分を、青年部・漁業士などの漁業者、武道大学生など地域の若者有志、漁家以外の女性など他の方たちと連携し、その力を借りることで解決できると考えている。また、市町、県などとの連携もこれまで以上に必要である。

「浜の知恵」を伝えるためには、若い世代の女性部加入・活動参加が重要と考えている。これまでも視察研修などでそういう取組に触れ学んできたが、今後も先進地の事例を参考にして、若い世代が女性部へ加入し、活動に参加するよう取り組んでいきたい。

私たちの夷隅地域では、平成 28 年に浜の活力再生広域プランを策定し、その中で地域の夷隅東部漁協の食堂施設「いさばや」をリニューアルし、食堂のほか直販施設兼簡易加工場を持つ、地域水産物の P R 拠点に位置づけることとしている。「いさばや」を活用することによって、地域水産物の P R はもちろん、魚食普及を図ることも期待されることから、実現に向けてメニュー開発、加工品開発など私たちの得意な分野での協力を惜しまない所存である。

これまで、イベントや料理教室の参加者に、魚のさばき方や調理方法などを家に帰っても忘れないで実践してもらうため、県が作成した冊子「新鮮丸ごと千葉のさかな」を配布してきたが、今後は、私たちの「浜の知恵」を伝えるため、「漁家の料理献立集」をまとめた冊子を作成し配布したいと考えている。

魚食普及はすぐには効果が見えにくいものなので、一筋縄ではいくものではない。継続することが最も重要であり、かつ最も困難なことと考える。私たちも「浜の知恵」を伝えるために、新しい機会、アイデアを活かし、連携を図りながら、地道に継続して取り組む所存である。