

平成29年度 地域食育プロジェクト委託事業

弘前水産市場活性化協議会 実施報告書

おさかな食育クッキング

旬の魚 いただきます♪



するめいか
ほたて
ホヤ
しじみ

おさかな食育クッキング

旬の魚 いただきます♪




しらうお
アブラツノサメ
ホンビノス貝

しらうおのピザ
さめのハニーマスタード焼き
ホンビノス貝とチンゲン菜のスープ

株式会社 弘前丸魚
東北女子大学
平成29年9月30日(土)

東北女子短期大学 おさかな食育クッキング



今日のメニュー

- ◇ 秋鮭の親子丼
- ◇ ほっけのつみれ汁
- ◇ ぎばさのサラダ

日時 平成29年度 11月11日(土) 10:30~13:00
場所 東北短期大学 第一調理室
主催 東北女子短期大学
講師 安田 智子、下山 香苗
スタッフ (学生) 岩谷 真優、田中 聖依、藤田 暉、常田咲季

東北女子短期大学 おさかな食育クッキング



今日のメニュー

- ◇ チヂミ
- ◇ どんこの中華風豆腐鍋
- ◇ マグロのサラダ

日時 平成30年1月27日(土) 10:30~13:00
場所 東北短期大学 第一調理室
主催 東北女子短期大学
講師 須藤 智子、高橋 悠子、田中 聖依、藤田 暉、常田咲季
スタッフ(学生) 岩谷 真優、田中 聖依、藤田 暉、常田咲季

■活動内容:

- ①おさかな食育クッキング…参加費:大人1人@500円、親子1組@500円
- ②アンケート調査…参加者を対象に水産物全体に対する項目
及びメイン食材についての調査
- ③市場見学…市場一般開放デーにて実施、自由参加、無料

■活動日(料理教室及びアンケート調査):

7月22日(土)開催…@東北女子大学	大人26名、子供4名	計31名
9月30日(土)開催…@東北女子大学	大人29名、子供5名	計34名
11月11日(土)開催…@東北女子短期大学	大人16名、子供7名	計23名
1月27日(土)開催…@東北女子短期大学	大人18名、子供3名	計21名
延べ4回、大人89名、子供19名 計109名		

■実施日(市場見学):

平成29年7月～平成30年1月の土曜日(ただし、8/11、12/29を除く)

朝7時～10時まで

2017年7月22日(土)開催 おさかな食育クッキングレポート @東北女子大学



- メイン食材: するめいか、ほたて、ほや、しじみ
- テーマ: 旬の食材を郷土の食べ方で楽しもう♪
- メニュー: ほたてといがめんちライスバーガー、ほやとみずの水物、しじみ汁

- 参加者: 大人26名、子供4名 計31名
- 講師: 東北女子大学 今村麻里子先生、花田玲子先生、(株)弘前丸魚 小野堅治
- 検食(冷凍しじみと活しじみ): 添付資料参照
- アンケート: 添付資料参照

おさかな食育クッキング
旬の魚 いただきます♪

いがほたてめんちライスバーガー
ほやとみずの水物の
裏のしじみ汁

するめいか
ほたて
ほや
しじみ

弘前丸魚
東北女子大学
平成29年7月22日(土)

食育だより 2017年7月22日(土)
おさかな食育クッキング
東北女子大学 発行

◆地域によって異なる特徴
夏魚は旬である大地を大地とし、国でも旬の生産物を結ぶ産地産地の一つです。さらにその旬に合わせた行事から、食文化も色濃く受け継がれています。夏魚は旬である大地を大地とし、国でも旬の生産物を結ぶ産地産地の一つです。さらにその旬に合わせた行事から、食文化も色濃く受け継がれています。

