



郷土の味にチャレンジ! (タチウオのまるばえ)



〈材料 (4人分)〉

米	2合	甘酢しょうが	適量
A 酢	45cc	青ジソ	5枚
砂糖	大さじ5	わさび	少々
塩	小さじ1		
だし昆布	10cm角1枚		
タチウオ	2匹		
B 酢	270cc		
砂糖	大さじ3		
ミリン	大さじ1		
梅酢	10cc		
塩・化学調味料	少々		



〈作り方〉

- ① タチウオは頭、腹、ハクを取り、3枚におろす。
- ② ①に塩をふり1時間おいた後、水洗いし水気を取る。ペーパータオルでふき、5cm幅に切る。
- ③ Bの調味料をあわせ、その中に②を30分つける。
- ④ 米を洗ってだし昆布を入れ、水を控えて炊く。
- ⑤ Aの調味料をあわせ、④にふりかけ寿司飯をつくる。
- ⑥ 寿司飯を3cmの俵形ににぎり、わさび、甘酢しょうがの薄切りをのせ、その上に水気をとばした③のタチウオをのせ、まるばえにする。
- ⑦ ⑥の甘酢しょうがを青ジソにかえてもよい。

まるばえとは、にぎり寿司のように寿司飯を握った上に、酢でしめた魚をのせた一口サイズの寿司のことです。

わかやま健康と食のフェスタ2018を開催しました!

平成30年10月14日(日)和歌山ビッグウエーブにおいて「健康」や「食」について関係団体・企業と連携し、「わかやま健康と食のフェスタ2018」を開催しました。
約8,000名の方々にご来場いただき、ウォーキングやニュースポーツの体験、野菜料理の実践・試食、食育ゲームなどを実施し、楽しみながら健康と食を体感していただきました。



【和歌山県の食育推進月間】

毎年10月
『食べることは学ぶこと、考えよう皆と私の食の未来!』

【ふるさと和歌山食週間】

毎月第3月曜日からの1週間
『食べて安心! 食べて元気! 紀州のふうど』

(編集・発行)
和歌山県 果樹園芸課 産地振興班
(問い合わせ先)
〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目1番地
TEL: 073-441-2903 FAX: 073-441-2909
メール: e0703001@pref.wakayama.lg.jp

CONTENTS

- | | |
|--|--|
| P.1
「梅干しで元気!! キャンペーン」を実施しました
「地域での食育実践の取組」 | P.3
「旬の食材 de 食事バランスガイド (タチウオ)」
「食育活動紹介 (宇久井漁業協同組合女性部)」 |
| P.2
「食事バランスガイドを活用した小学校での取組」
「お箸の正しい持ち方」
「データからみる食育」 | P.4
「郷土の味にチャレンジ! (タチウオのまるばえ)」
「わかやま健康と食のフェスタ2018」を開催しました |

梅干しで元気!! キャンペーンを実施しました

県・県教育委員会・県漬物組合連合会は、県の特産品である「梅干し」の歴史や生産方法、機能性について子供達に理解を深めてもらおうと、県内の小学校及び特別支援学校253校へ梅干しと学習資料を提供しました。梅干しは給食や授業で出され、子ども達に楽しみながら学んでもらいました。

また、県内7校へ梅干し製造業者や県職員が出向き、梅干しを贈呈するとともに梅と梅干しについてお話をしました。子供達からは「これからはもっと梅干しを食べたい」といった声が聞かれました。



岩出市立岩出小学校での様子



紀美野町立野上小学校での様子



このキャンペーンは、毎年10月に、県内全小学校、特別支援学校の児童・教職員の方を対象に実施しています。

地域での食育実践の取組

地域において食育を推進している中で、生産者の方と消費者の方が交流して食育を推進している取組の一例です。

平成30年10月28日、JAながみね ファーマーズマーケットとれたて広場(海南市)とその圃場で親子(約60名)と地域の生産者の方が交流して芋掘り体験、試食のほか食事のバランスについてお話を聞き、野菜や果物の摂取が大切なことを学びました。



食事バランスガイドを活用した小学校での取組

こちらの教材は子供達が自分自身で食を選ぶ力を身につけ、日々の食生活に活かすとともに、地域の産物を学ぶ事を目的に平成21年度から小学5年生を対象に作成配布しています。



和歌山市立松江小学校での様子



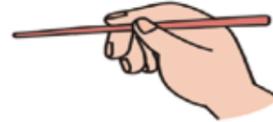
お箸の正しい持ち方

「箸」を正しく持つことは、家族や周囲の人々と気持ちよく食事をするにつながります

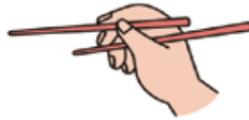
①正しいえんぴつのもち方ではしを1本もち。



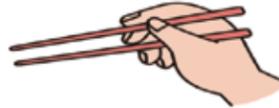
②はしを「1の字」を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



