

拓ふ

3

March.2023



第24回 山田記念賞

特集 栽培漁業 次の一手～碧く豊かな海づくりを目指して～

CONTENTS

- | | |
|---|----------------------------|
| 2 特集 栽培漁業 次の一手～碧く豊かな海づくりを目指して～ | 8 ようそろ |
| 4 第24回 「山田記念賞」表彰式・祝賀会 | 9 兵庫JCC通信 |
| 6 第47回 淡路のり品評会
漁船の海難事故について | 10 豊かな海を求めて～これまで、これから～ |
| 7 兵庫県漁協青壮年部連合会 研修会
淡路地区漁青連と洲本市農業青年会議による地元食材PR
淡路市立学習小学校 のり加工場見学 | 12 旬に想う
SEAT CLUB 魚介レシピ |

栽培漁業 次の一手～碧く豊かな海づくりを目指して～

公益財団法人 ひょうご豊かな海づくり協会

(公益財団法人) ひょうご豊かな海づくり協会 専務理事 高木 英男

昨年11月に徳仁天皇、雅子皇后両陛下 御臨席のもと第41回全国豊かな海づくり大会が開催されました。

大会の海上放流行事で、両陛下には御即位後初めてとなる稚魚の御放流をして頂きました。御放流頂いたマダイ、ヒラメの稚魚は当協会で種苗生産・中間育成した魚で、長年生産している魚種ではありますが、御放流魚にもしものことがあってはならないと、失敗は絶対に許されない大きなプレッシャーの下で、協会担当職員が3年越しで準備を行いました。

当日は奇跡のような天候回復となり、無事に御放流いただいた時には、担当者の目にはうっすら涙が浮かんでいました。

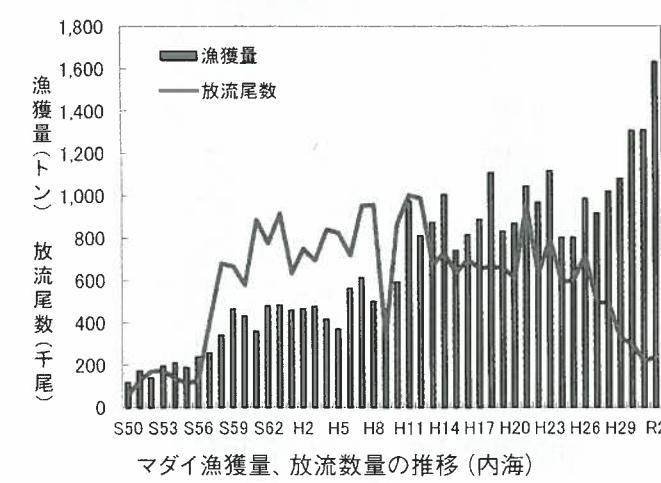
この稚魚が海で育って親となり、子供を産んで、またその子供が育っていくことを想えば、無限のロマンが広がっていきます。

全国豊かな海づくり大会は、兵庫県では昭和57年に香住で第2回大会が開催されて以来の開催で、実は全国で初めて2度目の開催県となりました。

第2回大会は、まさに栽培漁業の全国推進幕開けを告げる重要な大会で、この年に、現在の兵庫県栽培漁業センターが明石で開業しました。

日本の栽培漁業は瀬戸内海が発祥で、昭和38年には神戸に瀬戸内海栽培漁業協会の本部が設置されています。

それから半世紀以上、瀬戸内海栽培漁業協会は日本栽培漁業協会となり、現在は国立研究開発法人水産研究・教育機構へと仕事が引き継がれ、その間マダイやヒラメ、クルマエビ、ガザミ等の稚魚を育て海に放流する栽培漁業は全国で大きく発展してきました。



しかし現在では、マダイやヒラメなど種苗放流の効果もあって、資源が増えて漁業生産が増大した魚種がある一方で、イカナゴやアサリなどの天然二枚貝等の資源が激減しており、調べると海の栄養不足が深刻な課題となっています。

そこで資源管理の推進、稚魚を放流したり魚礁を設置したりする今までの取り組みに加えて、海の栄養塩循環に注目した下水道の栄養塩管理運転や海底耕耘、ため池のかいぼり、施肥実証試験等、新たな様々な取り組みを兵庫県



