

③食材の流れを知るための加工・流通体験

3回（内親子対象1回）参加83人（うち 子ども11人） 【資料1】参照

主なプログラム

（i）兵庫県漁業協同組合連合会水産加工センター（親子対象・保育付）

：10月30日（金）開催

就学前の子どもとその保護者を対象にした、兵庫県産の水産物の加工について学ぶプログラム。保護者の学習時間には保育を実施し、保護者が落ち着いて学習できるよう配慮。

| タイムテーブル | 内容 |
|---------|-------------------------------|
| 10：00 | 兵庫県漁業協同組合連合会 水産加工センター到着 挨拶 |
| 10：15 | 加工場についての説明 DVD 視聴 加工場見学 |
| 11：45 | 兵庫の漁業と環境についての学習 |
| 12：45 | ちりめんモンスター 加工品の紹介 |
| 13：30 | 坊勢漁業協同組合・姫路とれとれ市場 昼食 |
| 14：15 | 坊勢漁業協同組合・姫路とれとれ市場 視察 |
| 15：00 | 終了 |



(ii) のり加工場見学：3月2日（水）開催

のりの生産工程やのり検査場の見学、海の貧栄養化によるのりの色落ちと豊かな海を取り戻す漁業者活動についての学習で、兵庫県ののり生産と流通について体系的に学ぶプログラム。

| 時間 | 内容 |
|-------|--------------------------------|
| 10：00 | すまうら水産 到着 挨拶・当日のスケジュール説明 |
| 10：15 | のり加工場見学 |
| 12：15 | 兵庫県漁業協同組合連合会 のり流通センター 到着 昼食 |
| 13：00 | のり検査場の見学・質疑応答 |
| 13：45 | 兵庫ののりについてのお話し・質疑応答 |
| 15：00 | 挨拶・終了 |



④店舗等での料理会・講習会

57回実施、参加者のべ 1,131人 【資料2】参照

4つのプログラムを提案し、地域の組合員活動支援拠点や組合員グループ等が選択し、一般の参加者を募って講習会を実施。

(i) プログラム・実施回数・参加人数

| タイトル | ねらい・内容 | 講師 | 学習会時間 |
|---|--|-------------------------|----------|
| 1) ひょうごの漁業と魚を知ろう！ 33回 712人 | *「兵庫の海」を活用した兵庫の漁業の学習(30分) *兵庫産の季節の魚を使った調理実習、試食(90分) | 兵庫県漁業協同組合連合会(職員・おさかな講師) | 2時間30分程度 |
| 2) ひょうごの漁業と魚を知ろう！ めーむ料理会 17回 296人 | *「兵庫の海」を活用した兵庫の漁業の学習(30分) *兵庫産の魚の冷凍加工品を使った調理実習・試食(90分) | | |
| 3) 日本型食生活料理会 6回 115人 | *地元産の魚・お米・野菜を使った、料理会 *漁業の学習に加え、お米に関する冊子等を配布 | | |
| 4) コープカルチャー「親子で魚の達人になろう！」 1回 8人 | *コープこうべが運営するコープカルチャーにおいて、魚と魚の調理に関する知識を総合的に学べる親子対象の講座として開催。 | おさかなインストラクター | 3時間程度 |

(ii) レシピ(一例)

SEAT CLUB

タコとセロリのガーリック炒め

材 料(4人分)

| | |
|---------|------|
| タコ | 半匹 |
| セロリ | 1/2本 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| ニンニク | 1片 |
| 塩 | 少々 |

作り方

- ① タコはヌメリを取り、薄切りにする。セロリは、斜め薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、微塵切りにしたニンニクを入れ、火にかける。
- ③ 香りが出てきたら、タコを炒める。セロリを加えてサッと炒め、塩で味を整える。

ゆでダコの刺身 ゴマ風味

材 料(2人分)

| | |
|------|------|
| ゆでダコ | 足2本 |
| ねぎ | 15g |
| 塩 | 3つまみ |
| ごま油 | 大さじ1 |

作り方

- ① ゆでダコの足を薄くスライスし、ねぎは小口切りにする。
- ② お皿にスライスしたタコの足を並べて、塩3つまみをまんべんなくかける。
- ③ ねぎをちらし、ごま油を回しかける。



ひょうごの漁業と魚を知ろう！

鱧フライ

材 料(4人分)

| | |
|--------|------|
| 鱧 | 200g |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| 卵 | 1個 |
| パン粉 | 30g |
| 揚げ油 | 適量 |
| 塩、コショウ | 少々 |
| レモン | |

作り方

- ① 鱧は5cm程の長さに切る。
- ② 塩コショウをする。
- ③ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ④ 油でカリッと揚げる。
- ⑤ お好みでレモンを絞っていただく。



SEAT CLUB
 <兵庫県漁業協同組合連合会>
 住 所：〒673-0883
 明石市中崎1-2-3
 電 話：078-917-4137
 FAX：078-917-3811
 H P：http://www.seat-sakana.net



