

毎月第3水曜日は、県漁協が定めた「水産の日」です。

「水産の日」です。

おさかな  
食べよう！



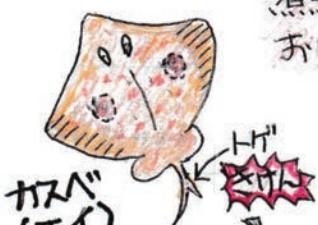
祝 どっとちゃん通信 倉り干し

みなさま、こんにちは！  
はじめて！！「どっとちゃん通信」は地域の方々に、もっと！地元の魚を知らう！もっと！食べてもらおう、そして！海に親しんでもらう、をキーワードに、海に関する情報を発信していきます！！たくさんの方に、「海」の魅力を伝えたいと思います。どうぞよろしく

七輪で  
雑魚を焼いて  
食べてみよ。

雜魚食堂日記

煮魚：からあげも  
おいしいよ。



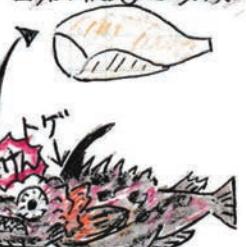
カスベ  
(エイ)  
うなぎ  
(たつじ  
ごん  
ぶ。  
この部分を  
食べるん  
（お店で売ってるのも）



うまいね  
この魚！

ヒーロー（メインの魚）にな  
りたいお魚と  
雑魚、という感じだよ。

頭と内臓をとり  
皮はチヂミにして、  
白身の肉厚な身が



ボケ（クムシカジカ）  
(お店では、丸じと売ってる)

7月10日 天気 晴れ

今日は、仲間と一緒にめずらしい魚やあまり食べない魚を、七輪で焼いて食べてみました。カスベも、ボケも、するどいトゲがあって、こうとうな魚に思えたけど、どっちの魚も、うま味があって食感もよく、すごくおいしかったよ。七輪でBBQ！いい感じです。今度は、もっと違う魚にチャレンジしてみようかな～。



## ホタテの栄養と効用

### 栄養

タンパク質、ビタミンB12、鉄、亜鉛、ビタミンB2などがあるとされています。

### 効用

動脈硬化、糖尿病、貧血の予防や、良質なタンパク質により、肝細胞の再生が促され肝機能を高めてくれます。



### 材料 <4人分>

- 無調整豆乳 ..... 400ml
- ボイルホタテ ..... 3個
- 大根 ..... 80g (約半玉)
- きゅうり ..... 80g (約半玉)
- 塩・コショウ ..... 適量



### 作り方

- きゅうりと大根を手切りにし、塩でからくもんでおく。
- ホタテの身をほし、豆乳に入れて沸騰させないようにあわせて火を止め。
- 2に1を加え、塩・コショウで味をととのえる。
- 冷蔵庫で冷やしてから出でる。

南三陸

ど  
つ  
ど  
と  
ち  
わ  
ん  
通  
信

「ど」とは、方言で魚のこと(幼児語)

第一号

発行

特定非営利活動法人  
海の自然史研究所

NPO法人  
**海の自然史研究所**  
Marine Learning Center

南三陸町志津川旭ヶ浦8  
仮設魚市場2階事務所

TEL:  
0226-28-9590  
mail:  
umiken\_minami@yahoo.co.jp

編集：阿部華子  
高橋弘美  
藤田岳

What's 海研？  
どんな仕事をしてるの？

- 放射能測定  
(市場に水揚げされた魚)
- 志津川湾の水質調査
- 海藻おしば講座
- 子どもワークショップ
- 魚介を使ったレシピ開発
- 他団体への協力

など

# -今日の海ボーイ-

菅原、学さんからのメール便

志津川の海は、本当に宝の海。  
カキ、ホタテ、ワカメ、ホタテの養殖。  
それに、カレイやヒラメにアノゴも捕れる。  
この海で漁師をして生きる事を  
誇りに思い、未来の子どもたちへと  
伝えていくのも、漁師の勤め。

皆さん、漁師って最高です！



## 南三陸レジャーカヤック

(営業期間)  
2015.4.20～10.31

初心者 友達  
カップル ナビリー

親切に指導しますので  
安心してください。  
町内割引制度あり

※町内の方は、安くあります。

## シーカヤック体験ツアー



＜連絡先＞  
一般社団法人さとうみアーム  
Tel 0226-29-6379  
E-mail  
satoumi\_kayak@gmail.com

# タクゾー博士のおさかな Love Lab.



こんにちは、タクゾー博士です。私は南三陸や北海道の海で、ダンゴウオやクツバシカジカなど、魚の研究を続けてきました。今年5月から南三陸町ネイチャーセンター準備室で勤務しています。どうぞよろしくお願いします！（阿部拓三）

## 第1回「ボッケ（ケムシカジカ）」

いかつい顔つきのカジカの仲間です。鋭い歯が並ぶ大きな口で魚やカニを丸のみにする大食漢。白身の刺身は歯ごたえもあり美味です。北海道では「トウベツカジカ」と呼ばれる物の定番でもあります。普段は深い海の底にいますが、秋から冬にかけて産卵のため浅瀬にやってきます。



## おうち町の鮮魚店

### マルセン さん

震災前は、商店街が並ぶメインストリート「おさかな通り」に店舗を構えていました。  
現在は、「さんさん商店街で、鮮魚、総菜、かまぼこを扱っています。



先代から受け継いだ伝統の味を守りつつ、若手社員らと一緒に、新商品の開発に明け暮れると、お話しして下さった三浦社長。  
商品出荷の際に大量に出るタコの端切れから生まれた「タコカリバーガー」、「たこ天」等をのせたキッチンカーを走らせるのが目標だそうです。  
社長、応援しています！！



## 生鮮

### ロイヤルフィッシュ さん



震災前は、サンポートの中で魚屋をまかれていた遠藤さん。  
現在は、「さんさん商店街で、地元の魚を中心的に扱っています。



町内の飲食店や登米市のお店にも、魚をさばいて卸しているそうです。遠藤さんは、本当にすばらしいものがあり、取材に行ったら、つい見とれてしまうほどの腕前でした。

店内には、煮タコや、蒸しホタテなどがあります。  
常連のお客様にも「大好評」！！

新鮮な活魚もたくさん並んでますよ。  
でも、その魚に負けてないくらい、元気で明るいスタッフの皆さんにお待ちしております。  
頑張れ！！ロイヤルフィッシュさん。

