

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 人参とおからドーナツ

【料理の概要】人参の自然な甘みとおからのやさしい食感を活かした、食物繊維を補えるおやつです。

【使用したむかわ町の食材】にんじん・おから

【一言PR】人参の甘みとおからの栄養でからだにやさしい満足感のあるおやつです。ぜひお子さんやお孫さんとも一緒に作ってみてください。

材料 4人分

・人参・・・50g	・グラニュー糖・・・40g
・おから・・・100g	・塩・・・ひとつまみ
・薄力粉・・・100g	・豆乳・・・大さじ1
・ベーキングパウダー・・・小さじ1	・揚げ油・・・適量

作り方 手順

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振るっておく。
- ②ボウルにおからとすりおろした人参を入れてゴムべらで混ぜる。
- ③②にグラニュー糖と塩を加えてよく混ぜたら、①の粉類と豆乳を加え混ぜる。
- ④生地を4等分にして生地をのばし、リング状にする。170℃の揚げ油で4～5分ほど揚げる。



提供頂いた写真

【応募者】JA女性部



未来につなぐ 鵜川ししゃもプロジェクト

河川産着卵調査(前編) 提供：公益社団法人 北海道栽培漁業振興公社

シシャモは、10月下旬から12月上旬にかけて親魚(しんぎょ)が繁殖のために沿岸域から河川へ遡上(海から川へ移動すること)します。遡上のピーク期間は11月上旬から中旬となる年が多いです。鵜川での大量遡上のタイミングは、大潮・中潮の満潮時が夕暮れと重なる時間帯です。遡上ピーク時の河川(鵜川下流)と沿岸域(浦河)の年別平均水温(H17-R02)は、それぞれ、4.9℃、11.8℃です。

河川内の行動は、日中より夕暮れ後の夜間に活発化します。遡上は、川の流れの速い方へ向かって遊泳し、流れが速くなりすぎると少し遅い箇所に体をずらしながら、また遊泳を続けます。遡上の途中に体が疲労すると、倒木や巨石の陰など流れが緩いところを利用して休みます。河川遡上時の遊泳速度(対地速度;地上から見た移動の速度)は、最新の小型電波発信機を装着した個体の追跡により解明され、1時間当たり167～641mでした。体が小型の割には意外と速く遡上することができます。遊泳力の指標となる臨界遊泳速度(尾ひれを振り続けながら遊泳できる速度の最大値)について、水槽実験の結果、毎秒40～70 cmの速さで泳ぐことが可能でした。

雌と雄は、河川内で出会ると、1対になって繁殖します。雄は、雌の体を尻びれを使って抱き寄せ、両者の体を震わせながら河床上で放卵と放精が行われます。魚類の中でこのような繁殖行動は特異です。雄の尻びれは、産卵期になると大きくなって、雌が卵を産み落とす際にそれを包み込み、受精率を高める役割があります。卵は直径1.5mm程度で表面には薄い粘着性の膜があり、放卵・受精後にそれが反転して河床材料(砂や礫)に付着します(写真1)。

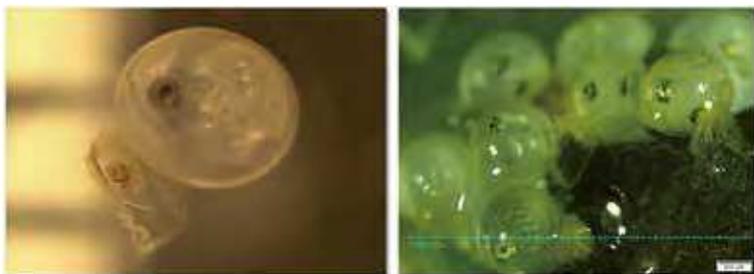


写真1 シシャモの受精卵(発眼期)

今回は、産み付けられた卵を調べる調査方法と、これまでわかってきた傾向についてご紹介します。