弘前丸魚(東北産)の食文化
- 旬の魚・旬の食材・旬の調理法

食育活動(食育活動)の意義
- 食育活動(食育活動)の意義
- 食育活動(食育活動)の意義

食育活動(食育活動)の意義
- 食育活動(食育活動)の意義
- 食育活動(食育活動)の意義

食育活動(食育活動)の意義
- 食育活動(食育活動)の意義
- 食育活動(食育活動)の意義

食育活動(食育活動)の意義
- 食育活動(食育活動)の意義
- 食育活動(食育活動)の意義

八戸産「いが」が「日本一」
選ばれる理由
選ばれる理由
選ばれる理由

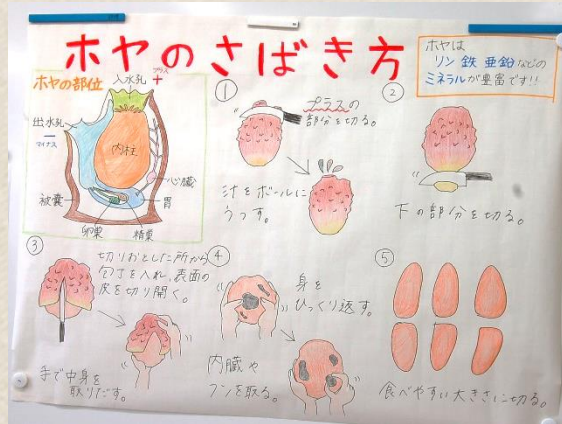
旬の食材を郷土の食べ方で楽しもう♪
旬の食材を郷土の食べ方で楽しもう♪
旬の食材を郷土の食べ方で楽しもう♪

「十四歳のしじみ汁」は旬の食材の活用
「十四歳のしじみ汁」は旬の食材の活用
「十四歳のしじみ汁」は旬の食材の活用

夏魚は旬である大地を大地とし、国でも旬の生産物を結ぶ産地産地の一つです。さらにその旬に合わせた行事から、食文化も色濃く受け継がれています。

ほや

■ 当日の様子

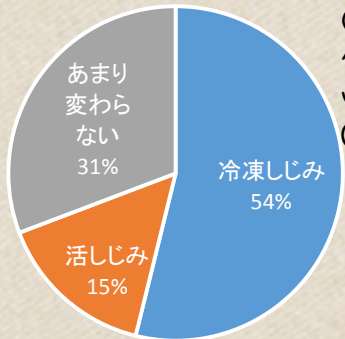


① (株)弘前丸魚の小野相談役が使用する水産物のさばき方、食べ方を詳しく説明。学生さん手描きの『ホヤのさばき方』も大変役立ちました。

② 東北女子大学の先生方による、レシピの説明と実演



③ 調理開始。子供も大人も一緒に調理をしました。東北女子大学の学生さんも各班にサポートとして付き、安心して調理を進めることができました。



④ 検食では冷凍じみから作ったお吸物の方が美味しいと回答された方が54% (14名)という結果でした。

⑤ 出来上がり。参加者全員で試食。その後アンケートにご記入いただき解散となりました。



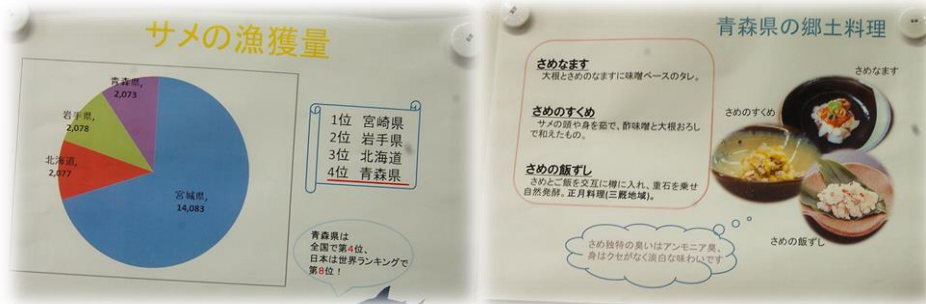
2017年9月30日(土)開催 おさかな食育クッキングレポート @東北女子大学



- メイン食材: しらうお、さめ、ホンビノス貝
- テーマ: 地域性の高いさめ・しらうおを美味しく食べよう! ホンビノス貝を味わおう!
- メニュー: しらうおのピザ、さめのハニーマスタード焼き、
ホンビノス貝とチンゲン菜のスープ
- 参加者: 大人29名、子供5名 計34名
- 講師: 東北女子大学 今村麻里子先生、山田和歌子先生、(株)弘前丸魚小野堅治
- アンケート: 添付資料参照

おさかな食育クッキング

旬の魚 いただきます♪



しらうお
アブラツノサメ
ホンビノス貝

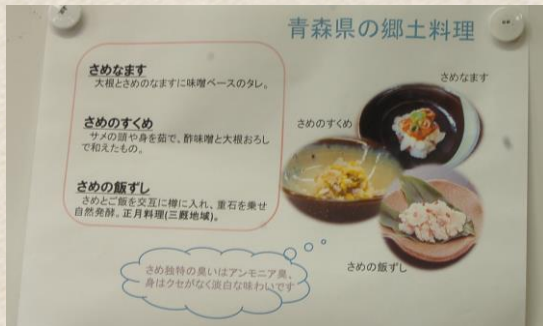
しらうおのピザ
さめのハニーマスタード焼き
ホンビノス貝とチンゲン菜のスープ

関 弘 前 丸 魚
東 北 女 子 大 学
平 成 2 9 年 9 月 3 0 日 (土)

