



オゾンナノバブル水殺菌にこだわる カキ職人  
伊藤 剛さん(秋津)



## カキ

カキは、さまざまな栄養素が多量に含まれ「海のミルク」とも呼ばれ、古くから世界中で食べられてきました。

伊藤さんは、6年前にUターンし、家族でカキの養殖をされています。加茂湖のカキの特徴は、1年で出荷できる大きさに成長することで、磯臭さが少なくカキの旨味を味わうのに適しているそうです。

伊藤さんのこだわりは、カキの殺菌に佐渡海洋深層水で作った「オゾンナノバブル水」を使うところです。また、葦場(よしば)の造成など加茂湖の環境改善への取り組みも行い、将来的には加茂湖のカキのブランド力を高めていきたいと語ってくれました。

カキのおすすめの食べ方は、殻付きのカキを蓋付きの鍋で一度蒸してから、炭火で焼いてゆずなどをかけて食べるのだそうです。また、カキフライは、衣を薄くすることがコツとのことです。

とれたて!

# 旬の仕事人

～地産地消で佐渡を元気にしよう!～

## イチオシ 学校給食



### 金井吉井小学校

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。この日の佐渡産食材は、米、牛乳、干しいたけ、長ねぎ、米粉、あらめ、打ち豆、酒粕でした。

この日は11月の誕生会があり、誕生者は一人ずつ紹介され「好きな飲み物は何ですか」などのインタビューに答えていました。全校児童は仲良く、和やかに給食を食べ、酒粕を使った粕汁は体をポカポカ温めてくれました。

金井吉井小学校では、社会科や総合学習で、佐渡の特産品について学んでいます。3年生が「一夜干しイカ・すり身工場」でイカをさばくなどの体験学習をしました。4年生はいごねりを作っているお店で作業体験をしました。5年生は学校田でお米作りをして、地域の方から田んぼと朱鷺のことや農家の人の知恵や苦勞を学び、収穫祭には地域の方を招待しました。

また、祖父母学級の日には、訪れた方と全校児童との給食試食会が行われ、佐渡産の米粉パンなども食べました。祖父母の方から昔のお話などを聞き、楽しい時間を過ごしました。

給食の様子



ごはん、牛乳、にぎすの米粉揚げ、あらめの煮物、粕汁

## シリーズ

笑顔まるごと!

# 食育 元気<sup>10</sup>

## 簡単!朝食レシピ

カキと白菜の和風煮

### ●材料 (1人分)

- ・カキ 1/2袋(約70g)
- ・片栗粉 小さじ1
- ・白菜 1/2枚
- 調味料
- ・和風だしの素 少々
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2

- ①カキは片栗粉をもみ込み、よく水洗いしてざるに上げる。白菜は3~4cmの長さに切る。
- ②鍋に白菜を入れて、箸でかき混ぜながら水気を出して、しんなりさせる。
- ③②にカキを入れる。
- ④調味料を入れて、鍋に蓋をして、カキと白菜に火が通るまで煮る。10分位蒸らして味をしみこませてから盛り付ける。



### 朝食メニュー

- ごはん ●彩り野菜汁
- カキと白菜の和風煮(佐渡産) ●ほうれん草のシラス和え ●リンゴ(佐渡産)

