



タラ漁師
森川 敏幸さん (鷺崎)

とれたて!

旬の仕事人

～地産地消で佐渡を元気にしよう!～

タラ

森川さんはお父さんの後を継いで漁師になって29年だそうです。タラは、12月中旬から漁が始まり、1月中旬から2月中旬が最盛期となり、そのほとんどが両津の市場に並ぶそうです。漁師の仕事は魚を網から外すことが大変で、家族の協力が不可欠だそうです。また、タラの選別にこだわっていて、生きがいい・悪いやオス・メスなどしっかりと分けるそうです。

今後は、加工などで付加価値をつけていきたいとのことですが、漁師は魚をとることで手いっぱい、個人ではなかなか難しいとおっしゃっていました。

タラのおすすめの食べ方はみそ汁だそうです。漁で冷えた体が温まるとのこと。お子さんには、タラのチリソースが人気があるそうです。



イチオシ 学校給食

両尾小学校



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。

市内小・中学校では、11月に「第2回佐渡市学校給食統一献立」が実施されました。今回の統一献立では、佐渡の特産品の「佐渡バター」と「柿ドレッシング」を使用して、新しい佐渡の味を広げました。

この日の給食の佐渡産食材は、朱鷺認証米、牛乳、佐渡バター、柿ドレッシング、キャベツ、にんじん、さつまいも、大根、ごぼう、長ねぎ、りんごの11種類で、そのうち長ねぎは、梅津地区で収穫された「元倉」という品種でした。

両尾小学校では、同日、祖父母学級が開かれ、ランチルームには全校児童と祖父母らが集って試食会が実施されました。栄養教諭は、長ねぎやりんごなど当日の佐渡産食材を実際に見せ、生産者の思いなどを伝えました。祖父母からは、「地産地消の話聞き、家庭でもできるだけ佐渡でとれたものを使おうと思いました。」という声があり、家庭での実践につなげる意気込みを伺うことができました。

子どもたちは祖父母と一緒に味わう給食で、おなかも心もいっぱいになった一日でした。



給食の様子

ごはん、牛乳、鶏肉のごまバター焼き、柿ドレッシングサラダ、キムチさつま汁、りんご

シリーズ

笑顔まるごと!

食育 元気 ②1

簡単! 朝食レシピ

鱈のレンジ蒸し

●材料(1人分)

鱈: 1切れ(70g)、
キャベツ: 40g、もやし: 20g、わかめ(戻し): 10g、しょうが: 5g、万能ねぎ: 1g
④酒: 小さじ1、塩: 少々
⑥ポン酢しょうゆ: 小さじ1、粒マスタード: 小さじ1/4

●作り方

① 鱈は3等分のそぎ切りにする。キャベツは5mm幅に切り、しょうがはせん切りにする。
② キャベツ、もやし、わかめを混ぜて耐熱容器に敷き鱈を並べてしょうがを散らし、④をふる。ラップをふんわりとかけ、レンジで2分から3分加熱する。
③ ⑥を混ぜ合わせる。器に②を盛り付け、万能ねぎを散らして⑥をかける。追加で練りからしを使ってもよい。



朝食メニュー

●ごはん(佐渡産) ●鱈(佐渡産)のレンジ蒸し ●ほうれん草(佐渡産)とにんじんのごま風味 ●みそ汁 ●りんご(佐渡産)