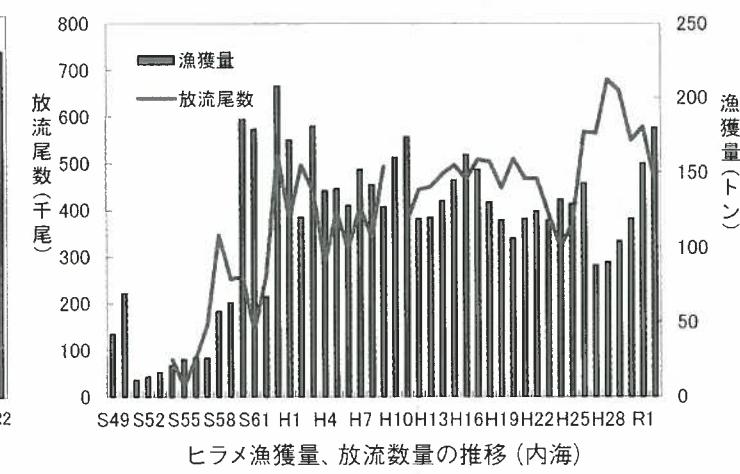
天皇陛下に御放流頂いたマダイ



皇后陛下に御放流頂いたマダイ



当日のバケツと新聞記事



の漁業関係者が全国を先導して始めています。

豊かな海を再生していく取り組みは、漁業という一産業を超える大きなテーマです。この実現のためにはあの手この手のまさに波状攻撃で、それぞれができるることをやっていく必要があります。でないと何時までたっても掛け声だけになってしまいます。

全国豊かな海づくり大会の成功をマイルストーンに、今こそ豊かな海の再生を理念醸成から実践へと、次のステップに進めて行く時にあると思います。

栽培漁業も、あの手この手の主要な手の一つとして、これからも一層推進するとともに、これに応えていく方向へと変化していく必要があります。

協会では、令和3年度から4年度にかけて淡路事業場の大幅改修工事を行い、新たにマナマコ、クマエビ（アシアカ）の本格生産を開始しました。

同時に今まで協会施設であった淡路事業場は、県淡路栽培漁業センターとして県営化され、この魚種を県の役割で生産していくことになりました。（事業運営は引き続き協会が行います。）



稚ナマコ



クマエビ稚エビ



改修工事を行った淡路事業場

マナマコ、クマエビは新たに、「豊かな海づくり魚種」と位置付けられ、稚魚を海に放流して大きくなったものを獲るという、今までの栽培漁業の考え方方に加えて、放流することで海の栄養循環を促して海域環境を改善し豊かにする役割を持った魚種となります。

ナマコやエビ類は、海底の有機物を食べ微生物が分解しやすい形へと変えて物質循環をすすめてくれる生物で、経済価値も高く水産資源として漁獲利用されるだけでなく、豊かな海づくりのための環境改善に寄与する役割を期待することができます。

アサリのような二枚貝にも同じく海域環境を改善する力があります。

いずれの魚種も種苗生産技術をまだ磨いていく過程にありますが、令和4年度の生産は、マナマコは計画していた生産数量を確保できました。

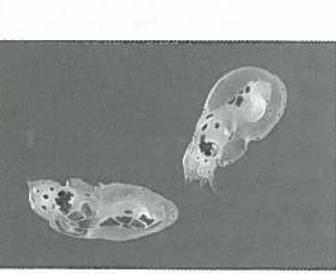
クマエビは少し苦労して計画していた生産数量に至らず、種苗配布を希望いただいた漁業関係者の方々には期待を少し裏切ってしまい申し訳ないこととなりましたが、今後より一層の安定計画生産が図れるよう現場で研究して参ります。

また、新たに令和5年度からマダコの種苗生産に取り組む予定です。

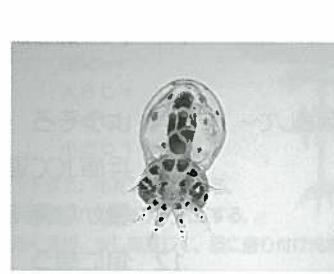
ご承知のとおりマダコは明石ダコの名前で全国に知られるブランドで、明石ダイや但馬の松葉ガニ、イカナゴ、兵庫ノリ、西播のカキ、三年トラフグなどと並び、兵庫県水産業の顔となる最重要魚種の一つと言って過言でない魚種です。

