

# どっちちゃん通信

「どっち」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



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

毎月第3水曜日は、  
「水産の日」です。

おさかな  
食べよう!



## どっちちゃん通信 創刊

みなさま、こんにちは!  
「どっちちゃん通信」編集部です。  
はじめまして!! 「どっちちゃん通信」は  
地域の方々に、もっと! 地元の魚を知ってもら  
う! 食べてもらう、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  
伝えていきたいと思っています。どうぞよろしく



七輪で  
雑魚を焼いて  
食べてみよう。

## 雑魚食堂日記

ヒーロー(メインの魚)に  
なりたいたいお魚を  
雑魚って言うんだよ。

煮魚・からあげも  
おいしいよ。

頭と内臓(そと)  
皮は手で剥いたら、  
白身肉厚身が。



7月0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。一  
カサベも、ボッケも、するどいトゲがあって、こわそうな魚に  
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です。七輪でBBQ、いい感じですよ。  
今度は、もっと違う魚にチャレンジしてみようかな。 ♪ つづく



## おすすめ レシピ

### ホタテの冷製スープ

ポイント

ホタテの殻がとろろい  
や、くりと削ると  
うま味が出ておいしく  
なるよ。

## 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、多く含まれているよ。
- 効用**  
動脈硬化、糖尿病、貧血の予防や、良質な  
たんぱく質により、肝細胞の再生が促され  
肝機能を高めてくれるよ。

- 材料(4人分)
- ・無調整豆乳.....400ml
  - ・ホイルホタテ.....3個
  - ・大根.....80g (4cm×4cm)
  - ・きゅうり.....80g (約5本)
  - ・塩・コショウ.....適量

- 作り方
1. きゅうりと大根を千切りにし、塩でかるくもんでおく。
  2. ホタテの身をほじり、豆乳に入れて沸騰させないようにお湯をため、火をとめる。
  3. 2に1を加え、塩・コショウで味をととのえる。
  4. 冷蔵庫で冷やしてから出来あがり。



# -今日の海ボーイ-

菅原 学さんからのメッセージ

志津川のは、本当に宝の海。  
カキ、ホヤ、ワカメ、ホタテの養殖。  
それに、カレイやヒラメはアナゴも捕れる。  
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！



# 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74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  
ぞよろしくお願いいたします！（阿部 拓三）

## 第1回「ボック(ワムシカジカ)」

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  
ばれ汁物の具の定番でもあります。普段は  
深い海の底にいますか、秋から冬にかけて  
産卵のため浅瀬にやってきます。



## 南三陸しぎや

(営業期間)  
2015.4.20 ~ 10/31

初心者 友達

カップル ファミリー

親切に指導しますので  
ご安心ください

町内割引制度あり

※町内の方は、安くなります。

## シーカヤック体験ツアー



<連絡先>  
一般社団法人 さとうみファーム  
Tel 0226-29-6379  
E-mail  
satumi.kayak@gmail.com

## おらほの町の鮮魚店

# 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、一丸  
となって、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「イオン  
人気商品」タコカツリバー、  
「た=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!!

ふくしまバガサミット  
2015 in 桑折出店  
指定

募集  
従業員  
募集中!!



## 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  
扱っていた遠藤さん。  
現在は、さんさん商店街で、地元の  
魚を中心に扱っています。



町内の飲食店や産米市のお店にも、魚をさばいて  
卸しているそうです。遠藤さんの包丁エピソードは、  
本当にすばらしいものがあり、取材に行くと、時  
ついでに見とれてしまうほどの腕前でした。

店内には、煮タコや 蒸しホヤなどがあり、  
常連のお客様にも **大好評!!**

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

