

⑤店頭での農業・漁業と調理技術に関するミニ講習会の実施

239 回実施、参加者のべ 34,504 人 【資料 3】 参照

毎週火曜日の「いよいよ・さかなの日」に合わせ、学習資料を活用し、下処理のアドバイスやレシピを提案。下処理の基礎知識を伝え、魚食へのハードルを下げるとともに、バラエティに富んだメニュー提案で、料理のレパートリーを増やし、魚を積極的に食生活に利用できるようになることを目的に推進。

2 月～3 月は日本型食生活の推進として、パンフレット「ひょうご農のめぐみ」を活用し、兵庫県産の魚・米・野菜を使ったメニューで実施。

月	実施店舗数	参加者数(人)	月	実施店舗数	参加者数(人)
6 月	50	7,664	10 月	40	5,478
7 月	40	5,608	2 月	55	6,997
8 月	20	3,620	3 月	14	1,803
9 月	20	3,185	合計	239	34,504

実施メニュー

店頭ミニ講習会 メニュー(一部抜粋)		
6月	7月	8月
ゆでたこ	釜揚げちりめんの卵とじ	釜揚げちりめんのポン酢かけ
たことし唐のオイスター炒め	釜揚げちりめんともずくの三杯酢和え	釜揚げちりめん丼
たこの大葉味噌和え	ゆでタコのマルゲリータ	釜揚げちりめんの卵とじ
タコ煮つけ	たこのもずく和え	釜揚げちりめんのねぎとオリーブオイル和え
タコとじゃがいものガーリックソテー	タコサラダ	はもフライ
タコの天ぷら	タコの天ぷら	はもの酢味噌
さわらのムニエル	しらす干しのすまし汁	ゆでだこ刺身ごま風味
9月	10月	2月(日本型食生活)
赤かれいの煮つけ	赤カレイの煮つけ	生わかめとレタスの豆乳スープ
赤かれいのカツレツ	赤カレイのムニエル	生わかめとレタスの味噌汁
かれいのから揚げ	赤カレイのムニエルバター醤油	わかめチャーハン
うおぜの煮つけ	赤カレイのバター醤油焼き	ノリの佃煮
うおぜのムニエル	赤カレイの香草パン粉焼き	
うおぜのから揚げ	赤かれいの唐揚げ	
はたはたの塩焼き	赤カレイの湯煮ポン酢かけ	



⑥食文化に関するシンポジウム 2回 254名

(i) ひょうごの食文化シンポジウム

講演とパネルディスカッションを通して、漁業の保全、在来種の保存、家庭料理の継承に取り組む講師からそれぞれの取り組みの現状と、生じている課題について学び、今後の取り組みや暮らしの在り方について考えることを目的に開催。

日時	2015年11月29日（日）12：30～15：00
場所	コープこうべ協同学苑 研修ホール
参加人数	94名
内容	「ひょうごの食文化シンポジウム」 基調講演 「兵庫の海と漁業、魚食文化の今とこれから」 講師：独立行政法人 水産大学校 理事長 鷲尾 圭司 パネルディスカッション 「“食文化” 継承の今とこれから」 コーディネーター：独立行政法人 水産大学校 理事長 鷲尾 圭司 パネリスト： 公益社団法人 兵庫県食生活改善協会 常務理事 金谷 滋子 ひょうごの在来種保存会 顧問 山根 成人

シンポジウムの様子



主な感想

- ・ 日常の食事作りでは、簡単、便利、安全を優先していたが、それでは地球全体が立ちいかなことが分かった。資源保全の視点、栄養の視点もふまえて今一度食文化を見直していききたいと思う。
- ・ 何を大事にして次世代に伝えていくのかあらためて考えてみたい。ただ、便利になることは必ずしも悪いとは限らないと思う。今の時代、かまどで火を起こしてごはん炊く時代に戻ることはできない。買うことで、生産者などつくる人、地域・環境を応援できるという点は大変共感できた。
- ・ 20代ですが、わからないことはプロに聞く、インターネットで調べるという感覚が若い世代にはある。そういった志向がおいしいものは外食でという感覚になり手料理の認識がかわってきたように思う。

【参考 ひょうごの食文化フェスタ（自主事業）】

フェスタ内容 来場者 500 名

「兵庫の食文化シンポジウム」は「兵庫の食文化フェスタ」と同時開催。

地域の食文化の継承をテーマにした、組合員グループによるワークショップや兵庫県内の食材の展示や試食・販売などを実施。



COOP 生協組合員のみなさまへ
食と農林漁業の食育優良活動表彰 農林水産大臣賞受賞記念

ひょうごの食文化フェスタ

食から考える一次産業の今とこれから
愛知県ゆかりの産物の中で、食文化や食の技術、それを支えているものの継承が難しくなっています。
食文化継承の今とこれからについて考えてみませんか？