種苗放流については予てから漁業者の要望を強く受けたものの、餌の問題等課題が多く、過去に何度も県水産技術センターで研究も行なわれ、一定の知見を得ることはできましたが、種苗生産技術の実用化までは至りませんでした。

しかし、近年特にマダコ資源が減少悪化しており、我々としてもなんとか資源を増やすお手伝いをしたいという強い思いがあります。



ふ化したマダコ幼生



一方、国の研究機関等で、マダコの初期の最適な餌についての研究成果が明らかになってきたので、この知見も参考にさせていただきながら、種苗生産実現に向けてチャレンジします。

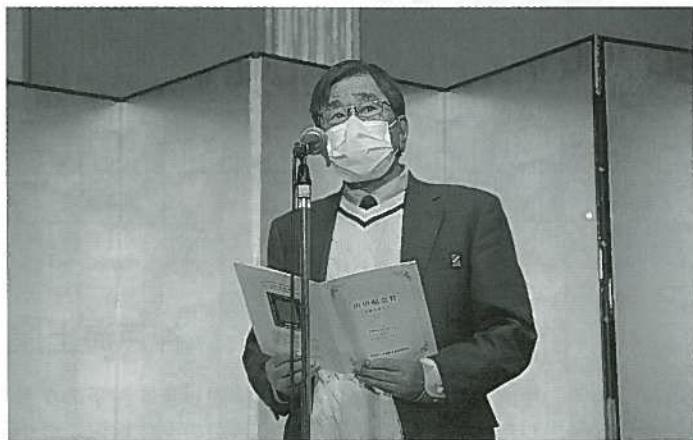
まだ、とても大きなことを言える状況に無いのですが、マダコ資源復活の一助となれるよう、国や県の協力も得ながら当協会あげて取り組んでいきたいと思っています。どうか応援をお願いします。

第24回「山田記念賞」 ～本県水産業の発展に貢献

表彰式・祝賀会 開催
された9名と2団体が受賞～

3年ぶり開催

(一財)兵庫県水産振興基金(東根壽理事長)主催による山田記念賞表彰式および祝賀会が2月14日(火)神戸ポートピアホテル(大輪田の間)で開催され、県・漁協等の関係者ら80名が出席しました。今年で24回目を迎える同賞表彰式および祝賀会は新型コロナウイルスの影響により、3年ぶりの開催となり、この3年間で、兵庫県の水産業の発展に貢献された9名と2団体が受賞しました。



表彰式では、兵庫県 服部洋平副知事から受賞者・団体へそれぞれ「天与」と命名された「男女漁業者立像」レリーフが贈呈されました。東根理事長の主催者挨拶の後、水産系統団体を代表して、JF兵庫漁連 田沼政男会長より来賓祝辞が贈られました。最後に受賞者を代表してJF由良町 谷口恒彦様から「この賞を励みとして、今後とも本県水産業の発展のために、微力を尽したい」と謝辞を述べられました。



祝賀会では、福田明弘副理事長の開宴挨拶に始まり、お祝いに駆けつけられた兵庫県 斎藤元彦知事より受賞者へ祝辞が贈られました。東根理事長先導のもと、斎藤知事が受賞者一人ずつとお話しされるなど、終始華やかな雰囲気に包まれるなか、JFなぎさ信漁連社領 弘会長が万歳三唱を行い、幕を閉じました。



(左から磯部様、西條様、濱邊様、森様、亀井様、田沼会長、服部副知事、東根理事長、福山様、谷口様、神戸市漁業協同組合 女性部 井上様、伊保漁業協同組合 水産研究会 大西様)