めーむ版

タコとセロリのガーリック炒め

| | |
|-----------|-----------|
| 材 料 (4人分) | |
| タコ | 200g (2袋) |
| セロリ | 1/2本 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| ニンニク | 1片 |
| 塩 | 少々 |

作り方

- ① タコは解凍し、薄切りにする。セロリは、斜め薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、微塵切りにしたニンニクを入れ、火にかける。
- ③ 香りが出てきたら、タコを炒める。セロリを加えてサッと炒め、塩で味を整える。

チリメンとピーナッツの炒めもの

| | |
|-----------|------|
| 材 料 (4人分) | |
| チリメン | 50g |
| ピーナッツ | 50g |
| しし唐 | 8本 |
| ニンニク | 1/2片 |
| ゴマ油 | 大さじ2 |

作り方

- ① フライパンにごま油とチリメン、微塵切りにしたニンニクを弱火で炒める。
- ② 香りが出たら小口切りにした、しし唐を加えて中火でさっと炒める。
- ③ ピーナッツを加えて、さっと炒め合わせる。



タコとカボチャの煮物

材 料 (4人分)

| | |
|-------------|----------------------|
| タコのやわらか煮 | 130g (冷蔵庫で自然解凍) (2袋) |
| カボチャ | 300g |
| 昆布だし | 150ml |
| タコのやわらか煮の煮汁 | 100ml |

作り方

- ① カボチャは乱切りにする。タコのやわらか煮は足を1切り離す。
- ② 鍋に昆布だしとタコのやわらか煮の煮汁、カボチャを入れて落としぶたをして煮る。
- ③ カボチャがやわらかくなったら、タコのやわらか煮を加えて、煮汁がなくなるまで煮る。



<兵庫県漁業協同組合連合会>

住 所：〒673-0883
 明石市中崎1-2-3
 電 話：078-917-4137
 FAX：078-917-3811
 H P：http://www.seat-sakana.net



日本型食生活料理会

1月

赤シタビラメのエスカベッシュ

| | |
|-----------|------|
| 材 料 (4人分) | |
| 赤シタビラメ | 4尾 |
| 薄力粉 | 大さじ2 |
| 人参 | 1/4本 |
| セロリ | 1/4本 |
| 赤パプリカ | 1/4個 |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| 白ワインペネガー | 大さじ3 |
| 白ワイン | 大さじ3 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 塩、コショウ | 適量 |
| オリーブオイル | 大さじ3 |



作り方

- ① 野菜は千切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、野菜を入れ、塩コショウして、しんなりするまで炒める。白ワインペネガーと白ワイン、砂糖を加え、水気を飛ばす。
- ② アカシタビラメはワロコと頭、内臓を取り除く。
- ③ 食べやすい大きさに切り、塩コショウをする。薄く薄力粉をつけ、多めのオリーブオイルでカリッと両面焼く。
- ④ ③を1にからめ、味をなじませる。

海苔鍋

| | |
|-----------|-------|
| 材 料 (4人分) | |
| 生海苔 | 150g |
| 豆腐 | 1丁 |
| 白ネギ | 1本 |
| 水 | 400ml |
| 顆粒だし | 小さじ1 |
| ポン酢 | 適量 |



日本型食生活料理会

作り方

- ① 生海苔は水洗いして、水気を切る。
 - ② 鍋に水と長ネギを入れて沸騰させ、顆粒だしと食べやすい大きさに切った豆腐を加える。
 - ③ 再沸騰したら生のりを入れて、さっと煮る。
 - ④ 器に入れ、ポン酢をかけていただく。
- ♪鍋に入れる材料は白菜やカワハギなどもオススメです。青ネギや生姜、柚子胡椒、などお好みの薬味でどうぞ♪

おにぎらず

材 料 (4人分)

| | |
|---------|--------|
| 海苔 | 全形4枚 |
| ご飯 | 400g |
| のり佃煮 | 大さじ4 |
| きゅうり | 1+1/3本 |
| スライスチーズ | 1枚 |



作り方

- ① サランラップの上に海苔を置き、中心にご飯50gを広げる。
- ② ご飯の上にキュウリ、海苔佃煮、チーズを重ねる。
- ③ さらにご飯50gを重ねて、海苔で包む。
- ④ 少し置いて海苔をなじませ、半分に切る。

| | | |
|--------|------|-------|
| 生海苔の佃煮 | | |
| 生海苔 | 200g | |
| A | 砂糖 | 大さじ3 |
| | 醤油 | 50ml |
| | 酒 | 50ml |
| | みりん | 100ml |



<兵庫県漁業協同組合連合会>

住 所：〒673-0883
 明石市中崎1-2-3
 電 話：078-917-4137
 FAX：078-917-3811
 H P：http://www.seat-sakana.net

(iii) 講習の様子

【ひょうごの漁業と魚を知ろう！】

漁業に関する学習



講師によるデモンストレーション



調理実習



完成

【ひょうごの漁業と魚を知ろう！～めーむ版～】



【日本型食生活料理会】



【コープカルチャー「親子で魚の達人になろう！」】

