



海産物加工品の味にこだわる イカ職人
今井 茂人^{しげひと}さん（姫津）

とれたて!

旬の仕事人

～地産地消で佐渡を元気にしよう!～



真イカ

毎年6月頃から獲れる佐渡産のイカは、夏イカとも呼ばれ、小さめながら身が柔らかいのが特徴です。先々代が始めた海産物加工業

を受け継ぎ10年目という今井さんは、旬のカボチャやホウレン草と「イカ汁」にするのが定番だそうです。昔ながらの田舎の味を食べていただきたいと、さまざまな加工品を製造している今井さん。「冬イカも、身が厚く大きいので人気はありますが、今が旬の夏イカは、お刺身だけでなく加工品にも目を向けてもらいたい。イカの加工を通して、佐渡の活性化のお手伝いができればうれしい」と語っていました。

●佐渡には、イカを使ったさまざまな加工品があります。

品名	食べ方
一夜干しいか	きつね色に焼きマヨネーズをつけたり、適当に切り、てんぷら、八宝菜の具に。
丸干しいか	焼きすぎると硬くなるので、透明色がなくなる程度に焼く。
甘酢いか	酢の物の具、生野菜サラダでマヨネーズに良く合います。
いかめし	めんつゆで煮直したり、レンジで温めて香ばしく。
いか煮しめ	そのまま、あるいはレンジで温める。

イチオシ 学校給食

前浜小・中学校



ごはん、牛乳、カニコロッケ、ほうれん草とベーコンのサラダ、きのこスープ

学校給食では、食育の推進と地場産物の使用拡大を目指し、「地産地消」に取り組んでいます。この日は米・牛乳・かに・しいたけが佐渡産でした。

前浜地区は漁業が盛んな地域です。給食では地元の漁協や業者からおいしい海産物を多く仕入れることができ、子どもたちも地元の海産物が給食に出るのを楽しみにしています。



給食の様子

指導を行っています。

前浜小・中学校の給食は校内の調理室で作られており、児童・生徒数が少ないので、ハンバーグや春巻などはなるべく手作りにしています。子どもたちのことが大好きな調理員さんたちは、給食の時間には子どもたちと積極的にふれあっています。そのような関係が、ほとんど食べ残しのない学校につながっているのではないかと思います。

前浜小学校と前浜中学校は4月から同じ校舎で生活しています。給食の時間は、小学生と中学生が食堂に集まり一緒に食べます。その時間、養護教諭と栄養士が保健指導や栄養

シリーズ

笑顔まるごと!

食育 元気③

簡単!朝食レシピ

イカのサツと炒め

●材料（1人分）

- ・イカ 1/2パイ
- ・油 少々
- 【しょうがだれ】
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・おろししょうが 少々

●作り方

- ①前日にイカの処理をしておく。(はらわたを抜き、軟骨や口周辺を取り除いて、ぶつ切りにする。)
- ②フライパンに油を入れて、イカを入れて炒め、合わせておいたしょうがだれをからめる。



朝食メニュー

- ごはん ●みそ汁 ●イカのサツと炒め（佐渡産） ●新玉ねぎの和風サラダ（佐渡産） ●にらたっぷり卵炒め（佐渡産） ●果物

