



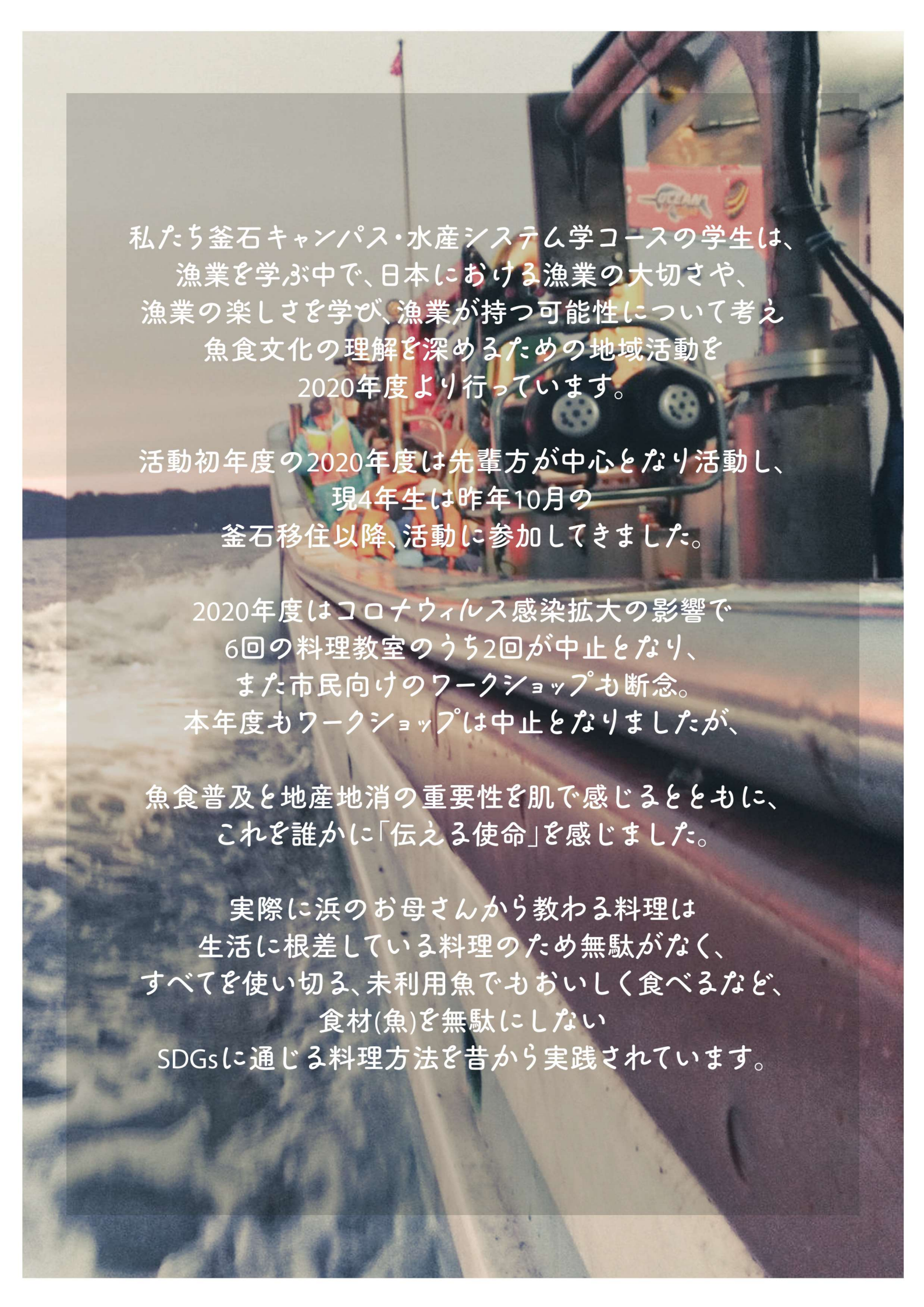
岩手大学
釜石キャンパスの学生が

近頃

のお母さんに教わった
料理教室
2021

岩手大学釜石キャンパス:同じ釜の匂を食う

岩手大学研究支援・産学連携センター
NEXT STEP 工房



