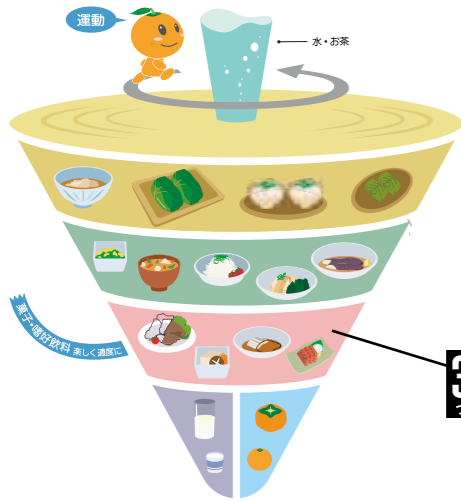


旬の食材 de 食事バランスガイド (ジビエ)

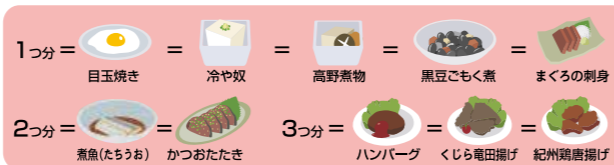
ジビエとは、フランス語で「狩猟で捕獲した野生鳥獣の肉や料理」を意味します。自然豊かな山野で育まれたジビエは、家畜と比べ、ギュッと身が引き締まっており、噛むごとに肉本来の旨味が広がります。また、ジビエは、たんぱく質や鉄を多く含んでいます。和歌山県は、年間を通して、多くのイノシシやシカが捕獲され、わかやまジビエとして広く食されています。



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。種類や部位によって異なりますが、肉は30g程度で1つ(SV)です。エネルギーや脂質の過剰摂取に気をつけ、肉、魚、卵、大豆などをバランスよく食べるようにしましょう。

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



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。

ジビエ料理にチャレンジ! 『シカ肉の竜田揚げ』

田辺生活研究グループ連絡協議会では、ジビエ料理に親しんでもらうために地元イベントでジビエ料理を振る舞う活動を行っています。今回は、毎年11月に開催される田辺農林水産業まつりで無料配布して好評だった「シカ肉の竜田揚げ」を紹介します。

- <材料> 4人分**
- シカ肉 300g
 - 酒 大さじ1
 - 醤油 大さじ1
 - 生姜のしぼり汁 大さじ1/2
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量
- A



<レシピ・写真> 田辺生活研究グループ連絡協議会提供

- <作り方>**
- ①シカ肉は食べやすい大きさに切り、Aを順番に回しかけ、20分程度なじませる。
 - ②シカ肉の汁気を切り、片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。

【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! 紀州のふっど』

(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

- ◆ 日高地方における学校給食でのアカモク活用の取組 P.1
- ◆ 地元産品を使った商品開発と地域づくり (和歌山県立神島高等学校) P.2
- ◆ 野菜・果物摂取量向上をめざした啓発 P.2
- ◆ 食育活動紹介 (社会福祉法人顕陽会 すみだこども園 (橋本市)) P.3
- ◆ データから見る食育 (地産地消に対する意識) P.3
- ◆ 旬の食材 de 食事バランスガイド (ジビエ) P.4
- ◆ ジビエ料理にチャレンジ! 『シカ肉の竜田揚げ』 P.4

日高地方における学校給食でのアカモク活用の取組

アカモクは、ネバネバシャキシャキの食感が特徴で、ミネラルや食物繊維が豊富な海藻として近年注目されています。紀州日高漁業協同組合では、由良町で水揚げ加工した「紀州あかもく」を販売していますが、特産品として地元でもあまり知られていません。そこで、まずは子供たちに知ってもらおうと、学校給食での活用を栄養教諭に提案しました。

しかし、学校給食に用いられるには、導入可能な価格と様々な関係者の理解と協力、アカモクを使ったレシピが必要でした。そこで何度も関係者が集まり話し合いを行い、レシピも日高地方生活研究グループ連絡協議会が開発に取り組みました。

これら関係者の方々のおかげもあり、令和3年6月に、由良町、日高町、美浜町の小中学校の給食に、味噌汁の具材としてアカモクが初登場しました。初めて食べる子供がほとんどでしたが、食感がよく、おかわりする子供もいるなど大好評でした。



水揚げされたアカモク

また、10月には日高川町立川辺西小学校の給食で、アカモク入りのお好み焼が提供されました。新しい具材と食感に子供たちも大喜びでした。他にも、印南町やみなべ町の学校給食でも採用されるなど、少しずつアカモクの活用が広がってきており、地元での認知度も上がってきています。



給食時間の様子 (川辺西小学校)



アカモク入りのお好み焼

地元産品を使った商品開発と地域づくり (和歌山県立神島高等学校)

神島高等学校では、平成24年度より、課題研究として「商品開発」の講座を設け、地域で唯一の商業系学科として、特産品である「紀州南高梅」の消費拡大に協力できるように商品開発に取り組んでいます。

