

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 ホッキご飯

【料理の概要】むかわ産の「ホッキ貝」を使った炊き込みご飯です。ホッキの旨みを含んだでご飯を炊き上げ、仕上げにホッキの身を加えることでふっくら柔らかく仕上がります。炊きたてはもちろん、おにぎりにしても美味しいです。

【使用したむかわ町の食材】ホッキ貝

【一言PR】海の旨みがたっぷりの旬を楽しめるやさしい味わいのホッキご飯です。

【材料・4人分】
・米…2合
・ホッキ貝…4個
・にんじん…1/3本
・ごぼう…1/3本
・しいたけ…2個
・油揚げ…1枚
●しょうゆ…大さじ2
●酒…大さじ2
●みりん…大さじ2

【作り方・手順】
① 米はといでザルにあげておく
② ホッキは中を開き、ウロを取り、水で洗い、1cmくらいに切る
③ にんじん、しいたけ、油揚げは細切り。ごぼうはさがきにする
④ 鍋に水100cc、●の調味料を入れて火にかけ、煮立ったらホッキを入れる
赤くなってきたら取り出す
⑤ 次にごぼう、にんじん、しいたけ、油揚げを入れてフタをして中火で3分煮る
⑥ 火を止めザルにあげ、煮汁と具に分ける
⑦ 粗熱が取れたら、炊飯器に米、煮汁を入れ2合の目盛りまで水を入れる
⑧ その上に具を加え炊飯する
⑨ 炊き上がったたら4のホッキを加え、5分ほど保温で蒸らす
⑩ 完成



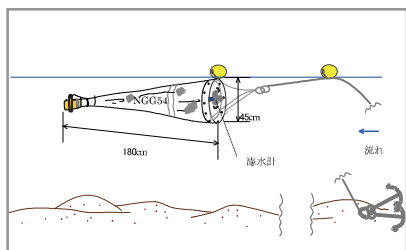
未来につなぐ 鵲川ししゃもプロジェクト

河川降海仔魚調査(前編) 提供:公益社団法人 北海道栽培漁業振興公社

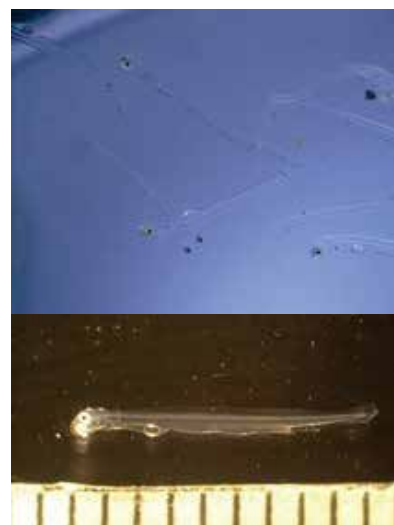
シシャモの繁殖のほとんどは11月に行われ、受精卵は河床材料(砂や礫)に付着しながら冬期の冷たい水のなかで発生(細胞分裂など成長すること)を続け、翌年の4月頃にふ化します。我が国の淡水魚において、冬期に繁殖して春期にふ化する魚はシシャモが唯一です。ふ化直後の仔魚(しぎよ)は、透明であり、体長は約8mm程度です(写真1)。この段階では、遊泳力はなく、川の流れに身を任せて海へ下ります。

海へ下ることを降海(こうかい)といい、降海の時期、尾数を確認するための調査を次のような方法で行っております。①仔魚の採集地点を決めて、そこへ調査船や徒歩により向かいます。②仔魚は、プランクトン(浮遊生物)採集ネットを仔魚用に改良したネット(口径45cm、全長180cm、網目約0.3mm;図1)を用いて採集します。そのネットにアンカー、ロープ、浮きを取り付け、河岸の流水域へ設置します。また、ネットには、水量当たりの尾数を評価するために、ネット内に流れ込んだ水の量を計測するフローメーターも装着します。③採集試料は、ビニール袋に入れて実験室に持ち帰り、他の大量の流下物から仔魚を探し出します。持ち帰るときは、仔魚が腐らないように薬剤を用います。④地点ごとに仔魚を数えます。

このような調査を毎年継続し、年別の仔魚数、降海時期とピーク、降海時の河川条件等の変化を確認しております。



(図1) シシャモ仔魚採捕用のプランクトンネット



(写真1) シシャモ仔魚

次回は、調査結果から見てきた傾向を掲載しますので、お待ちください。