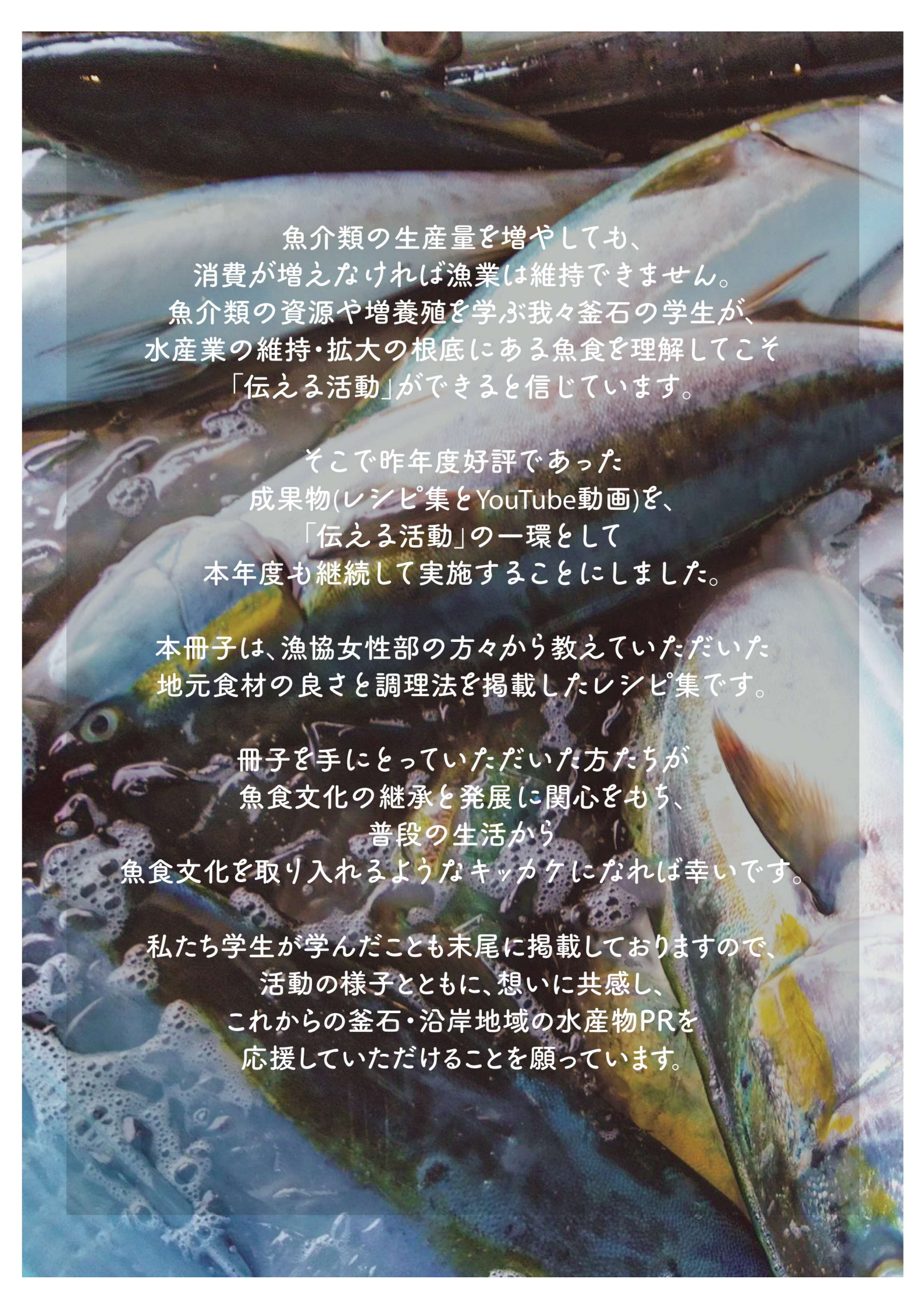
私たち釜石キャンパス・水産システム学コースの学生は、
漁業を学ぶ中で、日本における漁業の大切さや、
漁業の楽しさを学び、漁業が持つ可能性について考え
魚食文化の理解を深めるための地域活動を
2020年度より行っています。

