

健康な未来を育む食の力

むかわ町 食育の日

毎月むかわ町食育事業の取組として、皆様から応募頂いた「むかわ飯」の作品をご紹介します。

むかわ飯とは：むかわ町産の食材をメインとした、家庭で簡単に調理が出来る料理のこと。むかわ町公式FaceBookにおいても、食育の情報を毎月発信していきます。



今月のむかわ飯 ニラたっぷり水晶鶏

【料理の概要】むかわ産のニラと、いつでも安く手に入る鶏むね肉を使ったスタミナ飯です。生のニラに熱したごま油をかけることで、ニラの甘みを引き出しました。ご飯のおかず、お酒のつまみに、みんなが大好きな味に仕上がっています。

【使用したむかわ町の食材】ニラ

【一言PR】むかわ産のニラは甘くておいしいですが、その存在はあまり知られていないのではないでしょうか。この機会にむかわ町産のニラを食べて元気になってほしいと思います。



提供頂いた写真

材料・2人分

- ・ニラ…1/2束
- ・鶏むね肉…1枚
- ・酒…小さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ★砂糖・酢…大さじ1/2
- ★ごま…大さじ1
- ★しょうゆ…大さじ2
- ★オイスターソース…大さじ1/2
- ★しょうが(チューブ)…2cm
- ★にんにく(チューブ)…2cm
- ・片栗粉…大さじ2
- ・ごま油…大さじ2
- ・糸唐辛子…適量

作り方・手順

- ①ニラは洗ってキッチンペーパーで水気を取り、小口切りにする。
- ②鶏むね肉は縦半分に切ってから1cm程度のそぎ切りにする(写真参照)。
- ③ポリ袋に②を入れ、酒、塩を加えてもみ込む。
- ④鍋にたっぷりのお湯を沸かし、ボウルに氷水を用意しておく。★の材料も混ぜておく。
- ⑤③に片栗粉を入れて全体にまぶす。
- ⑥沸騰したお湯に鶏むね肉を1枚ずつ広げながら入れ、浮いてきたら氷水にさらす。
- ⑦鶏むね肉の水気をキッチンペーパーで取って皿に盛り付け、④のタレをかけてニラをのせる。
- ⑧フライパンにごま油を入れて弱火にかけ、うっすら煙が出てくるくらいまで熱したらニラに回しかける。
- ⑨お好みで糸唐辛子をのせて完成。



提供頂いた写真

【応募者】 阿部 あゆ

未来につなぐ 鵒川ししゃもプロジェクト

親を守って、子を増やす(前編)

提供：北海道立総合研究機構 さけます・内水面水産試験場



ししゃもは春に生まれ、1年半後の秋に成熟し、河川にのぼって産卵します。産卵する時期は、毎年10月下旬から11月下旬頃です。胆振地方では鵒川、日高地方では沙流川などの河口域に多くのししゃもが集まります。集まったししゃもは上流に向かって泳ぎ、河口から1～10km程度の川底の砂や石に卵を産みます。

河川にのぼったししゃもは、海(沿岸域)にいる時よりも体色が黒くなります(図1)。雌は背中側が黒みがかかり、お腹が卵で膨れています。一方、雄は体全体が真っ黒になり、尻ビレが大きくなり、体表がザラザラになります。これは、産卵するときに雄が雌の体に尻ビレを巻き付けてとらえ、確実に受精させるためだと考えられています。産卵後、一部の雌は死なずに海にむかっていく、下りししゃも(くだりししゃも)となります。この河川にのぼる親の数が減ると、2年後に親になって河川にのぼる数が減ってしまいます。ししゃもの資源を回復・維持するためには十分な親魚を確保する必要があります。そのためにはまず、河川にのぼってくるししゃもの数を調べ、どのくらいの親が産卵しているのかを知る必要があります。そこで、鵒川漁協をはじめとした胆振管内ししゃも協議会が主体となって、産卵期間中に河川にのぼるししゃもを捕まえて産卵する親魚数を推定する、遡上量調査(そじょうりょうちょうさ)を行っています。

今回は、遡上量調査の内容について掲載しますので、お楽しみください！



(図1)



- 調査で捕まえたししゃも
- A: 沿岸域で捕まえた未熟魚
 - B: 河川にのぼった成熟した雌
 - C: 河川にのぼった成熟した雄
 - D: 沿岸域で捕まえた産卵後の雌