

平成27年度

親子料理教室（海の幸を味わう）

日時 平成27年8月10日（月）
10:00から12:30
場所 輪島中学校 調理室
主催 PTA食育生活委員会

〈輪島の海女漁について〉

輪島の海女漁は石川県無形民俗文化財、いしかわ里海の至宝に2014年6月20日認定されました。輪島の海女さんは、水中眼鏡、ウェットスーツで素潜りです。

水深30mのアワビの好漁場へ潜れる技術をもったベテランの海女さんを大海女（おおあま）といいます。海の中は10m以上潜ると凍えるほど冷たいそうです。その海に潜ると、目の前に海の世界が広がります、陸では考えられない、でっかい自然界があります。海の中では、自分がいかに小さいかを感じるそうです。

資源保護のため、海女さんが採集できるのは1日に4時間だけです。また10cm以下のアワビは海に戻します。舢倉島にはマダカアワビ、クロアワビ、メガイの3種類がいます。昭和40年頃にはエゾアワビの種苗の放流が日本各地で行われました。エゾアワビは輪島ではあまり成長しませんでした。そこで平成15年からはメガイアワビを放流しています。輪島の資源をいつまでも持続させる努力をしながら、伝統の素潜り漁を続けています。

舢倉島や七ツ島では、アワビやサザエの他に、いろいろな海藻が採れます。ワカメ、カジメ、テングサ、ツルモ、イワノリ、アオノリ、ギンバサ、フノリ、ハバノリ、モズク、エゴなどが採れます。テングサで、ところてんを作ります。輪島ではテングサに餅米の粉を混ぜた「スイゼン」という白いところてんが作られます。昔の葬儀の本膳には必ず胡麻だれとスイゼンがつけられました。赤い輪島塗りの御膳で白いスイゼンをお皿にきれいに盛り付けました。輪島の美的センスの良さが現れている料理です。エゴはテングサよりきめの荒い海藻です。えごようかんとして食べられます。近年では、糸状に加工され体内で溶ける糸として手術にも利用されています。



8月1日には、アワビとサザエの保護のためにウニを駆除しました。今日はそのウニを使います。

文責 道島

（参考文献）「舢倉・七ツ島からの手紙」 株、北國新聞社、舢倉島・七ツ島自然環境調査団

サザエごはん

〈作り方〉

- 1 サザエは殻から身を出し、薄く切る
- 2 ごはんを洗い、昆布5cmを入れる
- 3 しょうゆを入れ、炊く
- 4 ごはんを盛り、干しワカメを砕いてかける

〈分量〉 4人分

- 1 サザエ 3個～6個
- 2 米 3合
- 3 薄口醤油 大さじ1
- 4 干しワカメ 少々

石もずく(もぞこ)汁

〈作り方〉

- 1 しいたけを千切りにして煮る
- 2 煮えたら豆腐ともぞこを入れしょうゆで味付ける

〈分量〉 4人分

- 1 干しいたけ 1枚
- 2 もぞこ 半パック
- 3 絹豆腐 半パック
- 4 薄口醤油 大さじ1

焼きウニ

〈作り方〉

- 1 薄切りの食パンを6つに切る
- 2 生ウニをパンに塗りトースタで焼く

かぼちゃのいしる煮

〈作り方〉

- 1 かぼちゃを4cm角に切る
- 2 いしるで煮る

〈分量〉 4人分

- 1 かぼちゃ 300g
- 2 いしる 小さじ2

エゴようかん

〈作り方〉

- 1 エゴを洗い水で戻す
- 2 火にかけて煮溶かす
- 3 バットに流し冷やす
- 4 切って黄粉と砂糖をかける
又は生姜、醤油で食べる

〈分量〉 4～6人分

- 1 エゴ 10g
- 2 水 500g
- 3 砂糖、黄粉
生姜、醤油

そうめんかぼちゃの酢の物

〈作り方〉

- 1 皮ごと輪切りにして茹でる
- 2 皮がら身をほぐす
- 3 酢、醤油、砂糖で味付ける

〈分量〉 4人分

- 1 そうめんかぼちゃ 400g
- 2 醤油 大さじ1
- 3 酢 大さじ1
- 4 さとう 小さじ1