活動初年度の2020年度は先輩方が中心となり活動し、
現4年生は昨年10月の
釜石移住以降、活動に参加してきました。

2020年度はコロナウィルス感染拡大の影響で
6回の料理教室のうち2回が中止となり、
また市民向けのワークショップも断念。
本年度もワークショップは中止となりましたが、

魚食普及と地産地消の重要性を肌で感じるとともに、
これを誰かに「伝える使命」を感じました。

実際に浜のお母さんから教わる料理は
生活に根差している料理のため無駄がなく、
すべてを使い切る、未利用魚でもおいしく食べるなど、
食材(魚)を無駄にしない
SDGsに通じる料理方法を昔から実践されています。



魚介類の生産量を増やしても、
消費が増えなければ漁業は維持できません。
魚介類の資源や増養殖を学ぶ我々釜石の学生が、
水産業の維持・拡大の根底にある魚食を理解してこそ
「伝える活動」ができると信じています。

そこで昨年度好評であった
成果物(レシピ集とYouTube動画)を、
「伝える活動」の一環として
本年度も継続して実施することにしました。

本冊子は、漁協女性部の方々から教えていただいた
地元食材の良さと調理法を掲載したレシピ集です。

冊子を手にとっていたいただいた方たちが
魚食文化の継承と発展に関心をもち、
普段の生活から
魚食文化を取り入れるようなキッカケになれば幸いです。

私たち学生が学んだことも末尾に掲載しておりますので、
活動の様子とともに、想いに共感し、
これからの釜石・沿岸地域の水産物PRを
応援していただけることを願っています。

recipe.01

アナゴ井とアカモク鍋

浜のお母さんに教わる料理教室第1回！

白浜浦女性部のみなさんが講師です。

活きのいいアナゴを豪華な天井に。

アカモクはふんだんに使って鍋に投入！

小鉢をつけて、おなかいっぱい大満足メニュー

主役になれる海藻「アカモク」！

ふっくらジューシー！

アナゴの天井

しっかり身の詰まったアナゴとししとうを天ぷらにあげてご飯の上に。ふっくらしたアナゴの食感を楽しめる一品です。おなかの空いた時にはもってこい！参加した学生たちにも大好評の井ぶりでした。

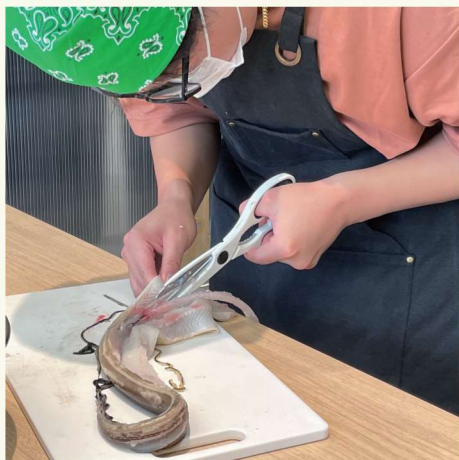


アカモク鍋

こちらも好評だった「アカモク」をふんだんに使った鍋。アカモクは、ワカメやコンブと比べて、普段あまり食することが少ないかもしれませんが、鍋の主役としても申し分ない食感と満足度を引き出してくれます。

ハサミでさばく？

アナゴをキッチンバサミでさばくことができるらしい！YouTubeにある動画を発見して今回はキッチンバサミでアナゴさばきにチャレンジ！はじめての経験でしたが、うまくさばくことができました。



小鉢もアカモク

ねばり気がある「アカモク」は、小鉢のようなちょっとした料理のアレンジにもおすすめです。今回は、オクラと長芋と一緒にささっと一品。井ぶりや朝食のお供にいかがですか？

