

実施主体 尾道スローフードまちづくり  
推進協議会

平成30年度 魚食普及活動実施者向けプログラム報告書

記

- ①実施日時:平成30年8月2日(木) 14:00~17:00(栄養士向け)  
平成30年8月3日(金) 9:30~12:30(ボランティア向け)  
14:00~17:00(協議会メンバー等)
- ②実施場所:市民センター向島調理室
- ③参加者数: 44名
- ④参加者所属:尾道市(農林水産課、生涯学習課、健康推進課、子育て支援課)  
保育所栄養士、放課後子供教室指導員、因島市漁協、尾道市保健指導推進員、  
広島県農林水産局水産課、広島県東部農林事務所水産課
- ⑤講師名・所属:早武忠利・(一社)大日本水産会魚食普及推進センター
- ⑥実施内容
- 8月2日(木)午後 14:00~17:00
- 対象:保育園、保育所、子供食堂の栄養士・子供食堂の座学と調理実習  
目的:栄養士が保護者・園児へ情報を伝えられるようにする。  
魚好きを育てることによって家庭で魚を食べる機会を増加させる  
テーマ:行事食(文化)、栄養、骨の位置、切り身の位置、簡便メニュー、防災、
- 14:00~15:00  
文化、子供たちの未来のために環境や栄養のはなし(豚のあぶらと魚のあぶら)、  
賢い消費者になるために
- 15:00~16:00  
食育の一例:魚を買う時のポイント、魚料理をする前のポイント  
魚のトゲ、骨の位置と子供に食べさせやすい部位。  
魚の種類によって違う点を、実際の魚を見ながら知る。  
少しでも簡単、時短を。家庭での焼き魚の作り方。
- 16:00~  
頭で理解した内容の確認。魚を塩焼きで食べながら、骨の位置を確認。  
特に注意する場所などを把握する。  
園児の骨のリスクを減らすために注文するときに気を付ける点などのアドバイス



地元の漁業者の話を交えながらの座学



スプーンやキッチンばさみを使った捌き方の体験



試食しながら骨の位置の確認



いろんな魚の骨の見本を見ながら魚談義

○8月3日（金）午前 9：30～12：30

対象： 放課後子ども教室等のボランティア向け。限られた施設でも可能なプログラム

目的： 児童に対するプログラムを実施可能になる

子供たちが魚に興味を持つようなクイズなどの小ネタの紹介。

テーマ：①イカ・タコ・魚の解剖教室と試食

9：30～11：30

魚類の雑学と、実物を用いた解剖教室

魚の体の面白い場所（骨、タイのタイ、耳石、標本などを用いて）

魚の色・歯・骨の違いの秘密、面白い形の骨、生きるための魚の戦略など

ある程度説明したら、煮魚料理、塩焼きの準備を開始（女性陣へお願い予定）

タコとイカの違いを知る。

足、体、墨の違いとその理由。

身体の中身の確認。最後は茹でて食べる。

11：30～12：30

試食と骨の位置などの確認。



パワーポイントを使用した座学



イカを解剖して体の構造を学ぶ



グループに分かれて解剖を実施



茹でて試食

8月3日（金） 14：00～17：00

対象：スローフード、広島県水産課スタッフ

目的：地産地消、文化に関連したプログラムが組み立てられるようになる

テーマ：鯛の塩釜焼

案①（撮影 15：00～17：00）

14：00～16：30

鯛の塩釜焼の実演と参加者による調理

15：00～キュウセンの塩焼きの実演

塩釜焼を焼き時間に、文化面、地産地消、魚食を行う際に必要な心構えについて説明。

16：30～17：00

まとめ、質疑応答

案②（撮影 14：00～16：00）

14：00～16：30

鯛の塩釜焼とキュウセンの処理を行ってから塩釜の実演、参加者による調理  
焼いている時間に、文化面、地産地消、魚食を行う際に必要な心構えについて説明。

16：30～17：00

まとめ、質疑応答



尾道レモンを用いた鯛の塩釜焼 作成風景

⑧参加者アンケート結果、感想等

●性別 男 1人 ・ 女 27人

●年齢 ・20代 ・30代 ・40代 ・50代 ・60代～  
3人 1人 6人 4人 14人

●今回のセミナーに参加した理由を教えてください。(複数可)

・業務やボランティア活動に生かすため 22人

・魚に興味があったから 11人

・内容が面白そうだったから 11人

・その他 4人 (・魚の基本を知りたい ・誘われたから ・食育のため2人 )

