

簡単感嘆お魚料理



筆者：益田 玲爾 先生
京都大学舞鶴水産実験所 准教授

魚偏に春と書いて鯖(さわら)と読むくらいですから、春が旬とされる魚です。産卵前の脂の乗ったサワラが、かつては春の瀬戸内海でたくさんとれたため、西京漬などの保存食が発達しました。最近では瀬戸内海のサワラの漁獲量が減り、日本海で増えています。これは、温暖化により本種の住む場所が北にひろがったためと考えられます。日本海のサワラは、年中おいしいです。

サワラの小さいものはサゴシと呼ばれ、脂は少なく、身が柔らかく、独特の香りを持ちます。我が京大舞鶴水産実験所前にも、サゴシの群れが近づくことがあり、ルアーを投げてはサゴシを釣り、1週間で3食サゴシを食べて過ごす者も続出します。

色々試して一番おいしかったのが、今回ご紹介する、味噌マヨネーズホイル焼きです。味噌がおいを消し、マヨが脂を足してくれます。この調理法、夏場に多く出回る脂の少ない若いブリ(ツバスと呼ばれます)や、秋にとれるサケ、冬場のタラなどにもよくあいます。

味噌マヨネーズホイル焼き

材料(2人分)
 魚の切り身.....2~3片
 タマネギ・シイタケなど.....適量
 味噌マヨ.....適量
 (味噌大さじ1・マヨネーズ大さじ3)
 塩・コショウ.....適量



- 作り方**
- 1 魚の切り身(小骨は取り除いておく)に塩コショウして15分ほどおく。
 - 2 この間にアルミホイル(薄手なら二重にする)を二つ折りにし、両側を折って立て、開いて底を平らにして舟を作る。
 - 3 薄切りにしたタマネギ・シイタケなどを底に敷き、皮を上にして魚をのせて味噌マヨを塗る。
 - 4 ホイルの上を閉じ、オーブントースターなどで20分ほど焼く。味噌が少し焦げるくらいが食べごろ。



こども記者作品介绍

他にも、ご提出いただいたすべてのこども記者の作品をびっくりエコ発電所WEBでご紹介しています。
詳しくは http://beco-rep.org/?page_id=2606



植田 碧さん
(洛西中学校3年)



幸田 悠生さん
(御所南小学校2年)



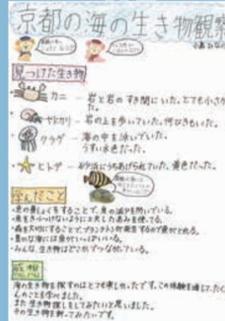
林 万葉朗さん
(修学院小学校4年)



田尻 梓さん
(西院小学校6年)



碓山 玲さん
(洛央小学校5年)



小島 ひなのさん
(西院小学校6年)



稲波 悠真さん
(京都産業大学付属中学1年)

「びっくり! エコ新聞」の募集で集まった子ども記者は、エコを京大のメンバーとともに、海の生きものに出会うため舞鶴市に向かいました。

バスの車内で、舞鶴の海の生物たちのくらし(生態系)や、海の環境を守るために活動している「セイラズフォード」という団体と「ブルーシーフードガイド」という運動について学んだり、海の生きものクイズで楽しんだあと、最初に到着したのは京都大学舞鶴水産実験所です。

ここは京都大学フィールド科学教育研究センターの海域ステーションで、魚類を中心に、水の中で生きる生物の研究をしています。案内してくださった益田玲爾先生からは、山や川からの栄養がプランクトンを育て、それを魚や貝が食べて、それを人間や動物が食べていること、みなどこかでつながっているといういろいろな種類の生きものがいるのが豊かな海であることなど、海の生態系についてのお話を聞きました。また、おいしい魚料理の作り方も教えてもらいました。

昼食は海辺のレストランで、バスのなかで学んだブルーシーフードをいただきました。そのあと竜宮浜海水浴場へ移動して、磯や海中の生物観察を楽しみました。ボラやベラなどの魚が泳いでいるのを見たり、ウニやヒトデなどを見つけたら、あちこちで歓声が上がると、みんな大満足の楽しい一日でした。

お世話になった舞鶴市の方や益田先生、みなさまありがとうございました。



舞鶴 色々なツアー

「エコリンピック」で金メダルを目指せ!

オリンピックに沸いた2016年。熱気覚めやらめ中で2020年に向けて、各種目について強化が進められています。実は、環境分野でもオリンピックに向け、様々な取り組みが始動!