お、おいしそう。。

ねばねばがやみつきに！

浜のお母さんに
学ぶ料理教室第一回

本年度第一回の料理教室。お越しいただいたのは、釜石湾漁協白浜浦女性部の三名です。今回は、アナゴ井とアカモクを使った鍋・小鉢のレシピをご指導いただきました。

魚さばきになった四年生と、緊張しながらもワクワクした様子で包丁を使う三年生。浜のお母さんたちから包丁さばきを心配されるような場面も多々ありましたが、丁寧なご指導とあたにかいコミュニケーションのなかで、学生たちの緊張も徐々にほぐれ、美味しい料理ができあがりました。参加の学生からは特にアナゴ井が好評のだったよう。

アナゴもアカモクもふんだんに使ったレシピに、おなか大満足でした。

釜石湾漁協白浜浦女性部

今回の先生は、白浜浦女性部のみなさん。普段あまりさばくことのないアナゴやアカモクを美味しくするレシピを楽しく教えていただきました。





アナゴ丼

材料 (3-4 人分)

アナゴ・・・中 2 本
米・・・2 合
ししとう・・・6-8 本
天ぷら粉・・・適量
天ぷら油・・・適量
＜調味料＞
醤油・・・大さじ 3
酒・・・大さじ 1
砂糖・・・大さじ 1
みりん・・・大さじ 1
だし汁・・・大さじ 3

作り方

- ① アナゴの頭を落とし、腹を開き、処理する。(キッチンバサミでさばくことができます。)
- ② 血や内臓を洗い流し、キッチンペーパーで水気をとる。
- ③ 頭側を手前に向け、中骨にそって両側からハサミを入れ取り除く。
- ④ 細かく骨切りをし、適当なサイズに切る。(10cm 位)
- ⑤ 天ぷら粉を水で溶き、アナゴをくぐらせ揚げるとししとうも揚げる。
- ⑥ 盛り付けてできあがり。



アカモク鍋 (サンマのつみれ入り)

材料 (3-4 人分)

＜つみれ＞
サンマ・・・5 本
味噌・・・大さじ 1
おろし生姜・・・大さじ 1/2
溶き卵・・・1 個、片栗・・・大さじ 1
＜鍋＞
刻みアカモク・・・120g
木綿豆腐・・・2 丁、長ネギ・・・1-2 本
だし昆布・・・適量
＜調味料＞
水・・・1000cc
だし醤油・・・大さじ 6
酒・・・大さじ 3
塩・・・少々

作り方

- ① サンマを 3 枚おろしにして、皮をむく。
- ② 粗切りにした身を調味料とともにフードプロセッサーにかける。
- ③ 昆布で出汁をとり、つみれを落とし入れ、豆腐・長ネギ・アカモクを入れる。

アカモクのヘルシー小鉢

材料 (3-4 人分)

刻みアカモク・・・120g
長芋・・・200g
オクラ・・・6-8 本
＜調味料＞
ポン酢・・・適量
だし醤油・・・適量

作り方

- ① 長芋は 1cm 角のサイの目切りにする。
- ② オクラは茹でて、小口切りにする。
- ③ 刻みアカモクとさっくり和える。
- ④ ポン酢やだし醤油などお好みで。



recipe.02

ブリづくし！

～ブリご飯、照り焼き、ホイル焼き、あら汁～

浜のお母さんに教わる料理教室第2回！

釜石女性部のみなさんが講師です。

今回は、ブリづくし！

ワラサ/イナダといった中小サイズの
ブリたちが4種類の料理に生まれ変わりました！

ブリだくさん！

味がしっかりしみこんでいます～

ブリご飯

調味液に漬け込み、味のしみこんだブリを炊き込みご飯に投入！人参やゴボウとともに食感まで楽しめるご飯です。安心する味付けでおかわりすること間違いなし。他の料理との相性も抜群です。

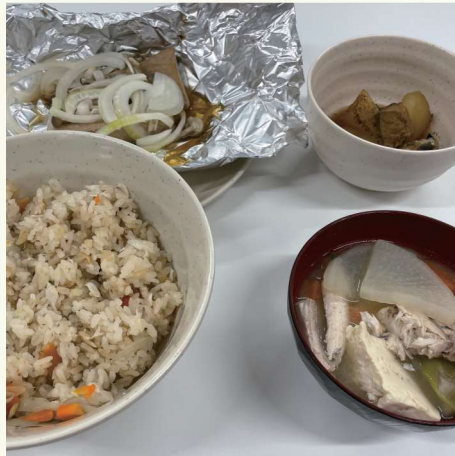


ブリ大根

ブリといえば、「ブリ大根」！味がしみこむまでじっくり煮込みます。ご飯も進む一品なので、気づいたらお腹もいっぱい。作り方はとってもシンプルで簡単だけど、献立に厚みを与えてくれるブリ大根。ぜひお試しください。