山田記念賞 受賞者

令和2年度 兵庫県水産賞受賞者

J F 室津	磯部 公一
J F 富島	西條 利幸
J F 浜坂	濱邊 希夫

令和3年度 兵庫県水産賞受賞者

J F 坊勢	森 政道
J F 南あわじ	亀井 一明
J F 但馬	大下 一康

令和4年度 兵庫県水産賞受賞者

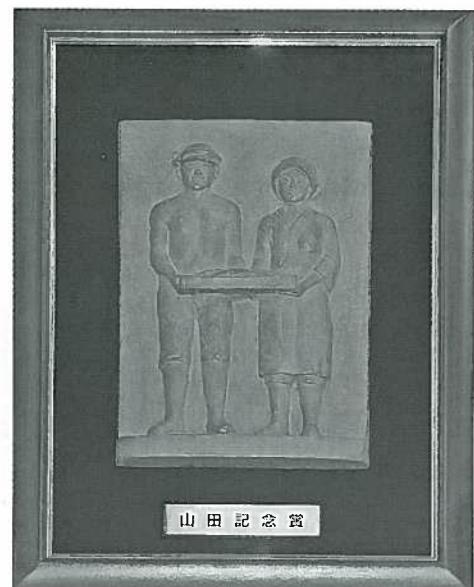
J F 林崎	福山 晃一
J F 由良町	谷口 恒彦
J F 但馬	小林 東洋志

第25回全国青年・女性漁業者交流大会 農林水産大臣賞

J F 神戸市	神戸市漁業協同組合 女性部
---------	---------------

第26回全国青年・女性漁業者交流大会 水産庁長官賞

J F 伊保	伊保漁業協同組合 水産研究会
--------	----------------



受賞者・受賞団体に贈られるレリーフ

(敬称略)

0・2 mg/Lは単純にモル濃度で表すと14・3 μMとなります。これを見るとノリ養殖に十分な濃度と思われますが、ノリが吸収できるのはDINであり、TNに含まれるDINの割合は概ね20～25%です。この割合からTN濃度0・2 mg/L中のDIN濃度を計算すると2・9～3・6 μMになります。これは色落ちを何とか回避できるレベルです。

以上のことから、栄養塩類管理計画の下限目標値である0・2 mg/Lは、漁船漁業およびノリ養殖業においてクリアされるべき重要な数値と言えます。

視点2・目標値の達成可能性 栄養塩類管理計画には増加措置実施後の予測シミュレーション結果が示されています。それによると、播磨灘におけるTN濃度の上昇範囲はほぼ家島東西ラインの北側に限られており、濃度の上昇も0・01～0・05 mg/Lにとどまっています。詳細な計算条件は分かれませんので、この結果だけで評価を下すのは難しいと思います。一方、筆者らが、1995～2014年における播磨灘のTN濃度と負荷量との関係を用いて検討した結果では、播磨灘の下水処理場からのTN負荷量を50%程度増やすことが出来れば、海域の平均的なTN濃度は0・2 mg/Lに近づくと推定されました。ただし、予測値は様々な条件によって変わりますので、現時点で厳密に目標の達成可能性を云々することは難しいと思われます。重要なのはモニタリングの実施と対策の軌道修正が可能な体制の大、下水処理場の排出水濃度をでき

本シリーズの最後は栄養塩類の循環をテーマに締めくくりたいと思います。栄養塩類管理を考える際に、その循環やリサイクルについて考えることは非常に重要です。

海と陸の循環・漁業を通して海と陸の窒素の循環を見てみましょう。図2は年間の窒素負荷量に対してその何パーセントが漁獲量として取り上げられたかを示すグラフです。1990年代以降はほぼ4%で推移しています。この間、陸からの窒素負荷量は減少していますので、それに合わせて漁獲量も減ってきたことを表しています。ここで注目されるのは1950年代や

●栄養塩類の循環について
海底耕耘には海底ごみの回収や海底環境の改善効果が期待されます。漁業者の豊かな海を目指す取組は新聞等で報道されることも多く、海の現状を伝える良い機会となっています。このようなアナウンス効果は、広い目で見れば、制度的取組を下から支えする力となつていると思います。

0・2 mg/Lは単純にモル濃度で表すと14・3 μMとなります。これを見るとノリ養殖に十分な濃度と思われますが、ノリが吸收できるのはDINであり、TNに含まれるDINの割合は概ね20～25%です。この割合からTN濃度0・2 mg/L中のDIN濃度を計算すると2・9～3・6 μMになります。これは色落ちを何とか回避できるレベルです。

