

# 食考究楽

楽しく、ときには考えながら、食を究めたい。  
名付けて「がっこうきゅうしょく」

近年、食の安心や安全を脅かす様々な問題が発生しており、私たち消費者の食に対する関心も高まってきています。これらを背景として生産者や生産団体、行政など食に関わるあらゆる分野で様々な取り組みが行われています。その中でも「地産地消（ちさんちしょう）」という取り組みが各地で盛んに行われています。

## 知産知消

最近、この地産地消の考え方を広げていく意味で「知産知消」という言葉も出てきました。これは、「知っている人が生産したものを知っている人が消費する」「誰がどのように生産したのかを知り、その持ち味を生かすおいしい食べ方を知る（伝える）こと」という意味で使われています。留萌でも様々な食が生産されていますが、私たち消費者は、どれだけ留萌の食のことを知り、また、知らされているのでしょうか。今回ご紹介している「ひらめのレシピ集」は、料理の作り方のほか、留萌産のヒラメに関する様々な情報も盛り込んでいます。皆さんも「知産知消」の視点で食を見つめてみては！

## 今月の 浜の母さんレシピ

北海道一の水揚げを誇る留萌地方産のひらめをたっぷり使ったサラダ。中華風味が食欲をそそります！



### ひらめの中華風サラダ 材料(4人分)

- |                |                           |
|----------------|---------------------------|
| 【材料】           | 【たれ】                      |
| ひらめの身..... 4人分 | しょうゆ..... 大さじ3            |
| 大根..... 5尺     | 酢・酒・ごま油..... 各 大さじ1       |
| きゅうり..... 2本   | コチュジャン..... 小さじ1          |
| 長ねぎ..... 1本    | 砂糖..... 小さじ 1/2           |
| 貝割れ大根... 1パック  | おろしニンニク・しょうが汁・白ごま..... 少々 |
| 大葉..... 5枚     |                           |
| 小ねぎ..... 4本    |                           |
| レタス..... 1/2個  |                           |

作り方  
たれの材料を混ぜ合わせておく。  
大根・きゅうり・小ねぎは千切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。貝割れ大根は根を取り半分に切る。レタスは適当な大きさにちぎる。  
野菜は洗って水を切り冷蔵庫で冷やしておく。(パリパリ・シャキシャキ感が増します。)  
器に野菜とひらめをきれいに並べ、よく混ぜ合わせたたれをかけると完成です。  
このサラダは、「なるほど！食講座」で紹介している「ひらめレシピ集」の一品です。このほかにも手軽にできる料理が盛りだくさん。ぜひ、ご活用ください。

今年9回目を迎える「萌っこ春待里」。この市民イベントを陰で支える陸上自衛隊留萌駐屯地の松尾勝馬さん、小山内穂さん、遊佐希さんの3名にお話を伺いました。

「人員のめどは付きましたが、雪不足が心配です。ステージや滑り台の造成など、たくさんさんのきれいな雪が必要なんです。もう少し雪がほしい」と話す厚生班長の松尾さん。松尾さんは、駐屯地冬のふれあい行事を企画することにも、イベント協力する隊員の手配や実行委員会との連絡調整を担当しています。会場の準備は、2月下旬から本格的な作業に入ります。今年には各部隊から、準備作業に延べ450人、当日の駐屯地誘導などに約100名の隊員を動員します。限られた日程の中、安全で効率的に作業が進むよう願っています。松尾さんは引き締まった表情で話してくれました。

みんなで楽しもう！ 3月4日(日)10:30～自衛隊グラウンド

## 第9回 萌っこ春待里

## 第4回 オロロンウィンター トライアスロン

寒さを吹き飛ばせ！ 3月4日(日) 8:30～神居岩スキー場

「どちらかといえば、スポーツには縁がなかったのですが、40歳を過ぎてから今のようにマラソンやトライアスロンを楽しんでいるとは想像できませんでした」と語る炭谷さん。遅咲きのアスリートは、どのように誕生したのでしょうか。

「4年前の冬、留萌初のウィンタートライアスロン大会に出場しました。神居岩スキー場周辺の起伏のあるコースで、約2時間、雪の上を走り、自転車をこぎ、スキーでまた走る。心肺機能はフル回転し、足の筋肉は序盤からつっていました。『きつい』の一言です。でも、その『きつい』がこの競技の最大の魅力なのかも知れません」と笑顔で語る炭谷さん。この年の夏、日本海オロロンライントライアスロン大会のリレー部門(ラン)に初出場翌年、一般の部で見事完走を果たしました。夏のトライアスロンの前は、ほとんど泳げなかったのに、ぶるもの初心者水泳教室を受講し、なんと泳げるようになりました。それ以来、ぶるものファンになりました。それ以来、ぶるものファンになりました。それ以来、ぶるものファンになりました。

「ウィンタートライアスロンを生で見たことのある方は少ないと思います。選手がコースを何度も周回するので、選手の汗や鼻水？息遣いを間近で見ると、感じるものができます。観客や声援が多くなると選手も力が入りますし、何よりレースのつらさも和らぎます。ぜひ、会場にお越しください！」



留萌に新ブランドを！  
「ひらめのレシピ集」完成！  
留萌管内のひらめの水揚げ量が全道一であることをご存知ですか？北海道の台所“札幌中央卸売市場”で取扱うひらめの約1/4を占める一大産地なんです。ひらめは、高たんぱく・低脂肪・低カロリー、淡泊なのに極上の上品な旨味を持つ魚です。しかも留萌産は100%天然ものです。この留萌産ひらめを広くPRし、消費拡大を図るため、留萌支庁では「留萌おさか

なブランド化推進事業」に取り組んでいます。そのひとつとして、今年度、留萌市民の皆さんの協力を得てひらめのレシピ集を作りました。レシピ集には、浜の母さんのアイデア料理などのほか、ひらめの5枚おろしの手順も写真付きで掲載しています。レシピ集は、留萌管内のお魚屋さんや各市町村役場などに配布する予定です。ぜひ皆さんもレシピを参考に極上の留萌産ひらめをご堪能ください!!(H19年度は、ひらめと同様に全道上位の水揚げを誇る留萌産“たこ”のブランド化に取り組みます。お楽しみに！)  
【留萌支庁水産課 佐々木 剛生】