とれたてのブリ！

とれたてのブリをさばく！学生たちも「こんな大きい魚をさばいたことはないです...笑」と最初は不安気でしたが、お母さんたちの指導のおかげで楽しくさばくことができました。



ホイル焼き / あら汁

調理の簡単なホイル焼き！食材を無駄なく使うためにあら汁もつくりました（身がたくさん付いた豪華なあら汁はご愛嬌）。並べてみると圧倒されるほどブリづくしなメニューに学生たちも驚きました。

活きのいいブリたち！

豪華なブリ御膳！

浜のお母さんに
学ぶ料理教室第二回
今回教えていただいたのは、釜石湾漁協釜石女性部のみなさん。
朝どれのブリ（ワラサ、イナダ）を使い、「ブリ飯」「ブリのホイル焼き」「ブリ大根」「ブリのあら汁」といったブリづくし料理にチャレンジし、その味を堪能しました。
学生は三年生四名、四年生二名が参加しましたが、日頃から魚をさばいている一名を除き、ほとんどの学生がブリをさばくのは初体験です。悪戦苦闘して全員が三枚おろしにチャレンジし、用途に合わせて身を切り分け、野菜を切り、味付けを確認しながら調理しました。完食後には、女性部の方から「釜石で作ったこの料理のおいしさを忘れないでほしい」といったお言葉もいただきました。

釜石湾漁協釜石女性部

今回の先生は、釜石女性部のみなさん。ブリをこれでもか！と楽しみつくすメニューをご指導いただきました。





ブリご飯

材料 (5 人分)

米・・・5 カップ
ブリ・・・2-3 切れ
人参・・・少々
ゴボウ・・・少々

<調味液>

砂糖・・・適量
白だし・・・大さじ 3
醤油・・・大さじ 1
酒・・・大さじ 2

作り方

- ① ブリの切り身 (2-3 切れ) を調味液に 1 時間ほど漬け込む。
- ② 人参・ゴボウ・調味液を入れてお米を炊いておく。
- ③ 漬けた切り身を魚焼で仕上げる。その後骨抜きを行い、身をほぐす。
- ④ ほぐしたブリを炊き上がったご飯にまぜてできあがり。



ブリ大根

材料 (2 人分)

ブリ・・・2 切れ
大根・・・4-5 切れ
<調味液>

水・・・400cc
醤油・・・大さじ 3
酒・・・大さじ 3
砂糖・・・大さじ 3
みりん・・・大さじ 2

作り方

- ① 大根を大きめに切り、4-5 切れにする。ブリ 2 切れとともにボウルなどに入れる。
- ② 調味液を沸騰させ、①を入れて味が染み込み、やわらかくなるまで煮込む。
- ③ しっかり煮込んだら、器に盛り付けてできあがり。



ブリのホイル照り焼き

材料 (2 人分)

玉ねぎ・・・1/4
シメジ・・・1/4
ブリ・・・2 切れ
<調味料>

塩コショウ・・・適量
醤油・・・適量
酒・・・適量
ハイミー・・・適量

作り方

- ① ブリに下味をつける。(醤油・酒・塩)
- ② アルミホイルを 2 枚重ねにし、ブリの上にシメジ・玉ねぎをのせ、塩コショウを入れてホイルで包み 180 度の余熱のオーブンで 15-20 分ほど熱する。



recipe.03

サバづくし！

～炊き込みご飯、ハンバーグ、竜田揚げ、あら汁～

浜のお母さんに教わる料理教室第3回！

平田女性部のみなさんが講師です。

今回は、サバづくし！

炊き込みご飯、ハンバーグ、竜田揚げと、
脂ののったサバをこれでもか！と楽しめるレシピです。

ヘルシーで満足！

一品で彩りを与える料理！

サバハンバーグ

みなさん大好きハンバーグ。
サバがたくさんつまったサバ
ハンバーグは、肉にも負けない
ジューシーさで大満足の一
品です。ヘルシーで食べ応え
のあるので健康に気を遣う方
にもおすすめです！

