

食育通信 7号

2016. 1. 21 輪島中学校

12月16日(木)5限目に1年生140人は「いしる」について勉強しました。
保護者の皆さんも一緒にお話を聞きました。

講師：石川県立大学 生物資源環境学部 食品科学科 榎本俊樹 教授

「古くて新しい調味料いしる」

1年生は総合的な学習の時間に地域の伝統文化について調べました。夏祭り、三夜踊り、輪島塗りなどを調べました。また食文化についても調べました。輪島では、いしるという全国的にもめずらしい食べ物があります。いしるは魚介類に20%程の塩をまぶして、樽で2～3年ほど漬け込みます。魚の自己消化、好気性細菌の働きで発酵させたものです。どろどろに溶けた魚の上澄み液を漉したものです。弥生時代から伝わるとも古い調味料です。大豆からつくる味噌は室町時代にできました。その後大豆の醤油もできて、魚醤油は作られなくなりました。でも、輪島などの能登地方では、今でも作られています。その魚醬にはたくさんの旨み成分と血圧を下げる成分が含まれていることが、榎本先生方の研究でわかりました。

さまざまな食材との相性がよいので、料理の隠し味として、とても便利に使えます。新しい使い方としてはパスタやオムライスに使ってもおいしいです。

また、糠サバ、糠イワシ、糠漬けふぐの卵巣などについて教えてもらいました。発酵食品は旨みが増えて、PHが高くなり保存性が向上して、整腸作用、抗アレルギー作用が認められているそうです。



榎本先生からのメッセージ

「奥能登は伝統発酵食品の宝庫です。まずは食べて伝統食品を知ってください。特にいしるは魔法の調味料です。皆さんの若い発想新たな利用法を考案し、いしるのすばらしさを日本全国、さらには世界に発信してほしいものです。奥能登には誇れる自然と文化、人の優しさがあります。いつまでも輪島が大好きで、輪島の食べ物が大好きであってほしいです。」

生徒の感想

いしるは能登地方でイワシやイカで作られていることがわかった。それに、いしるの中にはグルタミン酸などの成分が含まれていて、だから奥深い味わいになっていることを知りました。

私からしたらいしるは普通の調味料だと思っていたけど他の地域の人からみたらいしるはすごい調味料だということに驚きました。これから能登のいしるが世界中の人に広まって行って、おいしさを知ってもらいたいです。

私はいしるのことをあまり知りませんでした。魚と塩を3年間も漬けて作るのだと知ってびっくりしました。さまざまな食材との相性も良いしアミノ酸もたくさんあって良い調味料だなと思いました。旨み、甘味、苦み、酸味成分も含まれていて、複雑で奥の深い美味しさのいしるで作った炊き込みごはんやリゾット、オムライスを食べてみたいと思いました。奥能登の伝統食品をどんどん知っていけばいいです。

いしるの新たな利用法を考案し、いしるの素晴らしさを発信していくのは私たちなのだとわかりました。輪島ならではの食べ物が世界に広がっていけばいいと思います。

保護者の感想

・いしる鍋、浅漬、などの簡単なものしか作った事がなかったのですが、パスタなどの現代風のおしゃれな食べ方があることがわかりました。体にもいいことも再確認できました。もっと身近な食べ物にしたいと思いました。

・いしるは家では出すことがなかったのですが、興味を持つ良い機会になりました。早速作ってみたいと思います。

雑煮の話

お正月は新年を迎える大切な年中行事です。お正月に食べる独特の食べ物にはお節料理やお雑煮があります。お雑煮は地方によって色々です。あなたの家ではどんなお雑煮ですか。

餅の古い呼び名は「もちひ」といいます。平安時代の辞典には「毛知比」の字があてられています。

日本では古来、餅は神様に供えられるハレの日の食べものとされてきました。奈良時代に読経料として餅が使われました。平安時代には朝廷のさまざまな儀式でも使われていました。お正月の年神様にお供えた海と山の幸を家族でいただいたのが雑煮です。現在のように雑煮で正月を祝うようになったのは室町時代からですが、一般的に定着したのは江戸時代からです。

我が家のオリジナル雑煮を作りましょう。

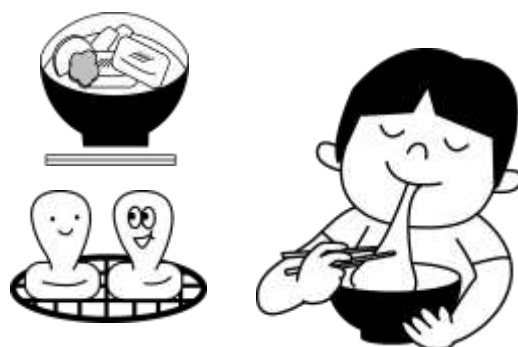
たとえば 例1 ぼたのりの海の味雑煮

例2 甘エビとギンバサのえび雑煮

例3 しいたけと大根とぎんなんの山の味雑煮

例4 白菜と鶏肉のコンソメ味の雑煮

例5 麻婆豆腐味の雑煮 など



* お知らせ *

1月29日(金)に輪島市文化会館で輪島中学校の「スーパー食育スクール公開研究発表会」を行います。保護者の皆様には、お忙しいこととは存じますがご参加くださいますようにご案内いたします。

*公開授業：1年2組 社会「自然災害と防災への取組 地域保存食で非常食を考える」

13:30～14:20

*全体会：研究の概要説明 14:35～15:20

*パネルディスカッション 15:35～16:40

「輪島の魅力～輪島の里山里海の恵みに感謝する～」

| | | | |
|------------|-------------|---------|--------|
| (パネリスト) | 白米千枚田愛耕会 | 代 表 | 堂前 助之新 |
| | JF漁協輪島支所 | 課 長 | 石井 至 |
| | A I U T O ! | オーナーシェフ | 村井 宏治 |
| | 朝ドラまれ輪島塗職人役 | 俳 優 | 塩山 誠司 |
| (コーディネーター) | 本 校 | 栄養教諭 | 道島 裕子 |