環境といえば、京都。その京都で、2016年11月26日に京都市動植物園みやこめっせにてエコリンピックを開催し、たくさんの方が参加してくださいました。これは、京都市のエコマチフェスタ、消費生活フェスタ、京都やんちゃフェスタ(第2部)、第25回市民さやかフェア及び健康長寿のまち・京都いきいきフェスタの5つのイベントの合同開催を記念して、一般社団法人びっくりエコ発電所が関係団体と連携して実施したものです。

エコリンピックでは、環境問題を考えるきっかけになるようにと、学生が知恵をこらして4種のゲームを準備し、多くの方がゲームに挑戦して記録を競いました。



ノアの箱舟ゲーム



うわ! 地球がさ〜!
 そのとき、あなたはどうする?!
 さあ、急いで救出してください。日々つちかった技が光る瞬間です。一人残らず助けてくださいな。

「環境問題で地球が沈没するとして、多くの地球の仲間を救出しよう!」と、お著を使って様々なものを救出し時間を競うゲーム。

飛びひらひら君! 人の力を感ぜよう!



こんな暮らし、いかがでしょうか?
 自分で、食べるものも、楽しみも、時間も作り出す。そんな暮らしで、誰もが使いたい放題なのが、風や太陽や水。それに人の力も!

自然エネルギーが注目を集める今日の頃。人間の力を実感しようと、扇風機を動かして、小さな浮遊物をできるだけ長く空中にとどめるゲーム。

フィギュアふろしき



リデュース・リユース・リサイクルの3R。
 ふろしきは、ナンバーワン!のリデュース。その次は、絶滅危惧種のリユースびんや、フリーマーケットなどのリユース。最後が、リサイクル。その後に、どうしても利用できないものを適正に処理するのも必須。

ふろしきは、エコライフの強い味方! 瓶を包んだり、お花の形にしたり...その美しさを競うゲーム。

エコ富豪



子どもと大人が学び合う現代の寺子屋「Tera school」が協力し、午後の部でオリジナルの環境学習ゲーム「エコ富豪」の大会を開催。エコ富豪は、エコ〜ど京大とTera schoolがワークショップを通じて共同で開発したゲームで、持続可能な資源利用について楽しみながら学ぶことができる。当日は幼児から高齢者まで25名の方に参加していただき、とても盛り上がった。



「ブルーシーフード」とは生態系を守る活動であり、「セイラズフォード」という団体が進めているもので、アジア・アフリカ・南米・クロマグロなどの生息数が減っている海産魚介類のかわりに、天然資源豊富な魚介類を食べるといった運動。このようなことを推進し進めることで海洋資源の持続に役立ちつつ期待されています。

この体験では、昼食としてレストランでブルーシーフードを食べました。ムール貝やマダイ、ブリ、スズキなど、どれもおいしく、実際に食べてみることで、生態系の保存の大切さがわかりました。みなさんも、ブルーシーフードを食べよう!

こども記者

稲波 悠真さん(京都産業大学付属中学校1年)

ブルーシーフードとは



- 魚の養ひをよくすることで、魚の減少を防いでいる。
- 魚をきすつけないように工夫したおみを使用している。
- 森を大切にすることで、プランクトンが発生するの魚がとれる。
- 豊かな海には魚がいっぱいいる。
- みんな、生きものはどこかにつながっている。

こども記者

海の子の観察で学んだこと
小島 ひなのさん(西院小学校6年)



益田先生の話では、共生について教えてもらいました。共生とは、いっしょに生きていくこと。とくにちがった種類の生きものがいっしょに生活することです。たとえば、スジハゼとテッポウエビは、エビが巣穴をほり、スジハゼが見回り番としてエビにきけんを知らせます。自然のつながりについても、教えてもらいました。左の絵は、山などの栄養を植物プランクトンが食べ、動物プランクトンが植物プランクトンを食べ、魚が動物プランクトンを食べというしくみです。

このようことから山などの栄養が十分にないといことがわかってきました。豊かな山や川が必要だと思いませんか?

こども記者

共生と自然のつながり
幸田 悠生さん(京都教育大学附属京小中学校5年)

こども記者

海と人のこれから
山田 耀裕さん(京都府立洛北高等学校附属中学校3年)



人間は自然から多大な恩恵を受けて生きてきました。自然をたやすく破壊することも可能です。けれども、自然がなくなれば人は生きていくことができません。一度破壊した自然は再び元に戻すことは、とても長い時間がかかります。だから、人は自然に目を向け続けなくてはならないのです。そして、じょうずに付き合っていくことで、よりよい未来を築いていけるのだと、ぼくは考えます。

京都大学舞鶴水産実験所

魚類をはじめとする水生生物の生態や分類などに関する教育研究活動や、森から海をつなぐを総合的に研究する森里海連環学を進めています。
<http://www.maizuru.marine.kais.kyoto-u.ac.jp/>
 住所：京都府舞鶴市長浜番外地