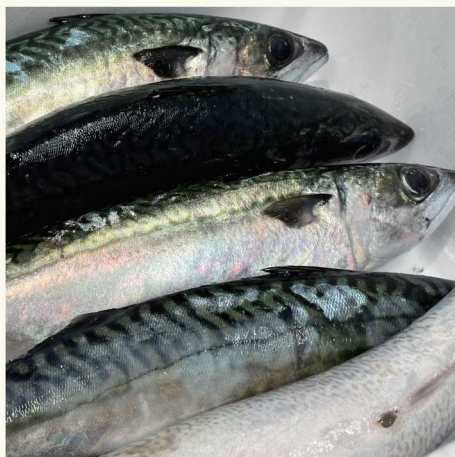


サバの竜田揚げ

こちらは、サバの竜田揚げで
す。上にかかっているマリネ
が彩りあざやかで卓上も華や
か。少し漬け込むとおいしい
とのことで、お母さんたちが
前日に仕込んだものも持って
きてくださいました。ほど良
い酸っぱさが最高でした！

炊き込みご飯 / あら汁

サバ缶（水煮）を使ったお手
軽炊き込みご飯もつくりまし
た！横には恒例のあら汁です。
ハンバーグ、竜田揚げと食欲
のそそる料理をしっかりとし
き立ててくれました。ヘルシー
でエコな献立！



旬のサバ！

第3回料理教室の当日は12
月の初め。いただいたサバは
脂がのってさばく前から
おいしそうでした。
バリエーション豊かなレシピ
を参考に、おいしい時期にぜ
ひご堪能ください。

食欲そそるメニュー！！

脂がのっておいしそう...

浜のお母さんに
学ぶ料理教室第三回

第三回の講師は、釜石湾漁協平田女性部のみなさん（八名）。前回のブリに引き続き、とれたてのサバを使って「サバの炊き込みご飯」「サバの竜田揚げマリネを添えて」「サバのハンバーグとあんかけ」といったサバづくしのメニューを堪能しました。

サバといったらメサバや味噌煮など、思い浮かびますが、今回はサバ料理のレパートリーを増やそうということで、普段は作る機会のない料理に挑戦することに。

学生は三年生二名、四年生三名が参加し、サバをさばくのに苦戦しつつも、何とか三枚におろすことができていました。

バラエティ豊かなレシピでサバのおいしさを味わいつくすことができました！

釜石湾漁協平田女性部

今回の先生は、平田女性部のみなさん。旬のサバをつかって豊富なレパートリーのレシピを教えていただきました！





サバハンバーグとあんかけ

材料 (4 人分)

【ハンバーグ】

サバ・・・1 本 (ミンチできあがり 300g)

ネギ・・・10cm

青じそ・・・3 枚

生姜・・・薄切り 3 枚

<調味料>

塩・・・小さじ 1/8

醤油・・・小さじ 1/2

みりん・・・小さじ 1

コショウ / 白ゴマ・・・適量

パン粉・・・しゃもじ小 1 杯

卵・・・1/2 個

【あんかけ】

しいたけ・・・1 個

たけのこ・・・1/4

ピーマン・・・1 個

パプリカ (赤黄)・・・各 1/2 個

<調味料>

水・・・120cc

醤油・・・30cc

酒 / 片栗粉・・・各適量

作り方

【ハンバーグ】

- ① 三枚おろしにしたサバにネギ・青じそ・生姜の千切りをフードプロセッサーに入れ、みじん切りにする。
- ② タッパーに取り出し、調味料を入れまぜ、4 等分にする。
- ③ 片栗粉を付け、味を整える。
- ④ フライパンにサラダ油を少し多めに入れて焼く。

