

MISOGI 食育だより

七尾市立御祓中学校
No. 4 平成24.7.17

3年生の総合的な学習で1学期に行われた食育の取組を紹介します。

いきいき七尾魚を知ろう！調理して食べよう♪



まずは挑戦！一人一匹，アジの三枚おろし

「七尾の魚について知ろう！」ということで、6月4日（月）に鹿渡島定置（かどしまていち）代表取締役の酒井秀信さんから七尾の魚についてお話を聞き、ロープワークを体験しました。生徒は、七尾の漁業について、四季の魚について、魚の鮮度の見分け方、漁業現場で使われているロープの結び方を学習しました。

そして、7月19日（火）、25日（月）、26日（火）に、クラスごとに魚をさばいて食べる調理実習をしました。今が旬のアジを一人一匹ずつ三枚におろすことが大きな課題です。一人ずつ三枚におろした後は、アジに小麦粉をまぶしてバターとサラダ油で焼く「あじのムニエル」と、その付け合わせにパパッとできる「もやしとにらのソテー」をグループで協力して作って試食しました。

魚をさばいた経験の無い生徒がほとんどで、どうなることか少々心配もしましたが、生徒はみな真剣に実習に取り組み、手を切る生徒もほとんどおらず、やればできるという感想を持ちました。子どもたちに感想を聞いてみてください。この実習を通して、魚を触ったりさばいたりすることへの抵抗感が少なくなり、そして、肉料理と同様に魚料理も好きになってくれたらなと思っています。

次は家で作ろう！ 魚料理に再挑戦♪

この後、3年生は、今回の実習を活かして、夏休み中にもう一度家で魚料理に挑戦し、レポートを出すことになっています。メニュー決め、買い物、調理、試食、感想等でおうちの人に相談したり感想を書いてもらったりするなどの協力をしていただくこととなります。どうかよろしく願いいたします。



<生徒の感想の一部を紹介します>

- ぜいごをはずすときが一番難しかったです。今回作ってみて、普段普通に食べているものがこんなにたくさんの手順で完成することが分かりました。最初嫌だと思っていたけど、食べたときはおいしかったので、丁寧にするほどおいしくなることも分かりました。
- 頭では分かっているけど実際にやるのはとても難しかった。魚はぬめぬめしていた。
- 魚をさばくのは初めてだったし、少し戸惑ったけど、さばいていくうちに楽しくなったし、さばけるようになったので、家でも魚をさばいてみたいと思いました。
- 家で7枚も練習してきた。練習通りうまくできた。きれいに速くもできた。でも、もう少し水気をとればよかった。
- あじのうろこを取るのが楽しかったです。ぜいごをはずすときは包丁をねかせて、あじと平行にし、前後に大きく動かすといいそうです。頭を落とすのが大変でした。
- ぜいごをはずすのが楽しかったです。内臓を出すのがとても難しかったです。次は家で頑張ってみようと思います。

<アジの三枚おろしはどうでしたか？実習後のアンケート結果より（3年生83名）>

