

## ◆ 地域活動

# 八重山漁協女性部活動支援

八重山農林水産振興センター 知名真智子

### 1. 目的

八重山地区には多くの鮮魚店があり、そのほとんどは八重山漁協女性部員が経営するものである。部員は自らの店舗経営のかたわら、女性部活動の一環として魚食普及活動に取り組んでいる。これまでに引き続き、本年度も、地元水産物の地産地消促進や漁家所得の向上の一助とすることを目的に、女性部活動の支援を行った。

### 2. 方法

八重山漁協女性部は、年間を通じて、地域の各種イベントへの参加や小中学生を対象とした調理体験学習を行っている。主にこのような行事の事前調整、準備、行事当日の手伝いなど、活動の支援を行った。

### 3. 活動内容

#### 1) 青色申告勉強会(6月7日)

女性部員の経営する鮮魚店の経営改善の一助とすことを目的に、八重山青色申告会の仲間富士子指導員、行政書士の慶田城潔氏を講師に招き、青色申告についての勉強会を行った。

#### 2) 女性部定期総会(8月7日)

平成22年度実績報告、決算報告、23年度事業計画、予算計画の案が提出され、すべて承認された。役員改選の年であったが、現職が留任することとなった。

近年は若い部員の加入が無く、部員の高齢化が進んでいる。このため、青年部部員の配偶者を中心に新規加入の呼びかけを行うことが提案された。

#### 3) 八重山地区農山漁村女性組織連絡協議会結成15周年記念講演会(11月15日)

八重山地区農山漁村女性組織連絡協議会の組織

結成15周年記念八重山地区農山漁村男女共同参画推進の集いが開催された。八重山地区における男女共同参画の事例として、八重山漁協女性部会長の並里清子さんが「魚(いゆ)と家族」と題して発表をした。並里さんは、自らの経営する鮮魚店や家族のことを紹介しながら、女性が主体的に経営参画することの大切さについて、独特のユーモアを交えながら話していた。普及指導員は、この発表に際し、発表内容の検討と資料作成を支援した。

#### 4) お魚料理教室(2月19日)

女性部による魚食普及活動のひとつとして、お魚料理教室を開催した。今年は、石垣市立登野城小学校4年生約30名が参加した。

漁獲された魚が食卓にならぶまでの行程を学習してもらうため、まず最初に八重山漁協セリ市場の見学を行った。荒天のため、いつもより水揚げは少なかったものの、ブダイ、ヒメジなどの魚のほか、コウイカ、ノコギリガザミなどが水揚げされており、児童たちは興味深く観察していた。

その後、女性部員によるマグロ解体を見学し、調理実習を開始した。調理メニューは、ブダイのバター焼きとマグロの刺身、マグロのミソ和えの3種類。児童たちは女性部員の指導の下、刺身切りや、鱗取り、三枚おろし等を行い、料理を完成させた。

学校側との事前調整の中で、先生や父兄から「八重山ではどのような魚が採れるのか」「魚の調理方法がわからない」「魚料理のレシピが欲しい」との要望があった。このため、この料理教室にあわせて、女性部役員を中心に「八重山旬のお魚・お魚料理レシピ」を作成・編集し、当日、児童や父兄に配布した。

5) おさかな祭り(3月18日)

八重山漁協の荷捌き所において第10回お魚祭りが開催された。女性部は、軽食販売コーナーを担当し、魚天ぷら、イカスミ(クブシミ)汁などを調理・販売した。それぞれ100~300食分を準備していたが、多くの市民が来場したこともあり、開場から2~3時間で完売した。



女性部定期総会



並里会長による事例報告



マグロ解体の見学(料理教室)



指導を受けながらの調理体験(料理教室)



天ぷらづくり(お魚まつり)



人気の天ぷらを求め長蛇の列(お魚まつり)

# お魚料理 早見表

	刺身	さかな汁	煮付け	マース煮	バター焼	フライ	ムニエル
マグロ	○		○		○	○	○
メカジキ	○		○		○	○	○
シイラ	○	○	○				
イラスチー	○		○		○	○	○
ミーバイ	○		○	○			○
マチ類	○	○	○		○	○	○
タマン	○	○	○	○			○
その他 おススメの魚		アバシー クチナデ シロイカ	クチナデ チヌマン ビタロー	エイグッ ガチユン チヌマン	エイグッ ビタロー サウラ		ガーウ

◎:おすすめ、○:向いています ○:赤身の魚 ○:白身の魚 ○:比較的脂ののってる魚



# わいまのお魚

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
マグロ						■	■					
メカジキ	■	■	■	■	■				■	■	■	■
シイラ				■	■	■	■					
イラスチー	■	■	■	■	■							
ミーバイ	■	■	■	■	■							
マチ類	■	■	■	■	■							
タマン	■	■	■	■	■							
その他 おススメの魚												