以上のことから、栄養塩類管理計画の下限目標値である0・2 mg/Lは、漁船漁業およびノリ養殖業においてクリアされるべき重要な数値と言えます。

豊かな海を求めて ~これまで、これから~

栄養塩類環境の改善に向けて

兵庫県立農林水産技術総合センター 水産技術センター 技術参与 反田 實

表1 国や県の施策	
(環境省)2015年10月	瀬戸内海環境保全特別措置法(改正) 理念の新設「瀬戸内海を豊かな海に」
(環境省)2021年6月	瀬戸内海環境保全特別措置法(改正) 栄養塩類管理制度の創設
(国土交通省)2015年1月	「流域別下水道整備総合計画調査 指針と解説」改訂 下水処理場の季節別管理運転の実施が可能に
(兵庫県)2018年9月	播磨灘流域別下水道整備総合計画の策定 「季節別管理運転の本格運用」
(兵庫県)2019年10月	環境の保全と創造に関する条例の改正 全窒素、全りんの下限値($TN:0.2mg/l$, $TP:0.02mg/l$)設定
(兵庫県)2022年10月21日	栄養塩類管理制度の策定

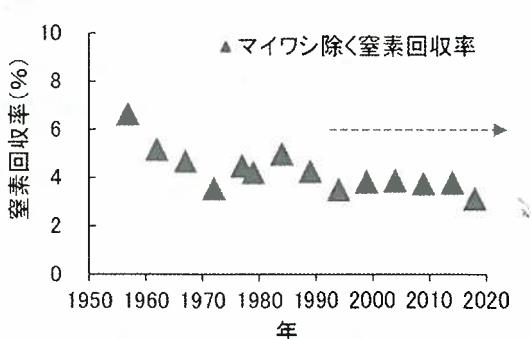
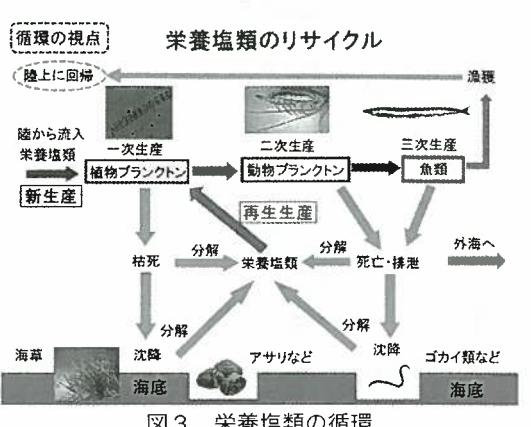


図2 窒素負荷量に対する漁獲による窒素回収率



1960年代初めまでの回収率が高かつたことです。この頃は埋め立てなどの沿岸部の大規模開発が行われる前であり（兵庫県港湾課資料）、海域に流入した栄養塩類がより有効に漁業生産に繋がっていた可能性があります。水産物は陸上で消費、分解され、下水処理場を経て再び栄養塩類として海の生物に利用されます。漁業はこのような循環の中で成立しています。

海の中の循環（栄養塩類のリサイクル）：図3の模式図に示しますように、海に流入した窒素はまず植物プランクトンに利用（新生産）され、その後食物連鎖を通じて大小あらゆる生物に配分されていきます。また、それら生物の排泄物や死亡個体は、微生物によって分解されて無機態の窒素となり、再び植物プランクトンに利用（再生産）されます。再生産の窒素を増やすためには、多様な生物が生息できる場の確保や環境整備が必要です。代表的な取り組みは藻場・干潟の保全や再生ですが、市民団体が

年	窒素回収率(%)
1955	6.8
1960	5.0
1965	4.6
1970	3.5
1975	4.5
1980	5.0
1985	4.8
1990	4.5
1995	3.5
2000	4.0
2005	3.8
2010	3.8
2015	3.5
2020	2.8

