

## 勢揃い！ 漁家の料理献立 120 品

— 料理講習会 12 年の歩み —

いすみ  
夷隅地区漁協女性部連絡協議会

江澤 萬里子

### 1 地域及び漁業の概要

千葉県外房というと、他県の方の多くは銚子、九十九里浜といった地名を挙げるかと思えます。銚子市は日本一の水揚げを誇る漁港ですし、長大な九十九里浜も有名ですから当然ですが、さて、その九十九里浜を南下しますと、いすみ市太東漁港を境に景観は岩礁に囲まれた海岸線に一変し、それが南房総まで続きます。このいすみ市から御宿町を経て勝浦市に至る 3 市町が私たちの活動の場です。



図1 位置図

この地域では、10 トン未満の小型船による漁業が盛んに行われており、カツオ曳縄を中心とし、キンメダイ立縄、カジキ類延縄、イカ釣り、イナダ旋刺網、タコ壺などを組み合わせて年間の操業としています。また、アワビ、サザエ、イセエビ、海藻類などを対象とした磯根漁業も盛んです。

また、その漁獲物には、カツオやイセエビのように水揚量が全国順位で上位にランクされているものや、アワビ、マダコのようにブランドとなっているものも少なくありません。

### 2 グループの組織と運営

表1 夷隅地区女性連の構成

漁業協同組合名	支所名	女性部員数
夷隅東部	太東(支店)	—
	大原(本店)	60
御宿漁業部	岩和田	—
	御宿	—
新勝浦市	豊浜	110
	川津	54
	西部	109
	鶴原	116
	興津	61
	浜行川	96
勝浦	大沢	60
		38
合計		704

※平成21年4月1日現在

夷隅地区の3市町(いすみ市、御宿町及び勝浦市)には、4つの漁業協同組合がありますが、合併前の旧漁協名は現在は支所という形で残っており、女性部の活動も支所単位で営まれています。

支所数は全部で12です。そのうち女性部があるのは北から大原、豊浜、川津、勝浦、西部、鶴原、興津、浜行川及び大沢の9つの地区になります。これら9女性部が集まり、夷隅地区漁協女性部連絡協議会(以下、「夷隅地区女性連」又は「女性連」と書きます。)が構成されています。

夷隅地区女性連の発足は昭和 32 年と古く、今年で 54 年目になります。現在の部員数は 704 名で、活動としては今回お話しする料理講習会のほかに、福祉施設への慰問、地域イベントへの参加、河川の水質検査、市のクリーンキャンペーンへの参加などを行なっています。

### 3 実践活動取組課題選定の動機

魚食普及や料理教室というものは全国の漁協女性部にとっての重要なテーマの一つかと思います。ご多分に漏れず私たち女性連も、農村女性部との料理を通じた交流会や、地元の子供を対象とした料理教室などを発足当初から数多く行ってきました。

しかし、これらは魚料理を知らない人たちに教えるということが主な目的なので、どうしてもメニューがオーソドックスなものとなってしまいますし、参加者も人数の関係から女性連幹部数名だけになってしまい、一般会員が参加するのは難しくなります。また、女性連の横の繋がりを見ても、お互いの浜料理のことを意外に教えあっていないということが見受けられました。

そこで、会員間でそれぞれの浜または家庭に伝えられている料理や新たな創作料理を持ち寄り、お互いに教え合おうという声が誰からともなく上がり、料理講習会が開催されるようになりました。もちろん、その最終目的が魚食普及にあることは言うまでもありません。

この料理講習会は、平成 11 年度にスタートし、本年 3 月で 12 回を迎え料理献立集も充実してきましたので、この度発表させていただく次第です。

### 4 実践活動の状況及び成果



写真1 料理講習会の様子

料理講習会は通常 1 支所当たり 2~3 名が参加し、総勢 20 名前後で行ないます。料理は各支所から必ず 1 品は出すので、1 回の講習会で最低 9 品はメニューが追加されることとなります。そして、でき上がった料理については、参加者の他に地元の水産事務所や信漁連の職員を招き試食会を行ないます。また、レシピは料理献立集として纏められ、参加者が地元の女性部員に配布しそれを広めていきます。