■ 当日の様子



①メイン食材のさめ、しらうお、ホンビノス貝について(株)弘前丸魚の小野相談役から詳しく説明



②東北女子大学の先生方による、レシピの説明と実演



③調理開始。サポートの学生さんも一緒に生地からピザを作り。さまざまな世代の参加者で編成される班で協力して調理を進めていました。

無回答
17%

食べた
ことが
ある
14%

ホンビノス貝

ない
69%

④ホンビノス貝を食べたことが無い人が69%(20人)という結果に。今後購入してみたいという方が多くいらっしゃいました。

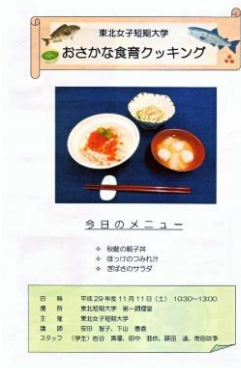
⑤出来上がり。参加者全員で試食。その後アンケートにご記入いただき、解散となりました。さめのハニーマスタード焼きが特に好評でした。



2017年11月11日(土)開催 おさかな食育クッキングレポート @東北女子短期大学



- メイン食材: 秋鮭、いくら、ほっけ、ぎばさ
- テーマ: 秋の味覚を満喫! ぎばさを味わおう♪すり身を手造りしてみよう!
- メニュー: 秋鮭の親子丼、ほっけのつみれ汁、ぎばさのサラダ
- 参加者: 大人16名、子供7名 計23名
- 講師: 東北女子短期大学 安田智子先生、下山春香先生
- アンケート: 添付資料参照



作り方

【下準備】
・ 野菜をゆでるためのお湯を用意する。

- ① にんじんとごぼうの皮をむく。
にんじんは長さ2cmのせん切り、
ごぼうは2cmほどのさがぎにする。
- ② 煮立ったら、にんじんは約7分、
ごぼうは約5分ゆでてやわらかくする。
- ③ ボウルにゆでた野菜とあかもく、
調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 小鉢に盛り付けたら完成!!

〇ほっけのつみれ汁 (4人分)

【材料】

・ ほっけすり身 (つみれ12個分)	160g
・ 白みそ	12g
・ 酒	小さじ1強 (6g)
・ ゆずこしょう	3.2g
・ みそ	20g
・ だし汁	600ml
・ 白菜	80g

【下準備】
・ だし汁を作っておく。

- ①フードプロセッサーにほっけのすり身と白味噌、酒、ゆずこしょうを入れて混ぜる。
- ②混ぜ終わったすり身を取り出し12個に分けて丸める。
- ③だし汁を火にかけて、少し煮立ったところにつみれを入れる。火が通ったらつみれを取り出しお椀に盛る。
- ④白菜は幅1cmほどのざく切りにして、③のだし汁に入れて煮る。
- ⑤白菜がやわらかくなったら、味噌を溶かす。
- ⑥つみれの入ったお椀に盛ったら完成!!

■ 当日の様子



① 今回から会場が東北女子短期大学に変わったということもあり、先生方、担当する4名の学生の皆さんの自己紹介からスタート。その後レシピの説明と実演



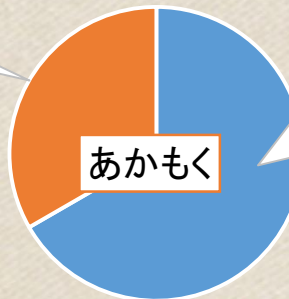
② この日はお子様の半数が小学生未満だったため、安全のためほっけの3枚おろしは学生さんが担当。お魚が好きだというだけあって、とても手慣れた様子。



③ 子供用の包丁をつかって野菜を切ったり、ほっけのすり身をだんご状のまるめたりと、できる事をしっかり手伝っていました。

④ 健康にいいと注目のあかもく(ぎおさ)。参加者の3/2が食べたことがあると回答しました。普段は酢醤油や味噌汁で召し上がっているということでした。

ない
33%



食べたこと
がある
67%



⑤ 出来上がり。盛付をして、参加者、スタッフ全員で試食。ほっけのすり身に入れたゆずこしょうが美味しいと評判でした。その後アンケートに記入いただき、解散となりました。



2018年1月27日(土)開催 おさかな食育クッキングレポート @東北女子短期大学



- メイン食材:どんこ、冷凍びんちょうまぐろ、冷凍いか・えび
- テーマ:どんこを食べてみよう! 時化が多いこの時期、冷凍魚を活用しよう!
- メニュー:どんこの中華風豆腐鍋、海鮮チヂミ、びんちょうまぐろのサラダ