## お魚屋さん、行ってみよう!!

石垣市内には、多くのお魚屋さん、さしみ屋さんがあります。ここでは、新鮮な魚が売られています。「魚が食べたいな」そんな時には、魚屋さんに行ってみよう。おば〜がおススメの魚と調理法を紹介してくれるよ( ^ )



### お魚料理 レシピ集

### さかな汁

**作り方**

1. 魚をぶつ切りにする
2. 全体に多めの塩をふり、10分程度おく
3. 塩にふいた塩と、塩をなくすための、薄焼したお湯に入れ、10分程度でザルに取り上げる(薄焼しする) 残り湯は捨てる
4. 鍋に新しくお湯を沸かし、3の魚を入れ、アツを取る
5. 味噌、塩、うまみ調味料少々で味を調える
6. ねぎ、黒豆を入れて仕上げ

【ワンポイント】  
身のやわらかい(煮くずれしやすい)魚や特売のにおいがある魚は、いったん塩で漬けてから調理すると、おいしく仕上がります。また、薄焼の代わりに、オーブン(200度で5分)で焼くことで、おいしいさかな汁になる。

### アーサ汁 (ヒトエグサのおつゆ)

**作り方**

1. アーサを洗い、軽くしぼって水気を切る
2. お湯を沸かす
3. シーナキンとほんだしを入れて、ダシを取る
4. アーサと豆苗を加える
5. 塩で味をととのえて、ひと煮立ちしたら火を止める

【ワンポイント】  
シーナキンの代わりに、焼いた刺身やなまり魚を焼いてもおいしい。魚(マグロやミーバイ、タチアナギ)のアラでダシを取ると、より本格的な味になる。

### 海鮮サラダ

**作り方**

1. 海苔(海ぶどう、モズク)と野菜(レタス、トマトなど)を洗う。野菜をひと口大に切る。
2. 海苔と野菜をお皿に盛り付け、その上に好みの調味料をトッピング
3. 好みのドレッシングをかけて、できあがり

【ワンポイント】  
お刺身の代わりに、なまり魚をトッピングしてもおいしい

### 簡単モズク雑炊

**作り方**

1. モズクは食べやすい大きさに切る
2. 湯通しモズクは、水に浸けて塩気を取る
3. 焼いたさかな汁を、細かくしたものですき(ワウロコや小骨を取り除く)
4. さかな汁を温めて、軽く煮立ったら、海苔を入れる
5. 再度煮立ったら弱火にして、とろみが出るまでゆっくり煮る
6. モズクを加えて軽く混ぜ、ワウロコを加えて仕上げ

【ワンポイント】  
モズクの代わりに、アーサを入れてもおいしい

### 魚フライ

**作り方**

1. 魚をさばいて、三枚におろす
2. 魚を適当な大きさに切り分ける
3. 切り身に軽く、塩、コショウをふる
4. 切り身に、①卵、②小麦粉、③パン粉を順につける
5. 油温(中火、約200℃)の油に切り身を入れる
6. 魚に火が通ると浮き上がってくるので、取り上げて、油を切る

【アレンジ】  
片栗粉をつけて揚げれば、竜田揚げに!

### ムニエル

**作り方**

1. 魚をさばいて、三枚におろす
2. 魚を適当な大きさに切り分ける
3. 切り身に軽く、塩、コショウをふる
4. 切り身に、小麦粉をふる
5. バター(またはオリーブ油)を引いたフライパンで、両面をこんがりと焼く

【ワンポイント】  
小麦粉は強力粉を使うと、よりパリッと仕上がります。パン粉をつけてもおいしい。お弁当で食べる場合には、皮に刺身紙を貼って入れれば、身の縮みを防ぐことができます。

お魚料理 おばへの味付け 黄金比					
	塩	醤油	酒	しょうゆ	その他
煮付け	2	1	1	1-3	味の素
煮ぞめ		1	1		味の素
煮汁の作り	1		1	2	味の素
モズク汁の作り			1	1	味の素

【お魚料理のワンポイント】  
1. よく切れる包丁を使うことが第一歩。まずは、刃を研ぎましょう。  
2. ワウロコは、塩で洗った後スプーンを使って取り除きます。  
3. 煮付けを作る場合は、じっくり煮ると美味しく仕上がります。湯が沸いたら、スプーンで表面の油を取り除きながら煮ましょう。  
4. 刺身が余った場合は、煮汁のタレに一緒につけて揚げれば、お弁当にも活用できます。  
※お魚料理のワンポイント、お魚料理のワンポイント、お魚料理のワンポイント