ところで、料理講習会と一言と言っても、長らく続けているといろいろな苦労や失敗がありましたので、少しお話ししたいと思います。

その一つとして、材料確保の難しさが挙げられます。地元で採れる新鮮な魚介類を使っての料理ですので材料確保はその前日がベストなわけですが、漁模様や時化のために思うように確保できないことが多々あります。ですから、料理教室の 10 日

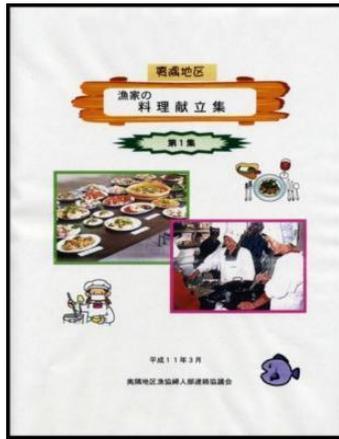


写真2 記念すべき第1集の表紙

ぐらい前からは、天気予報を確認したり漁模様の情報を集めたりでいつもはらはらものです。目的の材料が確保できなかった場合は仕方なく代替品で対応することになりますが、怪我の功名と申しましょうか、それが反って美味しい料理に仕上がったなんてこともありました。

また、料理講習会では毎回約 50 人分の料理を作りますが、不慣れな場所と調理器具を使っての大人数料理は思わぬ失敗を招くことがあります。釜の火が途中で消えていた。できたと思ったら芯のあるご飯だったなん

表2 12年間の成果（記載してある料理は一例です）

魚種	料理数	料理の例	魚種	料理数	料理の例
キンメダイ	17	ワサビのきのこピリ辛あんかけ	サメ	1	サメのフライ
アジ	12	アジのワンタン風包み揚げ	ガンギエイ	1	ガンギエイの団子揚げ
サバ	13	サバのおぼろ	サケ	3	サケとヒジキ入りコロッケ
イワシ	11	イワシの卵の花揚げ	イカ	13	イカとヒジキの舞臺の巻
マトウダイ	6	マトウダイのチーズ鱈	タコ	7	タコ飯
メダイ	3	メダイのオリーブ油焼き	エビ	1	エビと豆腐のうま煮
シイラ	3	シイラとナスの磯節巻き	イセエビ	1	イセエビの味噌汁
カツオ	3	カツオの手こねずし	サザエ	3	サザエのエスカルゴ風
ブリ	2	イナダの変わりサラダ	アサリ	1	アサリの炊き込みご飯
ピンナガ	2	ダンゴ兄弟ピリ辛鍋	ヒジキ	8	ヒジキ入り香巻ぎ
ウツガサ	2	ウツガサと磯の巻の混ぜご飯	ワカメ	4	ワカメと長芋の酢の物
サンマ	1	サンマのしょうが煮	コンブ	2	塩コンブとツナの炊き込みご飯
イサキ	1	イサキのピカタ	計	120	

てことも過去にありました。

その他にもいろいろ苦労がありましたし、また12年という歳月の間に女性連のメンバーも入れ代わりましたが、なんとかこれまで続けて来れ、料理献立も120品に及びました。

それではここで、その120品の中から代表的ないくつかの料理を紹介したいと思います。



写真3 イワシのじやじや

左の写真は、いすみ市の漁家で「じやじや」と呼ばれるもので、イワシ魚が盛んだたいすみ市大原地域で受け継がれている伝統料理です。

語源は焼く時のジャージャーという音に由来しています。この写真ではマイワシを使用していますが、サバ、マトウダイなどで作ったこともあり、基本的に魚種は問いません。

次に紹介する料理は「サザエカレー」です。

浜にはそこで採れる貝類を使った御当地カレーというものがあります。ハマグリで有名な九十九里一帯にはハマグリカレーというものがあるそうですが、サザエの産地である夷隅地区ではそれがサザエカレーになるわけです。肉が高価だった時代に、肉の代わりにサザエを入れた訳で