行つてゐる海岸清掃やプラスチックごみの削減活動も、生物が棲みやすい環境を作ることにより、栄養塩類のリサイクルに貢献していると考えられます。また少し範囲を広げれば、海底耕耘やアサリ増殖の取り組み、魚の棲み場を広げる魚礁の設置、種苗の放流、さらに資源を減らさず持続的な利用を目指す資源管理の取り組みもその範疇に入ると思ひます。

現在、兵庫県は新生産の空素を増やす取り組みを中心に行なっておりを進めています。新生産が小さくなると、再生生産も細くなってしまう可能性がありますので、貧栄養化が進む現状においては、時間軸の視点から最も重要な取り組みの方向であると考えます。また、これと並行して従来から行なわれている生物の生息場の保全や再生の取り組みを地道に続けていくことも大切です。その際、豊かな海づくり活動が、栄養塩類循環の糸で互いに関連しあつてゐるという意識を持つことが大切だと思います。

表1 国や県の施策	
(環境省)2015年10月 瀬戸内海環境保全特別措置法(改正) 理念の新設「瀬戸内海を豊かな海に」	の国（環境省、国土交通省）および兵庫県の瀬戸内海に関する水環境施策の動きを整理しました。施策の大きな方向転換は2015年の瀬戸内海法の改正に見ることが出来ます。この改正では新たに法の理念が新設され、瀬戸内海を豊かな海とすることが目標とされました。続く2021年の改正において栄養塩類管理制度が新設され、府県知事の判断によりが度的取り組みであると考えられます
(環境省)2021年6月 瀬戸内海環境保全特別措置法(改正) 栄養塩類管理制度の創設	が度的取り組みとして最も需要なのは、が、近年、瀬戸内海に関する水環境施策（制度的取組）の考え方は大きく変わつてきました。
(国土交通省)2015年1月 「流域別下水道整備総合計画調査 指針と解説」改訂 下水処理場の季節別管理運転の実施が可能に	みについて考えたいと思います。
(兵庫県)2018年9月 播磨灘流域別下水道整備総合計画の策定 「季節別管理運転の本格運用」	● 瀬戸内海の水環境施策（制度的取組）について
(兵庫県)2019年10月 環境の保全と創造に関する条例の改正 全窒素、全りんの下限値(TN:0.2mg/l, TP:0.02mg/l)設定	表1に2015～2022年までの国（環境省、国土交通省）および兵庫県の瀬戸内海に関する水環境施策の動きを整理しました。施策の大きな方向転換は2015年の瀬戸内海法の改正に見ることが出来ます。この改正では新たに法の理念が新設され、瀬戸内海を豊かな海とすることが目標とされました。続く2021年の改正において栄養塩類管理制度が新設され、府県知事の判断によりが度的取り組みであると考えられます
(兵庫県)2022年10月21日 栄養塩類管理計画の策定	が度的取り組みとして最も需要なのは、が、近年、瀬戸内海に関する水環境施策（制度的取組）の考え方は大きく変わつてきました。

年 (Year)	回収率 (%)
1955	7.0
1960	5.5
1965	4.8
1970	4.0
1975	5.2
1980	5.5
1985	4.5
1990	4.0
1995	3.5
2000	3.8
2005	3.5
2010	3.2
2015	3.0

図2 窒素負荷量に対する漁獲による窒素回収率

1960年代初めまでの回収率が高かつたことです。この頃は埋め立てなどの沿岸部の大規模開発が行われる前であり（兵庫県港湾課資料）、海域に流入した栄養塩類がより有効に漁業生産に繋がっていた可能性があります。水産物は陸上で消費、分解され、下水処理場を経て再び栄養塩類として海に流入した窒素はまず植物プランクトンに利用（新生産）され、その後食物連鎖を通じて大小あらゆる生物に配分されていきます。また、それら生物の排泄物や死亡個体は、微生物によって分解されて無機態の窒素となり、再び植物プランクトンに利用（再生産）されます。再生生産の窒素を増やすためには、多様な生物が生息できる場の確保や環境整備が必要です。代表的な取り組みは藻場・干潟の保全や再生ですが、市民団体が

