

粕谷和夫の観察日記。冬には落葉樹は葉を落としてしましますが、その代わり冬芽が目立ちます。この写真はオニグルミの冬芽です。『人の顔』に見えませんか。冷たい北風に対峙する姿には見えませんが、「がんばれよ」とエールを送りました。

紅葉台



新聞

第168号

2025年
2月8日

発行人：関谷 孝

お魚を使った料理を食べよう！

いつも食材を届けてくれる生協で「お魚をたべよう」という学習会がありました。「魚は健康にいいから」とよく言われます。魚介類には、**良質の動物性たんぱく質を含む一方、カロリーが低いという特徴があります。また、ビタミン(D・E・B12) 必須ミネラル(カリウム、カルシウム、マグネシウム等)の栄養素や、高度不飽和脂肪酸(DHA・EPA)をはじめとする多様な機能性成分など私たちの体に必要なものが多く含まれています。**したがって魚を食べる人ほど心筋梗塞になりにくいなどの研究結果もあります。水産物を食べることは私たちの健康維持に役立つことは皆さんもご存知のことでしょう。

ところが2001年を境に魚の消費量は右肩下がりになっています。その反面肉の消費量は増加しています。2020年の家庭内での魚介類の消費はサケ・マグロ・ブリ・エビ・イカが多く、調理しやすい魚種以外の消費が落ち込んでいます。

一方、1984年(昭和59年)をピークに漁獲量が減少しています。それは遠洋漁業の縮小やマイワシの漁獲量減少、漁場環境の悪化などのより国内生産量が減少しています。働き手の漁業者は、平均年齢57歳。農業は70歳。若いようですがそれだけ厳しい労働環境であり、年を取ると働くのが大変になるからです。日本には漁港が2800港もあります。周りを海に囲まれている日本は豊かな漁場を支えています(13kmに1つの港)漁港には背後集落がありますが高齢化、人口減少が進行し高齢化率は約40%になっています。

注目すべきは水産業と水産加工メーカーとは密接な関係があり、その地域、漁村を支える重要な役割を担っていることです。其の例として愛媛県柳原漁港での釜揚げシラス(ちりめん)を取り上げていました。鮮度が勝負の釜揚げシラスは、良い漁場と隣接する加工場が連携し新鮮なうちに湯どうしをすることで、新鮮で美味しいシラスを販売しています。秒を争う中で漁師と工場でのやりとりは緊迫します。特に最盛期の6月初旬は寝る暇もないくらいの働きぶりでした。また、愛媛のシラスはエビを食べるので味もピカイチなのだそう。そんな背景を知ると産直のシラスのおいしさの秘密が良く分かります。漁業を支える人々の思いも伝わって美味しく食べてきました。「**お魚を食べよう**」ということは**日本の魚貝類の自給率向上を目指しています。**

そこで、手軽に魚を食べようと「鯖カレー」を一緒に作ってみました。他にも様々な工夫をして魚を食べる料理がありますが、ここでは、作ってびっくり味わってまたびっくりの「鯖カレー」を紹介。皆さんも是非作ってみてください。想像以上に美味しかったですよ！！

速たくさん作ってご近所にお裾分けしてきました。

これなら、子どもから高齢者まで美味しく栄養のあるお魚をたくさん食べることが出来ますね。お試しください。

材料(2人分) ごはん・鯖みそ1缶・玉ねぎ1個・しょうが1かけ・トマトジュース1缶・カレー粉(市販のルー2人分)大さじ3・菜種油大さじ1

作り方①. しょうがは千切り。玉ねぎは1cmの角切
②. フライパンに油、ショウガ、玉ねぎを入れ3分ぐらい炒める。

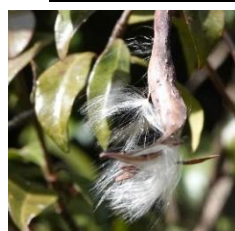
③. 鯖みそ缶とトマトジュースを入れ10ほど煮る。

④. 「カレー粉を入れかき混ぜてとろみがつくまで煮る。

追加 付け合わせに茹で卵や小ねぎを付ける。ここは工夫してください。私は、リングをすりおろして入れました。味に深みが出ます。



粕谷和夫の観察日記



藤原定家で知られる**テイカカズラ**は初夏に風車(かざぐるま)を連想させるかわいらしい白花を咲かせ、付近に甘い香りを漂わせます。冬の今頃は細長い袋果が熟して縦に裂け目を生じて種子を散布します。種子には長く白いふんわりとした綿毛があって、風で飛んでいきます。12月28日、八王子・川町谷戸でこの光景に出合いました。まさに新年に向けての新しい命の飛立ちの瞬間です。



12月26日、多摩川の河原の一角です。今年の年末は冬型の気圧配置が続く朝の屋外は氷点下になっていますが、日中は暖かくなります。通常は水面や水辺にいる**カルガモ**ですが、河原の枯草布団で昼寝中でした。ここは禁漁区、人から銃で撃たれる心配がありません。保護色が枯れ草の中で効果的です。

謹賀新年、毎年元旦には七福神巡りをしています。今年は隅田川七福神を歩きました。「さくら橋のたもと」で**フユザクラ**の花に出合いました。このコースには向島百花園(福



禄寿)があり、ここで一服、「甘酒」を頂き心も体も温まりました。

本年もよろしくお祈りします！！
ジョウビタキから新年のご挨拶です。



紅葉台新聞は、「高尾フモト同盟」のHPに公開されています。高尾の情報や働く人たちが紹介されています。興味を持った方は、覗いてみてください。また、皆様からの情報や投稿もお待ちしています。