写真4 サザエカレー

すが、今では肉より高価な食材となってしまいました。カレーの中にサザエの食感と味が広がり、地元民が愛するメニューとなっています。



写真5 キンメダイのカルパッチョ

って「勝浦灯台沖きんめ鯛」というブランド名により PR 活動が始められました。この美味しいキンメダイは献立集の中でも 17 品を占める人気食材となっています。

最後に紹介する料理は、「サバのもち米蒸し」です。

サバの身を叩き、ショウガ、タマネギ、シイタケ及びタケノコをみじん切りにした物と卵白、パン粉を混ぜ合わせた団子を作り、その周りを紅白のもち米で包み蒸したものです。蒸しあがったものに白ゴマをかけ熱々でいただくわけですが、味良かつ彩り良くということでこれも大変好評なメニューの一つです。

写真のものはサバを使用していますが、アジを使用しても美味しくいただけます。平成 11 年 10 月に開催された魚食文化フォーラム実行委員会主催の料理コンテストにおいては、当時川津支部長であった高寺さんが「アジのもち米蒸し」で参加し、見事に最優秀賞を受賞しました。



写真6 サバのもち米蒸し



写真7 勝浦ビッグひな祭りでの活動

その他にも、当地区で代表的なマダコ、イセエビ、スルメイカ、カツオ、ヒジキなどを使った様々な料理がありますが、紙面の関係上紹介はこの位にしておきます。なお、レシピ集については千葉県勝浦水産事務所のホームページに今後掲載される予定なので、興味のある方は是非御覧になってみてください。

さて、こうして多くの料理レシピを作り当女性連会員の間で広めてきたわけですが、一番大切なのはそれがどのように普及されているかということです。

夷隅地区女性連の会員は、この料理講習会を通じて習得した料理を各自の地元イベントで作り配布するなどして、精力的に魚食普及活動を行っています。また、女性連の会員の中には県等から認定された漁業士、おさかな普及員といった立場の人も多く、地元の小学生親子などを対象にした料理教室、市の公民館主催の料理教室、漁業士会主催料理教室など幅広く活躍していますが、こうした場ではいつも夷隅地区女性連の料理献立集が活用されています。



写真8 漁業士会料理教室にて活躍する会員

## 5 波及効果

この料理講習会を通じて得られた波及効果としては、何といたっても女性連内での横の繋がりが強くなったことが挙げられます。

またもう一つは、料理に対する研究心が向上したことが挙げられます。それはどういうことかといいますと、各女性部で料理講習会に向け新作料理を出さなければならぬわけですから、女性が参画する会合で魚以外の料理が紹介された時、また、テレビの料理番組を見た時などに、例えば「この鶏肉の部分をも白身魚に換えたらどうなるだろう？このマンゴーを使った部分をアボガドにしたらどんな味になるんだろう？」などと常に考え、積極的に料理の研究するようになったことです。

さらにもう一つは、魚食普及、食育といったことによりいっそう関心を持つようになったことが挙げられます。女性連の会員は、家庭において元々健康的な食材を使ったバランスの良い料理を作っていましたが、講習会をやるようになって、より栄養バランスなどに気を配るようになったとの声を良く耳にします。

料理のことを考えるのって、本当に良いこと尽くめですね。

## 6 今後の課題や計画と問題点

以前の話ですが、勝浦の子供が都会に出て、魚を捌けないということで笑われたという話を耳にしたことがあります。漁村出身だから魚が捌けなければならないということはありませんが、この話を聞いた時に、私は漁家生まれの人間として恥ずかしさを感じたものです。というのは、これは単に魚捌きができるか否かという問題ではなく、漁村においても魚離れが存在する結果ではないかと考えたか



写真9 元気な子供たち  
(漁業士会料理教室にて)

らです。

そこで、「魚食普及は先ずは地元から」というテーマで、今後はより一層地元の若い母親や子供たちを対象とした料理教室を展開していきたいと考えています。そしてできることなら、夷隅地区の漁村出身の子供たちは皆お魚が捌けるとようになってもらい、新鮮でヘルシーな魚介類をもっと食べてもらいたいと考えます。それがひいては 漁村の活性化に繋がるのだと私は信じています。