

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。



今日のむかわ飯 その時期ならではの！むかわ町の旬魚フライ

【料理の概要】鵜川漁港直売所「いちろうこ」さんではその朝あがったお魚が手に入ります。地元の漁師さんがとったお魚を地元の農家さんが作った野菜とお米でまるっとむかわをいただきます！季節に合わせてお魚も付け合わせの野菜も変わるのでむかわの四季を感じられます。

【使用したむかわ町の食材】鵜川漁港でとれたお魚（レシピは「鱈」）、キャベツ

【一言PR】時期によりとれるお魚がかわりますが、秋のシャケもフライにするとふわふわ！野菜もご飯もバランスよくたべれるフライはおすすめです！野菜もお米もおいしいご馳走の町「むかわ町」。フライは大人も子供も大好きなメニューです！

【材料】
・鱈・・・1尾（小さめ）
・キャベツ（付け合わせ）・・・好きなだけ千切りに
【フライ用材料】
・パン粉・・・適量
・塩、胡椒・・・お好みで
・卵・・・1個
・小麦粉・・・適量
・揚げ油・・・適量
・お好みの調味料・・・ドレッシング・ソースなど

【作り方・手順】
①魚を下ろします。中骨などは気になるようでしたらピンセットなどで抜きましょう。
②フィレ（切り身の状態）にして好きな大きさに切ります。水分が多い魚は軽く水分をとります。塩、胡椒を、少し置きます。
③キャベツを千切りにしておきます。
④②のお魚に小麦粉をつけて溶き卵をくぐらせパン粉をつけます。（卵がない時は小麦粉を水でといたものでもOK。溶き卵より気持ち重たいくらいの粘度にします。）
⑤170℃から180℃くらいの温度であげます。大きさや厚さで加熱時間はかわりますが魚は火が通りやすいので揚げすぎに注意します。
⑥お好みのソースやドレッシングで召し上がれ！（タルタルソースもおいしいよ！）



提供頂いた写真

【応募者】本川 哲代



未来につなぐ 鵜川ししゃもプロジェクト

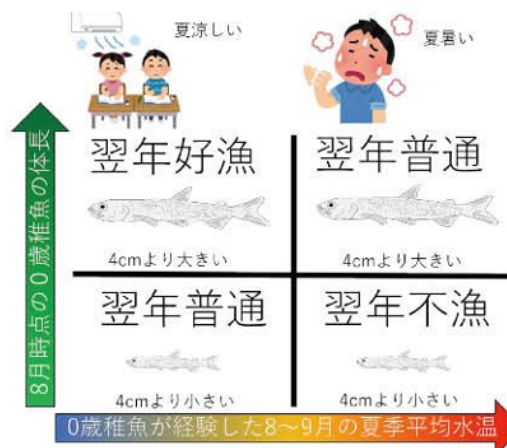
海水温と稚魚の成長（前編）

提供：北海道立総合研究機構 栽培水産試験場

シシャモはむかわ町の重要な漁業資源であり、観光資源でもあります。シシャモの個体数を減らさないために、シシャモ漁業者が中心となって厳しい漁業ルールが設けられてきました。しかし、近年では漁業ルールを守っているにもかかわらず、漁獲主体となる1歳魚が非常に少なくなり、不漁となる年が増えてきました。シシャモの個体数を回復させるために、2023年から漁業者が主体となって、シシャモ漁業を休止し、河川に遡上して産卵するシシャモを少しでも多く保護する大変な努力が続けられています。

厳しい漁業ルールを守ってきたにもかかわらず、なぜシシャモの個体数が減少して不漁になってしまったのでしょうか？その謎を解明するために、栽培水産試験場では様々な調査資料をデータ分析して、1歳魚の生残に影響する環境要因を推定するとともに、その環境要因がシシャモに与える影響を飼育実験で調べました。

調査データの分析から、8月時点の0歳稚魚の体長が4cm未満と小さくて、8～9月の夏季平均水温が20℃以上と高いときは翌年不漁となり、その逆に体長が大きくて、水温が低いと翌年好漁となる傾向が分かりました（図1）。このことから、漁獲される1歳魚まで多くのシシャモが生残できるかどうかは稚魚の体長と夏の水温に強く影響されると推定されました。



次回は、この分析結果を裏付けるために行われた飼育実験の内容と、そこから見えてきた課題について掲載しますので、お待ちください。

（図1）0歳稚魚が経験した8～9月の夏季平均水温と8月時点の0歳稚魚体長が翌年の漁獲量に影響するイメージ図（道総研 水産研究本部 令和4年度成果発表会より引用）