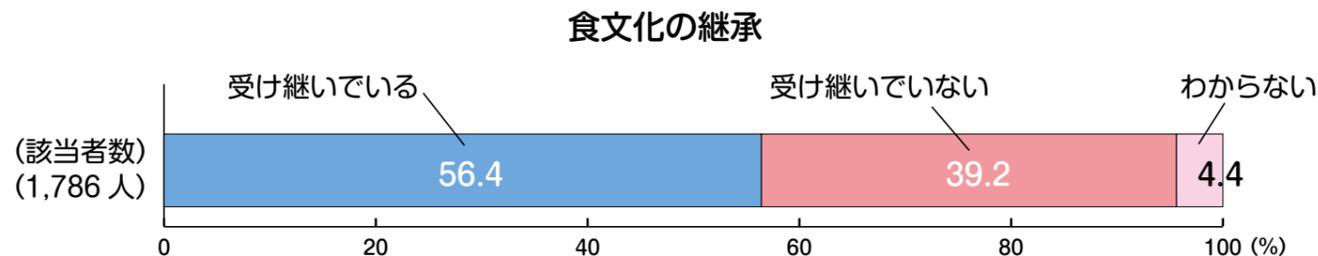
④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。



出典：文部科学省小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」（平成28年2月）

データからみる食育

郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいるか聞いたところ、「受け継いでいる」と回答した人の割合が56.4%、「受け継いでいない」と回答した人の割合が39.2%となっています。



出典：農林水産省消費・安全局 食育に関する意識調査報告書（平成30年3月）

旬の食材 de 食事バランスガイド（タチウオ）

タチウオは銀白色に輝く細長い魚体が「太刀」を連想させることからこの名がつけられたといわれています。和歌山県のタチウオ漁獲量は全国第2位（平成28年）であり、主に紀伊水道で小型底びき網漁業により漁獲され、その多くが有田市の箕島漁港に水揚げされます。

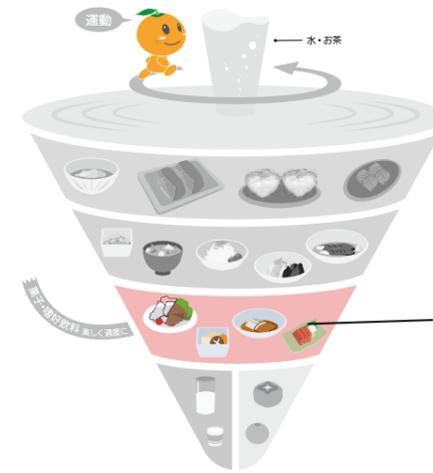
栄養豊富な紀伊水道の海で育つタチウオは身が白く、歯ごたえがあり、上品な脂がのっているため、刺身や、煮る、焼く、揚げる、蒸す等の和食の他、中華料理やフランス料理の食材としても重宝されています。

紀州わかやま「食事バランスガイド」では

魚、肉、卵などに由来するたんぱく質の量6gを1つ(SV)として、「1日3～5つ(SV)食べましょう」とされています。

タチウオなら40g程度で1つ(SV)。

旬の魚を上手に取り入れて、バランスのよい食生活を送りましょう。



3.5 主菜(肉・魚・卵、大豆料理)
1つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 =	目玉焼き	冷や奴	高野煮物	黒豆こもく煮	まぐろの刺身
2つ分 =	煮魚(たちうお)	かつおたたき	3つ分 =	ハンバーグ	くじら電田揚げ
				紀州鶏唐揚げ	

紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

食育活動紹介（宇久井漁業協同組合女性部：那智勝浦町）

宇久井漁業協同組合女性部は、地元の子供達に魚介類の美味しさ・大切さを伝えようという思いで、中学校料理教室を対象とした、魚食・食育普及に取り組んでいます。

料理教室では、宇久井漁業協同組合が獲った地元の魚を使い、漁業体験と組み合わせるなど、女性部と漁協が連携し、手洗い・消毒などの衛生面にも気を付けながら、料理の技術を教えるとともに、豊かな自然への感謝や受け継がれてきた郷土料理も伝えています。

また、朝市で魚類販売や炊き出しを通じて安心安全な地元食材をPRしたり、料理講習会で新しいレシピを考案して魚の利用価値向上にも取り組んでいます。



おさかなママさんクッキングセミナー（宇久井中学校）



なんき地区料理講習会