019年に条例を改正し、全国で初めて海域の窒素、リンの下限値を設定しました。さらに2022年10月には瀬戸内海の他府県に先駆けて栄養塩類管理計画を策定・公表しました。一方、下水処理場の運用に関して、国土交通省は2015年に「流域別下水道整備総合計画調査指針と解説」を改訂し、下水処理場の季節別管理運転の実施を可能としました（図1）。これを受け、兵庫県は2018年に「播磨灘流域別下水道整備総合計画」を改訂し、全国初の季節別管理水質を設定するとともに、季節別管理運転の本格運用を開始しました。

	現有施設 ≪1	対象栄養塩類			備 考
		窒素	りん	窒素及びりん	
生物処理	標準活性汚泥法	21	0	3	酸素活性汚泥法を含む
	OD法	4	0	2	長時間アフレーション法（単槽式）はOD法に分類 ≪2
	高底処理	4	8	2	A2O法（2箇所）は窒素除去抑制
凝集剤	高度処理OD法	5	0	0	
	反応堆・終沈渣加	7	8	3	窒素対象では凝聚剤添加は制御していない
	下水汚泥回収	22	0	5	技術未確立

図1 季節別管理運転の実施状況（国土交通省）

式行・本運用の実績は、伊勢湾・瀬戸内海・有明海を中心とし、令和3年度末時点では全国28都市、47処理場であり、年々拡大している。

養対策において最も重
県栄養塩類管理計画
環境管理に関わる新た
の枠組みが整いました。
、今回は、2つの重要な
の計画について考えたい
の目標値 この計画の
部分を占めるII類型海
TN濃度の目標値は
3mg/Lです。0・2
19年の県条例で定め
あり、0・3mg/L
進値です。このうち下
・2mg/Lの意味を埋
解しておくことが重
要です。海のTN濃
度が0・2mg/L付
近に下がると生物生
産性が低下し、漁船
漁業の漁獲量に影響
が出てくる可能性が
あります。水産用水
基準(2018年版)
においても「全窒素
0・2mg/L以下の
海域は一般的には漁
船漁業には適さない」と記載されています。

旬

に想う

写真と文 遊方子

人生百年時代

泌尿器科を受診して血液検査・精検の結果「前立腺ガン」と判った。ガンといふ診断に思わずガックリ来たが、極めて初期のものだからホルモン療法で抑え込める。医師が断言し、必ず縮小できるから心配する事はないという。医療態勢が充実して、老人は易々とは死ぬ時代なのである。前立腺ガンは、男性特有のもので、死因のうち今は胃ガンを追い抜き、第一位になっている。

◆老朽・老廃・老耄・老衰など、老人の実体を表わす言葉は非常に多い。諺にも「年寄りの冷水」や「老い木は曲がらぬ」とか「年寄りと釘頭は引込むが善し」と納得できる言葉もある。無礼な悪口雜言と立腹する人もあるが、これまで築いた地位にふんぞり返り、権力を振りかざしていなかつただろうか。それは老醜そのものだ。老人は謙虚であるべきで、釘の頭が出ぬよう隠れ住むのも一法だろうが、隠れて生きる事はかなり努力が必要となる。態どらしく無く、自然に控えめに生きる。

◆年寄りの行動に年輪の貴い美しさを見た。散歩の途中、身嗜みのいい老人と擦れ違った、中折帽子にやや高いカラーバックもネクタイも派手さがない。しかし上等品と判る善さがあつて、靴も手入れが行き届いている。何かの会合に出掛ける所だと思つた。美しい年輪を見た感じがしたので印象に残つた。或る精神の到達点で悠々自適の暮らしが想像できる。百歳人生の時代、その優雅な見本帳のように生きている。こうした年寄りが増えるのが理想的のようだ。ボロは着ても心に錦を飾り、天寿を全うしたい。



富山県 白川郷

◆泌尿器科を受診して血液検査・精検の結果「前立腺ガン」と判った。ガンといふ診断に思わずガックリ来たが、極めて初期のものだからホルモン療法で抑え込める。医師が断言し、必ず縮小できるから心配する事はないという。医療態勢が充実して、老人は易々とは死ぬ時代なのである。前立腺ガンは、男性特有のもので、死因のうち今は胃ガンを追い抜き、第一位になっている。