※時化の為どんこの入荷がなく、たらで代用となりました。

- 参加者:大人18名、子供3名 計21名
- 講師:東北女子短期大学 安田智子先生、下山春香先生
- アンケート:添付資料参照

○どんこの中華風豆腐鍋 (4人分)

【材料】

- ・どんこ 1袋 (240g)
- ・豆腐 200g
- ・豚骨 120g
- ・白菜 40g (冷凍品)
- ・きのこ (しめじ、舞茸) 1/2袋 (100g)
- ・しょうゆ 20g
- ・水 カップ2 + 1/2 (500ml)
- ・油 大さじ1 + 1/2
- ・塩 大さじ1 + 1/2
- ・片栗粉 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2 (5g)

下準備

- ・どんこを流水で洗いきれ、よく絞る。
- ・白菜は5cm幅の条に切り、8等分にする。
- ・きのこは5cm幅の条にする。
- ・かんじん粉を水で洗い、よく絞る。
- ・油を熱し、1分ほど炒め、香りが立ったら、しょうゆを加えて炒める。

作り方

- 鍋に油を熱し、どんこを炒める。
- 白菜、きのこ、かんじん粉を加えて炒める。
- 水を加えて煮込み、どんこが柔らかくなるまで煮る。
- 片栗粉を加えてとろみをつける。
- ごま油を加えて完成。

○マグロのサラダ (4人分)

【材料】

- ・マグロ 200g
- ・キャベツ 50g
- ・人参 50g
- ・きゅうり 50g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・塩 大さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1/2

下準備

- ・マグロを流水で洗いきれ、よく絞る。
- ・キャベツ、人参、きゅうりを5cm幅の条に切る。
- ・しょうゆ、ごま油、塩を加えて混ぜる。

作り方

- マグロを5cm幅の条に切る。
- キャベツ、人参、きゅうりを5cm幅の条に切る。
- マグロと野菜を混ぜ合わせる。
- しょうゆ、ごま油、塩を加えて混ぜる。

○チヂミ (4人分)

【材料】

- ・小麦粉 110g
- ・片栗粉 50g
- ・卵 2個
- ・油 大さじ3 + 1/4
- ・しょうゆ 大さじ3 + 1/2
- ・塩 大さじ1/2
- ・水 カップ3 + 1/4 (約500ml)
- ・キャベツ 50g
- ・人参 50g
- ・きゅうり 50g
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ1 + 1/2
- ・塩 大さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2

下準備

- ・キャベツ、人参、きゅうりを5cm幅の条に切る。
- ・しょうゆ、ごま油、塩を加えて混ぜる。

作り方

- 小麦粉、片栗粉、卵、水を加えて混ぜる。
- キャベツ、人参、きゅうりを加えて混ぜる。
- 油を熱し、生地を流し入れ、焼く。
- しょうゆ、ごま油、塩を加えて混ぜる。

東北女子短期大学
おさかな食育クッキング

今日のメニュー

- ◇チヂミ
- ◇どんこの中華風豆腐鍋
- ◇マグロのサラダ

日 付 平成30年1月27日(土) 10:30~13:00
場 所 東北女子短期大学 第一調理室
主 催 東北女子短期大学
後 援 調理実習科 関係 関係 関係
スタッフ 学生 関係 関係 関係 関係 関係 関係 関係 関係 関係 関係

■ 当日の様子



①東北女子短期大学さんでの2回目の料理教室。今回は先生方のサポートの中、2名の学生さんが食材やレシピの説明、実演をしました。時化で入荷がなかったどんこについては、パネルで説明をしました。春からは栄養士として食に携わる学生さんにとっても、とてもいい経験になった様子。参加者の皆さんもあたたかく見守っていました。



②この時期は時化が多く鮮魚が少ない時期。冷凍のおさかなを美味しく食べるレシピとなりました。どれも簡単に手早く作れると好評でした。子供たちもまぐろを切ったり、チヂミの生地作りを積極的に手伝っていました。



③出来上がり。盛付をして、参加者、スタッフ全員で試食。アンケートでは『どんこ』を是非食べてみたいという方が多数いらっしゃいました。片付け後、解散となりました。

市場見学実施レポート

■実施概要：市場一般開放デーである

『もっとお魚を食べよう！弘前水産土曜市』にて実施

自由参加、無料

市場見学、模擬せり体験(自由参加)、無料ふるまい鍋提供など

■実施日時：平成29年7月～平成30年1月の土曜日

(ただし8/11、12/29を除く)

朝7時～10時まで

■写真：

