

# どろろちゃん通信

第二号

「どろろ」とは、方言で魚のこと(幼児語)

平成 27 年 10 月 1 日

発行

特定非営利活動法人  
海の自然史研究所

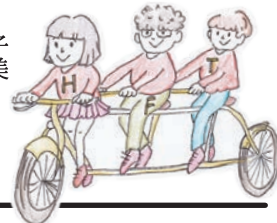


南三陸町志津川旭ヶ浦 8  
仮設市場 2 階事務所

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

# 雑魚食堂日記

フライもGood!!



フキフキ!!

切身

卵ダマ

切身

目的のような  
まぶつがあるから  
マトウダイって  
いうんだヨ

お刺身にする  
最高です!

中身はきれいな  
白身の魚だよ。



おで  
トウカサ!

魚屋さんでも、  
時々見かけます。  
(かも、安い!!)

新鮮だと  
肝がうまいよ。

内臓

本日の魚は、「マトウダイ」という魚ですよ。皆知ってますか?  
あまりなじみのない魚ですが、市場では、時々水揚げされるん  
ですよ。そんなマトウダイを焼いてみますね。自身で脂があまり  
ないので、すごくあっさりしています。卵も入っていたので、焼きましが  
フキフキでおいしかったですよ。見かけたら、是非食べてみてね! つづく

## 魚市場のスタッフ紹介~



熊谷 純平さん

志津川のおいしい  
お魚も、たくさん  
食べて下さい!!

朝也!!  
毎日、新鮮なお魚を  
ありがとうございます。



白あなご現る!!  
9月3日、志津川魚市場に水揚げ  
された、仙台湾の杜水族館に  
展示されています。

新魚市場  
建設中!!



## 南三陸 魚市場情報

### 珍しいお魚 (市場にあがる魚です)



なんた  
この魚は?

大きすぎて  
エサに  
足りないよ。



おいは「シイラ」と申します。  
くせがなく、お刺身でも  
食べられます。見つけたら  
食べてみてくださいね。





# おすすめレシピ



## サバの豆知識

### サバの味噌そぼろ



#### 作り方

1. サバは、3枚におろし、スプーンで、ざっと身をほぐす。  
POINT: この時に一心手で、ざっと身を触って小骨がないか確認しておくで安心。
2. 生姜を炒め、サバをざっと炒める。
3. 野菜を入れて、さらに炒める。合わせた②の旨調味料を加えて水分がとばまで煮る。

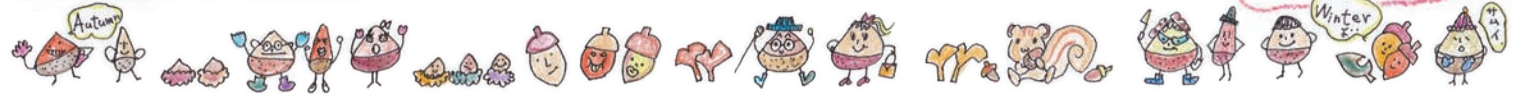


#### 材料(4名分)

- サバ(約300g) 1尾
- 人参(みじん切り) 1/2本
- 干しいたけ(〃) 3~4コ
- 生姜(〃) 1片分
- 味噌 大さじ2
- 醤油 大さじ1.5
- 三温糖 大さじ2
- 酒 大さじ2

③栄養③  
タンパク質、ビタミンB12、EPA、DHA、ビタミンD、ビタミンB2などが多く含まれています!

③効用③  
動脈硬化、貧血、脳卒中の予防、口内炎、骨粗鬆症の予防に効果的です。



## 秋サケシーズン到来!!



### アスタキサンチンって何!?

川の上流で生まれたサケの稚魚は、海へと下り、数年かけて成長し、産卵期の秋に再び生まれた川を上り、一生を終える代表的な回遊魚です。旬は、サケが川をめざしてくる秋、そのため「秋味」とも呼ばれます。

サケやイクラの赤い色の素であるアスタキサンチンは、人参やトマトの色と同じカロチンの仲間で、ビタミンEの1000倍とも言われる抗酸化作用があり、様々な病を引き起す活性酸素などの攻撃から身体を守ってくれる働きがあります。また、シミやシワを防ぎ、美白効果、アンチエイジングにも効果あります。女性の味方ですね!

