

地域の未来に向けて！！

—豊かな海を子どもたちへ—

室蘭漁業協同組合 女性部
北川 洋子

1. 地域の概要

私たちの住む室蘭市は、道央胆振管内の太平洋と噴火湾（内浦湾）に面する人口約7万9千人の市である。（図1）

室蘭市の南側は太平洋に突き出た絵鞆半島により形成され、外洋側は100m前後の断崖絶壁が14kmも連なる風光明媚な景勝地になっている。

室蘭市の産業は室蘭港を中心として、100年以上にわたり製鉄、製鋼、石油精製、造船等によって培われた高度な技術を有する企業の集積により発展し、鉄鋼業を中心として、北海道全体の製造品出荷額の約2割を占めるなど、北海道の代表的な工業都市である。



図1 室蘭市の位置

2. 漁業の概要

室蘭漁業協同組合は昭和24年7月に設立され、平成18年4月には室蘭機船漁業協同組合と合併し、現在77名の組合員で構成され事業を行っている。室蘭市は絵鞆半島を中心に太平洋と噴火湾の2つの海域の漁場を有し、こうした地理的特性から多種多様な魚が水揚げされる。漁業の歴史は古く、松前藩によるニシンやサケの沿岸漁業が営まれた頃には今はない捕鯨も行われていた。現在は主に沖合底曳網漁業、ホタテ養殖漁業、刺網漁業が盛んであるとともに、磯資源も豊富でウニ、ナマコ、コンブ等の採介藻の漁獲も行われている。

令和3年度の漁獲量は1万5千トン、約20億円となっている。

3. 女性部の組織及び運営

室蘭漁業協同組合女性部は昭和33年に設立され、今年で創立64周年を迎え、現在34名の部員で活動している。

主な活動内容は植樹、漁港清掃、料理教室を中心とした魚食普及活動、アクリルタワシ配布、地域イベントへの参加などである。コロナ禍になってからは活動を自粛しているが、コロナ禍以前は、視察研修旅行等の研修も実施しており、コロナ禍が落ち着けば継続して開催を予定している。

また、部の運営は部員からの会費、組合からの助成金、各種イベント活動での収益金で行なっている。

4. 実践活動課題選定の動機

現在行っている女性部活動はどれも大切なことだと思っているが、その中でも特に力を入れていることが魚食普及活動である。

私たち女性部が魚食普及活動を始めたきっかけは、平成7年に室蘭市役所の女性職員から魚のさばき方や簡単な魚料理を紹介してほしいと依頼されたことであった。これを機会にいろいろな団体の方達と話をするが増え、室蘭に住んでいながら室蘭の魚を知らない市民の多さに驚かされた。世間一般には室蘭と言えば「鉄のマチ」で知られているが、室蘭に漁師がいることすら知らない人もいた。私たちの生活の糧である漁業や室蘭の魚をもっと市民に知ってもらい美味しく食べてもらいたい、こうした気持ちからこの活動を継続して行ってきた。魚食普及活動の中でも室蘭東翔高校で行っている料理教室は平成19年より継続して実施しており、今年、第30回を迎え、これまでに620名の生徒に秋鮭料理を紹介してきた。

5. 実践活動状況及び成果

(1) 室蘭東翔高校「浜のおかあさん料理教室」の経緯

平成19年10月に第1回の料理教室を開催、家庭科の授業として、魚料理を教えて欲しいとの要望から、始まった活動であり、毎年2回、2年生、3年生の中から希望者が受講している。

(2) 準備作業

①日程の確定

料理教室は選択授業の一コマを利用している為、学校側が年間カリキュラムの中で決定している。

②食材等の手配

メインとなる秋鮭やイクラ等の食材は漁協が購入し、調味料等は女性部が調達、その他の備品は学校側が準備してくれている。

③下ごしらえ

授業時間内での調理の為、秋鮭は事前に下ごしらえする。

ア. 頭と内臓取り除き、三枚におろす。

イ. 皮と身の中になる骨を取り除く。

ウ. 身は一口大の切り身とスティック状の切り身にする。

エ. 卵はバラバラにほぐし、醤油漬けにする。

(3) 参加生徒

年2回の開催に、選択科目として料理教室を選択した2年生、3年生が交互に参加しており、2年生で選択した生徒は翌年には選択できない為、実質一人1回の参加である。

(4) メニュー

メニューは秋鮭を使用した内容とし、3品を作っている。

- ① サケのあら汁
- ② サケとイクラの親子丼
- ③ サケのスティック春巻き

(5) 授業の様子

「よろしくお願いします」の号令で始まる料理教室は、まず、講師となる女性部員の自己紹介からスタートする。

最初に秋鮭の捌き方を教える。毎回、捌きたいという生徒を事前に募集しているが、その時々で積極的な生徒とそうでない生徒がいるが、最近は積極的に捌きたいと手をあげる生徒が多いと感じる。男子生徒の中にも積極的に包丁を握り、上手に捌ける生徒もいて、料理を楽しんでいる様子が窺え、教える方も嬉しい。(図2)