●今回のセミナーは参考になりましたか？

1. とても参考になった 23人
2. 参考になった 5人
3. あまり参考にならなかった 0人
4. 参考にならなかった 0人

●どの様なことが参考になりましたか？

- ・子供達にどの様に教えたらいかがが参考になった。
- ・魚の内臓まで教えてもらって参考になった。イカ、タコ、魚に興味が増した。
- ・魚のさばき方が簡単で参考になった。包丁を使わなくてもハサミでできることは、とても良いと思いました。ウロコをスプーンで取るのは、簡単かつ安全。
- ・全部参考になった。
- ・魚の生態、保護、缶詰の利用法、食べ方。
- ・肉の脂と魚の脂の違い。実物があり分かりやすかった。
- ・骨の位置。
- ・どういう事を取り入れると、子供が興味を持つかが分かった。
- ・焼き方。
- ・魚のハードルを下げる声かけのコツ。

●魚を普段どこで購入されますか？

- |       |      |          |                 |
|-------|------|----------|-----------------|
| ・スーパー | ・直売所 | ・新鮮組（朝市） | ・その他（魚釣り、生協、魚屋） |
| 26人   | 11人  | 1人       | 3人              |

●家でどのくらい魚を食べていますか？

- |       |        |         |        |           |
|-------|--------|---------|--------|-----------|
| ・ほぼ毎日 | ・週3、4回 | ・週に1、2回 | ・月1、2回 | ・ほとんど食べない |
| 1人    | 1人     | 23人     | 2人     | 1人        |

理由：主人があまり好きではない。

肉より魚の方がいいです。

年齢を重ねて、カルシウムを取ることがいっそう大事になると思うから。

魚は、買い置きができないため。回数がすくなくなる。

祖母が魚嫌い。

高価。

体にいいと思って。回数を増やしている。

●今回のセミナーを受けて家でもっと魚を食べたいと思いましたか？

- ・はい 27人
- ・いいえ 1人

●今回のおさかなセミナーについて、ご意見等ありましたら、ご記入ください？

- ・子供達の教室で魚を食べることは良いことだと教えることは、良いがそこで食教室としては、難しい。
- ・若いお母さんたちにお魚セミナーを。
- ・子供料理教室等で活用したいが、材料代が高くなるので、利用できないので残念。
- ・子供達に興味を持たせる話が多く、ためになった。
- ・もっと多くの人に知ってもらうことが、大切だと思う。
- ・魚の細かい点について知らないことがたくさん分かって良かった。
- ・楽しく学べた。
- ・じっくり学べてよかった。
- ・ウナギのさばき方を教えてほしい。
- ・実演、実技、試食があり、分かりやすかった。  
魚も簡単にさばけたので、食育として子供達に見せてあげたい。
- ・楽しんで魚を食べれるようになりそう。
- ・子供の時から、鯛の骨は怖いと恐れさせられて育ったせいか、鯛はお刺身、切り身だけだったが、骨の位置を知れば子供にも心配ないと分かり、子供のお魚教室をやりたい。

⑨主催者の感想

尾道スローフードまちづくり推進協議会では、従来から実施している魚のさばき方教室や漁業体験教室に加え、H29年度は骨のある魚を食べることに特化した「お魚一匹食べる教室」を開催した。放課後子供教室等で実施し大変好評であったが、指導できる回数に限られるため、指導者の育成の必要を強く感じていた。

今回、子供と食にかかわるボランティア、栄養士、保健指導推進員など指導者向けにセミナーを実施したが、実際に子供対象に事業を実施したいという感想もアンケートに複数記入されていて手ごたえを感じている。

また、私個人も魚を調理する機会が多いが、今回魚の構造とさばき方を習ったことにより、無駄な力を使わずに効率的にさばくことができるようになった。調理実習で学んだ塩釜焼も調理法が簡単で、見栄えがする上にイベント感があるので、今後の事業で広めたいと考えている。早速、9月15日（土）に実施するJA尾道市女性部向けの「魚のさばき方教室」で実習を行う予定である。

余談ではあるが、市内の菓子事業者からケーキを作ると卵白が大量に余るため、卵白の用途で塩釜焼がとても良いとの意見があり、9月の「魚のさばき方教室」に参加したいとの要望もあった。誕生日にケーキと地魚の塩釜焼を提唱するとフードロスの減少に貢献し、地魚の地産地消推進にもつながる。今後、様々な事業者とも連携を進め、尾道の地魚の地産地消を更に普及させたい。