#### サケの栄養

DHA



EPA



サケに含まれるタンパク質は、良質で消化吸収がよく、コレステロール値を下げる働きのあるEPA、脳の働きを活性化させるDHAが豊富に含まれています。また、豊富なビタミンDによって、カルシウムの吸収が助けられるので、骨粗鬆症の予防や動脈硬化などの生活習慣病の予防に、おすすめの食材です。

## お知らせ

# いである南三陸 DEAL

## ミュージアムショップはじめました!!

いであるミュージアムショップは、地域の自然・文化・歴史をグッズで表現して提供していきます。

神割観光プラザにて販売コーナーを設置しておりますので是非ご利用下さい。

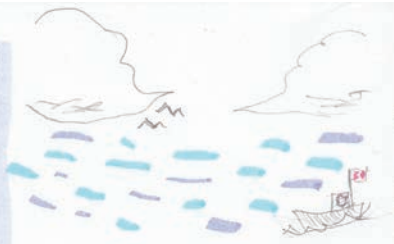


- 南三陸生きものTシャツ3種
  - 南三陸の魚や海藻の情報をまとめた海モノブック
  - サケ生すじみ手ぬぐい
  - カマ生すじろく手ぬぐい
  - おら酒手ぬぐい など
- その他の商品もあります。

TEL: 0226-28-9590 (担当 藤田)  
ご注文・お問い合わせ → PDは: <http://ideal.marinelearning.org>

# - 今月の海ガール -

吉田 浩子さんのメッセージ



毎日の食卓に並ぶ  
お刺身、煮魚、焼き魚。  
人が集まる盆、正月にはウニ、あわび。  
おすそわけで頂く獲れたてのホタテやわかめ。  
旬の幸をこんな身近に食せる贅沢は、  
海の近くに住む特権!! それに出発点、  
の考えが見える食べ物には、感謝の気持ちもぐっと増します。そろそろさんまや秋魚等の季節... 美味しいおすそわけを  
たのしみに待ちたいこの頃です。

## 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、ゲンゴウオやアサギカサガなど、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2回「サンマ」のおはなし

秋はサンマの季節です。焼きたてのサンマに大根おろしを添えて食べると本当に美味しいですね。サンマの身体の中でも、私は特に内蔵が大好きです。独特の苦みと脂の旨味が何とも言えません。サンマの内蔵が美味しく食べられるのには理由があります。魚の内蔵の臭みの原因の一つは、胃袋の中身がすぐに悪くなることです。でも、サンマには胃袋がありません。サンマは海面近くで小さな動物プランクトンを食べています。食べた餌はすぐに腸で消化されるので、内蔵にいやな臭みがないのです。今度焼きサンマを食べる時には、ぜひ内蔵の味も堪能してみてください。

(補足): サンマの中にはウロコをたくさん飲み込んでいるものもあります。ウロコに毒はありませんが、不快な場合には無理に食べないでください。

## 三代続く老舗のお魚屋さん! さかたのみうら

ハンチング姿が、トレードマーク。笑顔のよく似合う人と言えば... 三浦社長の登場です。震災、火災と相次ぐ災害に見舞われながらも、昨年12月に新店舗をオープンされました。人が目を向けない魚こそ手を加え店頭へ。貝布にやさしい低価格が



モットーで、様々な魚介類が所狭しと並んでいます。震災から4年が経過した現在も、ボランティアさん達との交流が続いているそうです。今日も、安くて旨い魚たちをお待ちしています!!

