

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、食育の情報を毎日発信していきます。



今月のむかわ飯 ピーマンの肉詰め

【料理の概要】むかわの食材をできるだけ使った料理となります。

【使用したむかわ町の食材】玉ねぎ、ピーマン

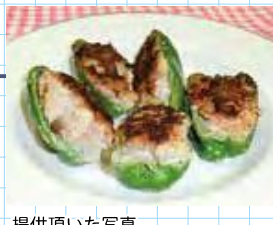
【一言PR】お弁当に入っていたら嬉しいおかずです。

材料・4人分

- ・ピーマン・・・6個
- ・合い挽き肉・・・300g
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・しめじ・・・1/2株
- ・パン粉・・・1/2カップ
- ・牛乳・・・大さじ2
- ・卵・・・1/2個
- ・小麦粉・・・大さじ1
- ・塩、こしょう・・・各少々
- ・オイスターソース・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1

【応募者】

佐藤聖翔、竹山導成、織田快杜、谷風一聖（鵜川高校家庭科部）



提供頂いた写真



【作り方・手順】

- ① 野菜はみじん切りにして、耐熱皿にラップをして500Wで3分加熱します。
- ② 加熱している間に、パン粉、牛乳、卵を合わせておきます。
- ③ ①、②、肉、塩、こしょうを合わせよく練る。
- ④ ピーマンは洗い、よく拭いてから半分にカット、ヘタを落とさないように種だけ取ります。
- ⑤ ビニール袋にピーマンと小麦粉を入れ、良く振ってなじませます。
- ⑥ 隙間が出来ないようにピーマンにたっぷり肉を詰めます。
- ⑦ 熱したフライパンに油をひき、肉を下にして、焼き目をつけます。
- ⑧ 肉を下にしたまま、オイスターソース、みりん、酒を合わせたものを加え、蒸し焼きにし、たれを煮詰める。
- ⑨ 完成



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（後編）

提供：北海道立総合研究機構 栽培水産試験場

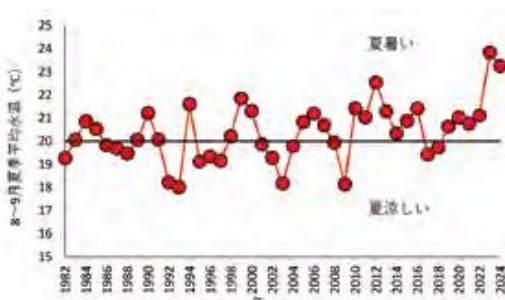
先月号からの続きとなります。
今回はししゃもの稚魚を使った飼育実験と、その結果についてご紹介します。

データ分析の結果を検証するために、小型(2cm)、中型(3cm)、大型(4cm)の3サイズの稚魚を低水温(12℃)、中水温(16℃)、高水温(22℃)の環境でそれぞれ飼育する実験を行いました。その結果、高水温で飼育したシシヤモ稚魚はどのサイズでも成長が停滞し、特に小型稚魚では生残が低く86%もの個体が死亡しました。また、低水温と中水温で飼育した場合、どのサイズでも成長と生残がよい傾向が見られました(図1)。これらの飼育実験の結果は、稚魚の退潮と夏の水温が1歳魚までの生存に影響を与えるというフィールド調査の分析結果を強く支持します。

データ分析と飼育実験の結果から、夏季にむかわ町周辺海域の水温が高い年が増えていることが、不漁の原因を解明する重要なカギと考えられました(図2)。シシヤモ個体数を回復させるためには、河川に遡上して産卵するシシヤモを少しでも多く保護する対策を今後とも継続していくことが大切です。

		水温		
		低水温 (12℃)	中水温 (16℃)	高水温 (22℃)
体長	大型 (4 cm)	生残：○ 成長：○	生残：○ 成長：○	生残：○ 成長：×
	中型 (3 cm)	生残：○ 成長：○	生残：○ 成長：○	生残：○ 成長：×
	小型 (2 cm)	生残：○ 成長：○	生残：○ 成長：○	生残：×

(図1) 水温別の飼育実験による生残と成長



(図2) むかわ町周辺海域の8～9月の夏季水温
(気象庁の胆振中・東部沿岸水温データより作成)