実際に捌いてみると、内臓から白子や筋子が現れたのを見て「ワーッ」と歓声が沸く、この瞬間も楽しく過ごせる。

その後、各テーブルに分かれ作業を分担して料理にかかる。1テーブルに3～4名の生徒が配置され、女性部員は1人1～2テーブルの講師を務める。



図2 魚の捌き方を指導

① あら汁班

主に野菜を切る作業となるが、食材毎に包丁の入れ方などを学び、実践する。普段から包丁を使っているのか上手に野菜を切っていく。昆布だしを取った出汁に野菜を入れ火が通ったら、秋鮭の切り身を加え、あくを取りながら煮る。煮えたら味噌で味を調える。最後に豆腐と長ネギを入れて完成。

(図3)



図3 秋鮭のあら汁

② 鮭フレーク班

秋鮭は事前に下ごしらえした身を使う。

沸騰したお湯にお酒を入れ、適当なサイズに切った秋鮭を7分程度茹でる。

茹であがったら秋鮭はザルにあげ身をほぐす。その後、フライパンにサラダ油をひき、秋鮭の身を焦がさないよう慎重によく炒る。お酒と塩を適量入れ秋鮭の身がパラパラになったら完成。

大量の秋鮭の身を炒る作業は、体力を使い大変な作業であるが、生徒らは楽しそうに実習している。(図4)



図4 鮭フレーク作り

③ イクラ作り

丼に使用するイクラは、時間の関係で事前に下ごしらえしたものを使用するが、この日、最初に秋鮭の捌き方を教えた時に入っていた魚卵は、ほぐしてイクラの醤油漬けにする工程も教える。

初めてほぐす作業を行なった生徒は、「潰れそうで怖い」と話しながらも上手にほぐすことができた。(図5)



図5 イクラ醤油漬けに挑戦

④ サケのスティック春巻き班

秋鮭は皮と骨を除き棒状にした切り身を事前に準備しておく。秋鮭の身に塩・コショウをして、しばらくおいてから小麦粉をまぶし、春巻きの皮に大葉・チーズ・秋鮭を巻いて、カラッと油であげる。簡単な作業ではあるが、丁寧に巻かないと崩れてしまうので、生徒たちは皆、慎重に作業を行っていた。(図6)



図6 秋鮭の春巻き作り

こうして、完成したあら汁、サケとイクラの親子丼、サケのスティック春巻きは、生徒と担当教師、講師の女性部員全員で料理を頂く。料理を口に運ぶ生徒たちからは最高の笑みが溢れ、口々に「美味しい、美味しい」の言葉がこぼれ、「家でも作ってみたい」との声もあがっていた。(図7)



図7 完成した料理

(6) 締めくくり

料理教室を終え、最後の挨拶時に必ず伝えることがある。それは室蘭で漁獲する魚の種類をもっと知って欲しい事。それを美味しく食べて欲しい事。そして、室蘭の綺麗な海を汚さず守って欲しい事。この3つを伝え、女性部員が編んで作製しているアクリルタワシをプレゼントしている。

(図8)

魚食普及活動が海を守る活動にも繋がる事を願い、この高校生たちに室蘭の豊かな海を託していきたい。



図8 女性部ではポスターを作成しアクリルタワシの利用を呼びかけている

6. 波及効果

波及効果としては、どれほどの効果になっているかは分からないが、この15年間で620名もの生徒たちに地元の味を教え続けている事は、多少なりとも魚食普及に貢献できていると確信している。室蘭東翔高校で最初にこの料理教室を受講した生徒は、アラサーと呼ばれる年齢になっている。中には家庭を築いて子どもがいる人もいる。そのような受講生がこの料理教室で学んだ知識と経験により、多くの水産物を食卓に並べてくれていることを想像しながら、また来年、再来年と継続していく。

7. 今後の課題や計画と問題点

現在の東翔高校の料理教室では、限られた時間内での実習であることから、下ごしらえは事前に準備せざるを得ないが、下ごしらえも料理の要であり、特に魚の捌き方や皮や骨の取り方などは、参加者全員に覚えて欲しい作業である。今後は学校側とも協議を重ね、下ごしらえを含めた作り方を重視した「浜のおかあさん料理教室」を開催できると、もっとももっと、魚食普及に繋がるものと思う。

また、今年度より室蘭漁業協同組合では市内のイベントに出店し、「ホタテチリバーガー」を販売しているが、このような漁協の取り組みにも女性部として協力し、新たなレシピ開発等にも力を注いで行きたいと思う。