

## 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 長いもと鶏肉の蒸し焼き

【料理の概要】長いものほくほく感を楽しめる一品です。蒸し焼きにすることで余分な油を使わず、素材の水分でほくほくジューシーに仕上がります。

【使用したむかわ町の食材】穂別産長いも

【一言PR】穂別らしい料理で、チーズを使うとうまみが長いものにしみ込み、おいしいです。

【材料・2人分】  
・鶏もも肉……100g  
・長いも……80g  
・チーズ……20g  
・油……少量  
・塩こしょう……お好みで

【作り方・手順】  
① 鶏もも肉は一口大に切り、長いもは皮をむいて1cm幅の輪切りにする。  
② フライパンにクッキングシートを敷き、少量の油をひき、長いもを並べて中火で焼く。  
③ 長いものに焼き色がついたら鶏肉をのせ、チーズをかける。ふたをして弱火にし、鶏肉に火が通るまで蒸し焼きにする。チーズがとろけたら完成。



提供頂いた写真

お好みで塩こしょうをして味をととのえてくださいね！

【応募者】  
いきいき料理教室参加者一同



## 未来につなぐ 鵒川ししゃもプロジェクト

現在のシシャモ調査について 提供：北海道立総合研究機構 栽培水産試験場

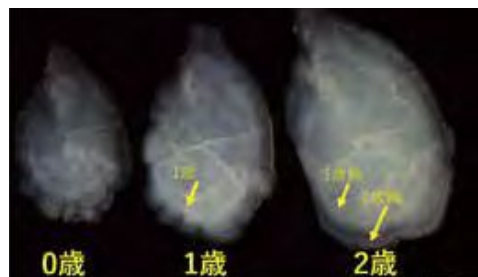
むかわ町の重要な漁業資源であり、観光資源でもあるシシャモを獲り続けていくためには、海の中のシシャモの状態を継続的にモニタリング調査していく必要があります。ほとんどのシシャモは1歳魚で大人になって、産卵のために鵒川を遡上します。しかし、近年のようにシシャモの個体数が減少すると、シシャモ同士で餌を奪い合う競争が少なくなるかもしれません。その結果、1尾1尾が十分な餌を食べられるようになって成長が早くなり、0歳魚なのに大人になれる個体が増える可能性や、例年よりも1歳魚が大型化する可能性が考えられます。

栽培水産試験場では、毎年10～11月に行われるシシャモ漁業で漁獲されたシシャモを市場で購入し、長年にわたって体サイズと年齢の関係をモニタリングしてきました(図1、図2)。しかし、減少したシシャモの個体数を回復させる取り組みとして、2023年からシシャモ漁業が休止され、市場での購入ができなくなりました。そこで、2023年からは市場で購入する代わりとして、栽培水産試験場のモニタリング調査を継続するために、漁業者の皆さんの協力を得てごく少量のシシャモを漁獲する特別な漁業を続けています。

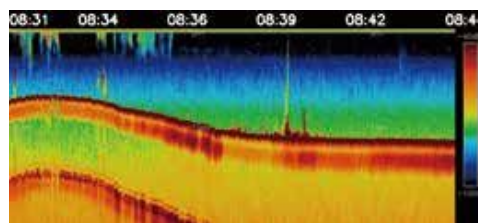
この他にも栽培水産試験場では、超音波を利用して魚群の大きさを分析できる魚群探知機という調査機材を用いて、むかわ町周辺の海の中にどのくらいの数量のシシャモがいるのか、シシャモを漁獲せずに推定できる方法を開発する研究も進めています(図3)。シシャモの個体数の回復に向けて、今後とも関係機関と連携して調査を継続していきます。



(図1) シシャモの測定の様子(体長、体重、生殖腺重量を計測)



(図2) 耳石(※)による年齢の調査(道総研 水産研究本部 令和4年度成果発表会より引用)。※ 耳石：バランス感覚に関係する耳の中にある硬組織。シシャモでは年に1本の縞模様を形成。



(図3) 魚群探知機で得られた海中の映像。この映像の中からシシャモの魚群を特定して、その数量を推定する研究を進めている。