【あんかけ】

- ① しいたけ・たけのこ・ピーマン・パプリカを千切りにしサラダ油で炒める。
- ② 調味料を入れ水溶性片栗粉でとろみをつけてできあがり。



サバの竜田揚げ

材料 (4 人分)

【竜田揚げ】

サバ・・・1 本 (三枚おろし)

<漬け汁>

醤油・・・40cc

酒・・・50cc

みりん・・・20cc

生姜 (搾り汁)・・・大さじ 1

<調味料>

片栗粉・・・適量

【マリネ】

玉ねぎ・・・1 個

ピーマン・・・1 個

パプリカ (赤黄)・・・各 1/4 個

<調味料>

塩 / コショウ・・・適量

オリーブオイル・・・適量

すし酢・・・150cc

作り方

【竜田揚げ】

- ① 三枚おろしにしたサバの小骨をとってから両面に塩を振って 10 分置く。
- ② 水洗いしてから、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ③ 漬け汁に 5 分漬ける。(あまり長く漬けると焦げやすいので注意)
- ④ ザルにキッチンペーパーを敷き、汁気をしっかり切る
- ⑤ 片栗粉につける。(粉が多いと油っぽくなるので、薄くつける)
- ⑥ 二度揚げする。いったん引き揚げて 1 分ほどで揚げ鍋に戻す。

【マリネ】

- ① 玉ねぎ・ピーマン・パプリカを千切りにする。
- ② 調味料の中に入れてできあがり。(少し漬け込むと味がしみておいしくなります。)

サバの炊き込みご飯

材料 (6 人分)

米・・・4 合

サバ缶 (水煮)・・・200g (汁を切る)

人参・・・少々

生姜・・・少々

青じそ・・・少々

<調味料>

白だし・・・適量

作り方

- ① 米を研ぎ、白だしを含め、水を 4 合の分量まで入れる。生姜・人参は、千切りにして入れる。
- ② 炊き上がった後、サバ缶の汁を切ってから入れ、まぜる。
- ③ 器に盛り付け、青じその千切りを散らしてできあがり。



参加してみてもうだった？ 学生にきいてみた。



今回の企画に参加した学生たち。実際に浜のお母さんたちから料理を学んでみて気づいたことや印象に残ったことを座談会形式で聞いてみました。

岩手大学農学部食糧生産環境学科
水産システム学コース 釜石キャンパス

4年 若尾鷹幸 (新潟県出身)
3年 井田幸助 (三重県出身)
工藤智久 (北海道出身)

自分でさばいて食べる ととってもおいしい！

私は、釜石キャンパスに来る前に昨年度の料理教室のパンフレット（レシピ集）を手に取ったことがきっかけで今年度はぜひ体験してみたい！と計二回参加しました。

普段釣りをするときに魚をさばくことはあるのですが、あまり大きい魚をさばく機会はないかなかったので、知識・技術のある浜のお母さんたちに教えてもらいながらさばくことができて純粹に楽しかったです。アナゴ・井・アカモク鍋・ブリ飯、サバの竜揚げなど、できあがった料理も全部おいしくて感動しました。いつもは刺身などもパックに入っているようないわゆる「すでにさばかれたもの」を食べるのですが、サクの



3年 井田幸助

学生たちのムードメーカー的な存在でお母さんたちと積極的に交流している姿が印象的だった井田くん。真面目にアドバイスを聞いて魚さばきが上達していくシーンをたくさん見せてくれました。一番美味しかったのはアナゴ井とのこと。今後の活動でも積極的に関わってくれることを期待しています！



3年 工藤智久

できあがった料理を一番美味しそうに食べていた工藤くん。何度もおかわりをしている様子に浜のお母さんたちも嬉しそうでした。調理に関心をもちつつ、魚さばきも二回、三回と行うなかで上達していて心から楽しんでいることが伝わってきました。黙々とブリの骨抜きをしているのが印象的でしたね。