11月29日(日)
10:30~15:30
※昼食販売は14時まで

会場 コープこうべ 協同学苑
(三木市志染町青山7丁目1-4)
※試食や販売は数に限りがあります。

シンポジウム
12:30~15:00
(定員150人) ※シンポジウムのみ事前申し込みが必要です。
定員になり次第締め切ります

・基調講演「兵庫の海と漁業、食文化の今とこれから」
講師：独立行政法人 水産大学校 理事長 賀尾 圭司さん

・パネルディスカッション 「食文化」継承の今とこれから
コーディネーター：独立行政法人 水産大学校 理事長 賀尾 圭司さん
パネリスト：
公益社団法人 兵庫県食生活改善協会 常務理事 金谷 滋子さん
ひょうこの在来種保存会 顧問 山根 成人さん

お申し込み先 **コープこうべ教育学習センター(協同学苑内)**
☎0794-87-3364 (担当：斎藤)



兵庫の五国の食材を守り継ぐ
取り組みの展示・試食
「お米」はたはたの干物「海苔」
「兵庫産野菜(エコファーム、おみや高原など)」
「兵庫産小麦(ひな)」
「兵庫産の魚の取り組み」など予定
「兵庫の漁業の取り組み」などを予定

コープこうべ第4地区活動本部の
食と環境の活動をされている
コープくらぶなどによる
展示・参加型ブース

食生活チェック
お米・お豆腐
魚のロースト
お弁当のバランスチェック
生ゴミを減らす・エコな暮らし
木工職人など

昼食メニュー 14:00で終了
・杜鰈のお好み焼き・三木産バジルパスタ
・兵庫県の食材がたっぷり入った汁物 など

販売
野菜・加工品等
・いかなご煮・オイスターソース・生海苔の佃煮
・三木産ハーブ商品(レモングラスティ・ケーキ・スパイス等)
・兵庫産野菜・手延素麺 備前乃糸
・山田錦のお味噌、フリーズドライのお味噌汁
・兵庫県産産物加工品 など

調理器具
三善・万物製作所 包丁・砥石など
※包丁の選び方、研ぎ方のコツをお伝えします。

参加団体(五十音順・敬称略)
印南農林漁業協同組合
株式会社増田製粉所
和歌山県加工グループ
JAグループ兵庫
全農バール株式会社
兵庫県漁業協同組合連合会
兵庫県森林組合連合会
ひょうこの野菜消費拡大推進協議会
ハーブ工房みぎわ
三善・万物製作所
みずほ信用金庫

後援：三木市
主催：生活協同組合コープこうべ
事務局：コープこうべ教育学習センター
(協同学苑内)
☎0794-87-3364 (担当：斎藤)



地元の食材の展示・試食・販売



食と環境をテーマにしたワークショップ



(ii) ひょうごの食シンポジウム

健康と食生活の関連を学び、食生活改善の基礎知識とすることを目的に開催。ひょうごの食研究会との共催で実施。

日時	2016 年 3 月 12 日 (土) 10 : 30～14 : 30
場所	兵庫県農業会館
参加人数	160 名
内容	「ひょうごの食シンポジウム」 講演 「健康寿命の決め手は腸内環境コントロール」 講師 理化学研究所 イノベーション推進センター 特別招聘研究員 辨野 義己 時事解説 「最近の食の安全」 講師 兵庫県農漁村社会研究所 理事長 保田 茂

⑦食文化セミナー 2 回 36 人

家庭料理の現状を踏まえ、食文化を引き継いでいくための方法や、暮らしの在り方について考えることを目的に実施。

日時・場所	①2016 年 2 月 2 日 (火) コープこうべ住吉事務所 7 階 ②2016 年 2 月 4 日 (木) コープ福田組合員集会室
参加人数	①11 名 ②27 名
内容	「食文化セミナー」 ①②とも 講演「家庭料理の変遷と現状、食文化継承について」 講師 公益社団法人 兵庫県食生活改善協会 常務理事 金谷 滋子 ワークショップ ①我が家に伝わる伝統料理 ②食生活の課題と今後の取り組み 質疑応答



⑧食育情報発信媒体の配布（漁業版・農業版）

（i）「兵庫の海～漁業と環境そして暮らし」作成（A4判8ページ・観音折り）

学習効果の高い昨年度作成の兵庫の漁業についての学習で使うパンフレット「兵庫の海～漁業と環境そして暮らし」を増刷し、店頭ミニ講習会・調理講習会・産地見学・シンポジウム・食文化セミナー等で配布。

（ii）「兵庫 農のめぐみ」作成（A4判8ページ・観音折り）

兵庫の農業とその多面的機能、暮らしとのつながりについて学習するためのパンフレット。3月の日本型食生活店頭ミニ講習会等で活用。



【農業再発見】



(iii)「選んで食べてつなごうひょうごの魚と漁業」作成 (B6 判 4 ページ二つ折り) (自主事業)