◆老朽・老廃・老耄・老衰など、老人の実体を表わす言葉は非常に多い。諺にも「年寄りの冷水」や「老い木は曲がらぬ」とか「年寄りと釘頭は引込むが善し」と納得できる言葉もある。無礼な悪口雜言と立腹する人もあるが、これまで築いた地位にふんぞり返り、権力を振りかざしていなかつただろうか。それは老醜そのものだ。老人は謙虚であるべきで、釘の頭が出ぬよう隠れ住むのも一法だろうが、隠れて生きる事はかなり努力が必要となる。態どらしく無く、自然に控えめに生きる。

◆高価なバイオリンの秘密は、再現不可能な理由が木材にあり、あれは地球の小水河期に生育した樹木で、緊密な生育にムラが無い。そんな樹は現代世界に立ちそうな記事があると、切り抜いて置きたくなる。年輪を作るための肥やしのようと思う。百年人生、好奇心は持つべきだ。明日はホルモン注射をして貰う受診予約の日だ。下っ腹に力を入れて、元気を出そうと思っている。

保存版

今が旬の魚介で作る!!

簡単!!魚介レシピ

生わかめの下処理

- 数回水を替えながらわかめをこすり洗いする。葉と茎に切り分ける。
- 用途に合わせて、葉は湯通しをし、色が変わったら、冷水でしめ、しっかり水を切る。
- 茎はカットし水につけ塩抜きをする。

生わかめナムル

調理時間5分以内!たくさん作って作り置きOK♪

【材料】

生わかめ	150g
A) ごま油	小さじ2
A) 醤油	小さじ2
A) 中華スープの素	小さじ1/2
A) おろしにんにく	お好み
A) 塩	少々

【作り方】

- 湯通ししたわかめの水気をしっかりと切り、食べやすい大きさにカットする。
- Aの調味料を混ぜ、わかめに調味料を馴染ませたら完成♪

生わかめと筍ご飯

春を感じる食材でお弁当にも最適!!

【材料】

生わかめ	50g
筍(水煮)	150g
だし汁	350ml
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1弱

【作り方】

- 下処理済みのわかめを食べやすいサイズにカットする。筍をスライスする。
- 炊飯器洗った米、だし汁、みりん、酒、塩を加え混ぜ、筍を加え、炊飯する。
- 炊き上がったら、炊飯器に生わかめを加えて軽く混ぜ、少し保温して、器に盛り付け完成♪



茎わかめのきんぴら

手軽にプラス1品!根菜とは違うコリコリ食感♪

【材料】

茎わかめ	50g
人参	30g
ごま油	小さじ1
赤唐辛子	1/2本
B) 醤油	大さじ1
B) みりん	大さじ1
B) 砂糖	大さじ1

【作り方】

- 茎わかめと人参を斜めに細く切り、茎わかめを水につけ塩抜きをする。
- フライパンにごま油と赤唐辛子を入れ熱し、茎わかめと人参を加え、しんなりするまで炒める。
- Bの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。器に盛り付け、仕上げに白ごまをふり完成♪

茎わかめ卵スープ

彩りUP!コリコリ食感がたまらない!

【材料】

卵	1個
茎わかめ	20g
水	400ml
中華スープの素	小さじ2
醤油	小さじ1
塩・こしょう	少々
水溶き片栗粉	各大さじ1

【作り方】

- 茎わかめは5cmの長さに細くカットし、水につけ塩抜きする。
- 鍋に水・中華スープの素・醤油・塩・こしょうを入れて火にかける。
- 2が沸騰したら水溶き片栗粉を入れろみをつける。
- 煮立っているスープをお箸でかき混ぜ、卵を糸のように加える。
- 仕上げに茎わかめをトッピングして完成♪

茎わかめのみぞ汁

歯ごたえ抜群!

【作り方】

- 温かいお味噌汁をかけると鮮やかな緑色に変化します!!
- 下処理済みの生わかめに温かいお味噌汁をかけるだけ♪

りょうごのお魚ファンクラブ
SEASIDE CLUB

March

TAKUSUI

TAKUSUI 3 March

発行:一般財団法人 兵庫県水産振興基金

〒673-0883 明石市中崎1丁目2番3号 兵庫県水産会館2F TEL 078-919-1331 FAX 078-919-1336