また、開発した商品は販売実習店舗「神島屋」として、様々なイベント等で販売することにより、地域との関わりを深めています。

さらに今年度から、取組の輪を広げることを目的として、中学校の授業で紹介させていただく活動も行っています。

地域では、梅を日頃から色々な料理の調味料に用いる食文化があり、それらを継承・発展させながら、梅を使った料理や商品を開発し、より多くの人に梅の魅力を伝えられるように取り組んでいきたいと思ひます。

ブログ (神島高校商品開発プロジェクト「神島屋」: <http://kashimaya.blog.fc2.com/>)
ホームページ (和歌山県立神島高等学校: <https://www.tanabe-ch.wakayama-c.ed.jp/>)
* SNSでも情報発信しています。



うめタルチキパンダ



南紀白浜真鯛の梅彩丼



ホット梅ジュースの試飲



商品販売の様子

野菜・果物摂取量向上をめざした啓発

県果樹園芸課では、10月の県食育推進月間に合わせ、令和3年10月9日(土)イオンモール和歌山(和歌山市)で食育啓発活動を実施しました。

野菜や果物を意識してしっかり食べるきっかけとしていただけるよう、お立ち寄りいただいた方に「好きな野菜や果物は何ですか?」と質問し、皆様のご意見をボードに掲示して共有するとともに、生活習慣病の予防や改善のため、県が目標として掲げる『1日あたりの野菜類の摂取量 350g以上』や『1日あたりの果物類の摂取量 200g』の実践についても啓発しました。



ご意見を掲示したボード



イベントの様子

食育活動紹介 社会福祉法人顕陽会 すみだこども園 (橋本市)

すみだこども園では、『乳幼児期の元気な心と身体をつくるための望ましい食習慣を身につける』を目標に食育活動を積極的に推進しています。

子供たちは、自ら野菜を栽培・収穫・調理し、みんなで一緒に食事することを通して、食べる喜びを体感しています。

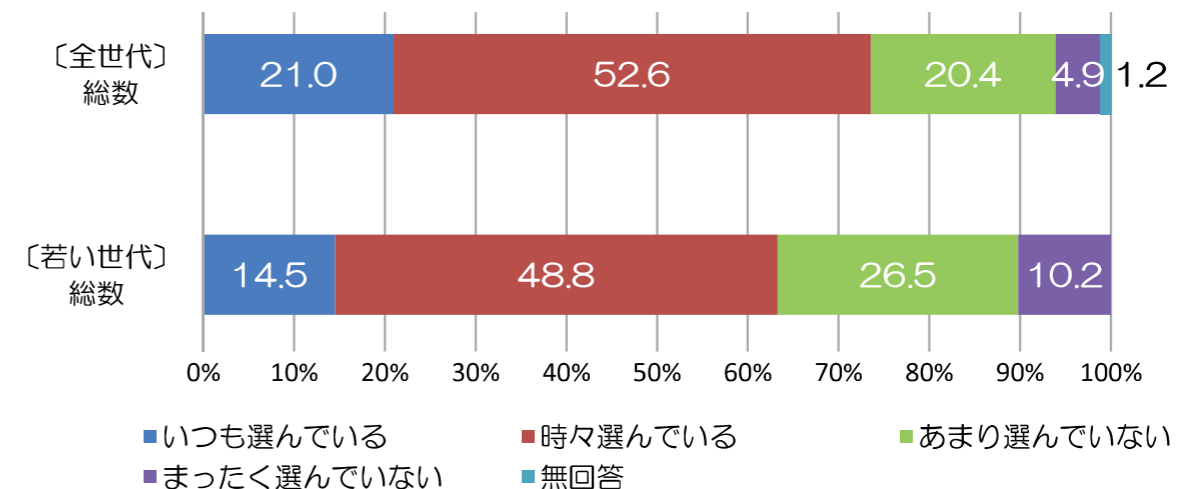
また、園庭の梅の木から落ちた実で遊んでいた子供たちから「この梅で梅干しを作ろう!」「梅ジュースも作りたい!」と声が上がったことをきっかけに、楽しみながら作ることにしました。子供たちは達成感を得たことで、食べることの楽しさや食べ物への興味・関心が深まりました。



① 梅の収穫、② 収穫した梅、③ 梅のヘタ取り、④ 氷砂糖で梅ジュース作り、⑤ 梅干し作り、⑥ 炊飯器で梅ジュース作り (5歳児)、⑦ みんなで食べている様子

データから見る食育 (地産地消に対する意識)

地産地消とは、地域で生産された農林水産物をその地域で消費することを言います。農林水産省の調査によると、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいるか聞いたところ、「選んでいる」と回答した人の割合は、全体で約7割、若い世代(20~39歳)では約6割となっています。



【資料】農林水産省消費・安全局 食育に関する意識調査報告書(令和3年3月)

普段、私たちが口にしている『食』が、どこで、誰が生産しているかを想像する等、『食』を支える農林水産業やそれに従事する方々を意識して『食』を選択する県民の割合が増えるよう、県では様々な機会を通じて、地産地消を推進しています。