浜の味は最高デス。

第二回・第三回と参加しましたが、日常の生活のなかで魚をさばくことをあまりしないので、魚をさばく体験として楽しむことができました。

ブリづくしの回（第二回）

では、刺身やブリ大根なども美味しかったのですがブリ飯をつくったことが印象的で、浜のお母さんたちのバラエティに富んだレシピと調理法に驚きました。

第三回のサバハンバーグなどもなかなか挑戦しない料理だったので、普段作らないような手の込んだレシピを教わるのができて嬉しかったです。添え物の茎わかめの佃煮にもハマってしまいました（笑）

調理過程においても、浜のお母さんたちが見せてくれた「魚さばきの早さ・骨に身を残さない技術」に驚かされました。これまで多く関わる機会のない浜のお母さんたちと交流することができて、インターネットなどからは会得することが難しいような技術や味付けなどを身近で学ぶことができて貴重な体験になりました。魚だけでなく海藻・貝など、広く魚介類の料理にも挑戦していきたいと思います。浜の味、最高でした。



魚食しか勝たん！



令和3年度企画のリーダーを務めた
4年 若尾鷹幸

魚食普及のキッカケに。

本年度は学生のリーダーとして全三回参加しました。第一回のアナゴさばきは、包丁を使わずにキッチンバサミでさばくという初めての経験でしたので一番印象に残っています。

魚さばき自体は普段からよくしている方なので、同期や後輩が悪戦苦闘しながら魚をさばいている様子をニヤニヤしながら「頑張れ！」という気持ちで見ているのが楽しかったです（笑）。浜のお母さんたちのおかげで学生みんなには良い経験の機会をつくることができましたかなと思います。

一方で、上手に三枚におろすことができたり魚さばきが本当に楽しめるようになるには、何回も経験していくことで包丁さばきを習得していくことが必要なので、



4年 若尾鷹幸

リーダーを務めた若尾くん。魚を食べない日はないというほどの魚食好きで、魚さばきの経験も豊富です。参加した学生たちはもちろん、講師に来てくれた浜のお母さんたちも頼りにするほどテキパキ動いてくれました。釜石キャンパスの大学院に進学するとのことで、今後も活動に関わってくれることを願っています！

次は自分で魚を買って家でさばいてみよう！と挑戦してくれる人がいたら嬉しいです。今回の料理教室がそんなキッカケになってくれたら頑張った甲斐があったなあと 생각합니다。私自身は、来年度以降、釜石キャンパス内の大学院に進むので今後も活動に関わることができたら幸いです。キャンパスには調理室もあるので後輩のみなさんには積極的に活用して練習してもらって、魚食の素晴らしさをこの場所からどんどん発信してくれることを期待しています。

「魚食しか勝たん！」



浜のお母さんからのメッセージ

講師としてレシピを教えてくれた
漁協女性部のみなさん。学生たちに
温かいお言葉をいただきました。

今年度も興味をもって取り組んでくれた学生さんたちが多くて嬉しかったです。震災の影響や人口減少で子どもたちに料理を教える機会が少なくなってしまったのですが、釜石キャンパスの学生さんのように頼もしいみなさんがいてこのような活動を企画していただけるのでありがたいなと思います。

学生みなさんは文明の利器（スマホなど）を使って私たちの知らない調理法なども逆に教えてもらったりするので、勉強になりますし、参加した部員たちも学生さんと一緒に料理している姿から楽しんでいることがヒシヒシ伝わってきて嬉しいです。女性部は外のつながりも含めてみんなでワイワイ何かするって機会は意外と少ないので、本当に貴重な経験だと思っています。引き続きこんな活動を一緒にできたら幸いです。

岩手大学釜石キャンパスの学生が

浜のお母さんに教わった料理教室 2021

同じ

釜の旬を食う

<ご協力いただいた漁協女性部>

釜石湾漁協白浜浦女性部の皆様

釜石湾漁協釜石女性部の皆様

釜石湾漁協平田女性部の皆様

<ご協力いただいた施設>

釜石市・魚河岸テラスオープンキッチン

<Special Thanks>

岩手大学研究支援・産学連携センター NEXT STEP工房

公益財団法人岩手県漁業担い手育成基金

編集・制作 2022年2月

岩手大学農学部食糧生産環境学科水産システム学コース 釜石キャンパス 3.4年生