山から海とのつながり、魚の下処理の基礎知識と、複数種類の魚に応用できる調理法を記載したパンフレット。店頭ミニ講習会で、漁業と魚、調理方法の理解を深めるために使用。

ひょうご地魚推進プロジェクト「とれびち」

やってみませんか? こんなに簡単、魚の三枚おろし

1 ウロコをとる

包丁を立てて尻尾から頭に向けて包丁を動かす。

2 ゼイゴをとる

ゼイゴは包丁を横かせ、尻尾から頭に向かって切り取る。タガをしやすいので最後は手でちぎる。

3 頭をとる

骨まで切り進んだら裏返し、同じように背まで切る。背は力で押さえず、切れるまで包丁を引いて切る。

4 内臓をとる

魚のへそ(腹側の真ん中あたりにある穴)まで切り開き、包丁の刃元を使って内臓をかき出す。

5 全体を洗う

包丁で浮き袋に傷を付け、血合いの血を洗い流す。

注意!!
魚は長時間真水に当てないように。(これは鱗は魚に真水を触れさせない。) 半魚を洗い終わったら、ここで一旦包丁とまな板を洗う。

6 きれいにふく

水分を残さないように、きれいにふき取る。包丁とまな板の水分もきれいにふき取る。

7 背から切る

包丁で軽く目印の横を入れてから包丁の下を背骨を動かしながら切る。包丁が背骨に当たり力が入り、目が開くところまで切り進む。

8 腹から切る

⑦の背骨と同じように目印の横を入れてから、貫通するまで切り進む。

9 腹骨を切る

腹骨を上に向けて、背骨を切り、⑧の骨を外向きに持ち直し、尻尾側のつながっている所を魚の身で包丁をはさみきって、切り離す。

10 三枚におろす

反対側も同じようにおろす。半身分の薄さがなくなっているの、横向きの包丁を上から持つようにしてさばく。

11 腹骨をすく

包丁の上に骨を載せながら、できるだけ薄くすく。

ミニヒント

「臭くなるから、魚料理はゴミの前日だけ」なんて決めている人はいませんか? 水気をとったアラをレンジ対応ラップにくるみ、電子レンジで2〜3分チンしておけば、臭いをおさえられますよ〜

2015.7

ひょうご地魚推進プロジェクト「とれびち」

選んで、食べてつなごう “ひょうご”の魚と漁業

どんな魚にも使えます!

簡単レシピ

湯煮

材料 (2人前)

- 魚の切り身 2切れ
- 塩 適量
- 酒 大さじ1

(ソース)

- ネギ 5cm
- ポン酢 適量

作り方

- 魚の両面に、薄く塩をする。
- 鍋に魚が浸かる量の湯を沸かし、酒を入れる。
- 魚を入れ、沸騰しない火加減で5分加熱し、水気を切る。
- 器に盛り、小口切りしたネギを散らし、ポン酢をかける。

レンジ蒸し

材料 (2人前)

- 魚の切り身 2切れ
- 昆布 (10cm程度) 1枚
- 塩 適量
- 水菜 50g
- 酒 大さじ2
- 昆布はさっと水にくぐらせ、湿らせる。
- (ソース)
- ポン酢またはしょうゆ 適量

作り方

- 切り身に塩をして10分ほど置き、水気をふき取る。
- 昆布はさっと水にくぐらせ、湿らせる。
- 耐熱皿に昆布を敷き、水菜、切り身の順に置き、酒をふりかけてラップをする。
- 電子レンジで5分 (600W) 加熱する。
- ポン酢またはしょうゆをかけて出来上がり。

ポイント!
加熱時間は魚の大きさによって調整

魚は切り身ではなく、丸ごと一尾の魚でも作れます。その場合は、ウロコ内臓・エラを取ってから調理します。加熱時間は切り身の時よりも長く(魚の大きさによって調整)加熱してください。

※切り身2切れあたりの分量の目安です。

洋風の味付け

(例120g/1切れ)

- ・バター 14g (7gのもの2かけ)
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・黒こしょう (粗びき) 少々
- ・カイワレ 適量

温かいうちにバターをのせ、バターが溶けたらしょうゆと黒こしょうを加えます。カイワレを乗せれば出来上がり。

中華風の味付け

- ・しょうゆ 小さじ2
- ・おろししょうが 小さじ1/4
- ・板ネギ (みじん切り) 20g
- ・豆板豆腐 小さじ1/4
- ・ごま油 小さじ2

ごま油以外の材料を混ぜ合わせ、湯煮にからめる。最後にごま油をかからせて出来上がり。

地元の魚を選んで食べて、環境保全!?

