



ナガモ職人
高山 哲栄さん（河崎）



ナガモ (アカモク)

ナガモは和名をアカモクといい、日本各地の沿岸に分布し、秋から冬にかけて5m以上にも成長するので、佐渡では「ナガモ（長藻）」と呼ばれ、昔から食べられてきました。湯通しすると茶色から鮮やかな緑色になり、刻むととろろのようなとろみがでます。近年、ナガモの研究が進み、ぬめり成分のフコイダンやミネラル、ビタミンKなどが豊富に含まれることから、健康食品として注目されてきています。

高山さんは、ナガモを出荷するようになったのは2年目のことで、詳しいことはわからないと言いつつも、気さくにインタビューに応じてくれました。ナガモ漁で苦労することは特にないそうで、他の漁に比べると楽とのことでした。ただ、漁の期間が非常に短いことが残念なところだそうです。ナガモのおすすめの食べ方は、温かい丼飯に刻んでとろろのナガモをかけて食べるのだそうです。

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

川茂小学校

学校給食では、食育の推進と地産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、ブロッコリー、キャベツ、南蛮えび、大根、長ねぎでした。なお、地元赤泊産はブロッコリー、南蛮えび、長ねぎでした。

この日の献立は、児童が考えた「川茂小学校リクエスト献立」でした。献立をたてる際は、栄養バランスや人の好み、旬の食材、地産地消などを考えてもらいました。かに、赤泊菜、佐渡プリンなどの食材名が挙がり、子どもたちは地元の味を十分理解しているようでした。汁物では、かにのみそ汁が一番人気でしたが、地元産のかには禁漁期間中で使用できないため、この日は、南蛮えびのみそ汁にしました。まろやかなだしの味を堪能し、大好きな甘辛トンカツ、豆乳アイスがついた「リクエスト献立」に大満足の子どもたちでした。楽しい給食時間の思い出と赤泊の味をいつまでも忘れないでいてほしいと思います。

給食の様子



ごはん、牛乳、甘辛トンカツ、海そうサラダ、えびのみそ汁、豆乳アイス

シリーズ

笑顔まるごと!

食育 元気¹²

簡単!朝食レシピ

ながものマヨネーズ和え

●材料 (1人分)

- ・ながも 30g
- ・カニかまぼこ 2本
- ・かつお節 1/2パック
- 調味料
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・ブラックペッパー 少々
- ・塩 少々

- ①ながもは、熱湯に入れて鮮やかな緑色にします。冷水に入れて、水気をきります。
- ②①を2cmほどに刻み、ボウルに入れます。
- ③②に割いたカニかまぼこ、かつお節、マヨネーズ、こしょうで和えて塩で味を調えます。



朝食メニュー

- ごはん
- みそ汁
- 鮭の和風マリネ
- ながものマヨネーズ和え (佐渡産)
- キウイ (佐渡産)