さかたのみうら  
住所: 南三陸町志津川字  
御前下 28-9  
TEL: 0226-46-3126  
定休日: 不定休



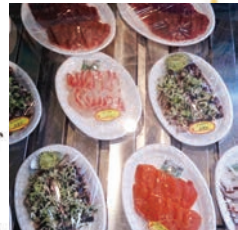
## おらほの町の 鮮魚店。



## 入谷のお魚屋さんといえば... 魚 及川水産

のどかな景色の広がる入谷地区に店舗を構えて、35年という及川さん。地元で水揚げされた魚介を中心に豆腐、こんにゃく、油揚げ等の日配品も扱っています。

何といっても、目玉はコレ!!  
ボリュームのある刺盛りが1コイン。(※以外も有)  
今夜のおかず迷ったら及川水産へ Let's Go!!



魚 及川水産  
住所: 南三陸町入谷  
字鏡石 1-17  
TEL: 0226-46-4441  
定休日: 日曜日





南三陸ブルーツーリズム

船長 高橋 直哉さん

釣り船を観光事業化させて、初心者向けに特化した、新規開拓の船です。大人数の釣り大会も開催できまので、是非ご利用下さい。



# 南三陸 レジャー

## ワカメ 収穫体験 3月~4月

収穫したワカメを  
しゃぶしゃぶ!!



## 漁場見学・ 収穫体験 通年

四季により、内容が  
変わります。

## ホタテ 収穫体験 5月~10月

見学・収穫のあとは、  
試食も~うれしい!!

## 手ぶらで フィッシング!! 5月~10月まで

道具はすべて 無料貸し出し!  
船長エンが、やさしく教えてくれるので  
初心者も、小さなお子さんも 気軽に  
楽しむことが できますよ。

### お問い合わせ

電話 : 080-8210-6262

受付時間 : AM 8:00 ~ PM 18:00 まで

アドレス : <http://konpiramatu.main.jp>

※留守電になった場合は、お名前と用件を  
残して頂ければ、後ほどこちらから  
ご連絡いたします。



## 南三陸ネイチャーセンター友の会

# ワンダーキャンプ2015

8/20~21

南三陸  
ネイチャーセンター  
友の会の  
ワンダーキャンプが  
ありました!!



スノーリング体験や  
野外炊飯など  
みんなで協力して  
自然の中でのびのびと  
すごしました!!



来年はぜひ!!  
あなたも参加  
してみませんか!?

南三陸ネイチャーセンター友の会  
<http://rias-nature.jp>



# 手作り石けん、始めました。

南三陸  
石けん  
工房

代表 厨 勝義さん  
海藻、シルク、ハーブ、漢方など  
自然豊かな南三陸の資源を生かして  
手作りのオーガニック石けんの製造、  
体験ワークショップを行っています。



厨さん

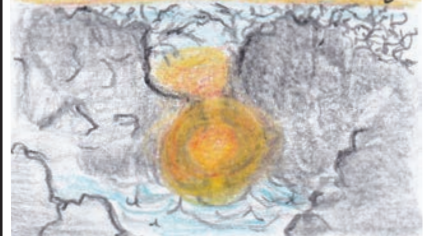
近日中に販売部門を  
開始するべく、奮闘中!との厨さん。  
起業するにあたって、もう一つ、目的が  
あるようです。それは、手作り  
石けんワークショップ等を通して  
地域に若い女性の雇用を生み出し  
女生が自然と地域に残ってくれる  
仕組みを描いていく事。この町が  
どんな風に彩られるのか楽しみです!!



皆さんは、毎日使っている  
石けんが、どのように作ら  
れているか知っていますか?  
香りを選び、肌質に  
合わせたオイルで、世界に  
たったひとつの石けんを  
作ってみませんか?

問い合わせ <http://www.i-local.co>

# 神割崎ご来光!!



南三陸屈指の景勝地、  
神割崎のご来光を拝み  
ませんか~? この神割崎  
の岩の間からの日の出を  
望むことができるのは、  
例年、10月下旬(20~30日)頃と  
2月中旬頃。さあ、来たる10月には、  
いつもより少し早起きをして  
神割崎へ Lets Go!!