

魚

を食べよう!!



十月は魚食普及月間です。近年、魚などの消費量が減少し「魚離れ」が進行しています。同月間に合わせて、魚食や本市の漁業について考えてみましょう。

魚は体に必要な栄養素を多く含む

魚には、DHA（ドコサヘキサエン酸）や、ビタミン、ミネラルなどが含まれており、体に必要な栄養素を取り取ることができます。サンマ、サバ、イワシなどの青魚に多く含まれるDHAは、血液をサラサラにする効果があるといわれており、血管が詰まる病気になる



高血圧の予防にも効果があるカツオ

本市ではさまざまな魚を水揚げ

本市では沖合漁業と沿岸漁業が行われています。沖合漁業ではカツオ、サンマ、サバ、イワシなど、沿岸漁業では、市の魚であるメヒカリのほか、ヒラメ、カレイ類など、さまざまな魚が水揚げされます。加工品も豊富で、本市が発祥とされるサンマのみりん干し・ポーポー焼き、ウニの貝焼きなどがあります。他にも、アンコウ鍋やホッキ飯などの郷土料理、ヤナギガレイを使った干物など、

市の魚「メヒカリ」を紹介

アオメエソという魚で、一般的にメヒカリと呼ばれており、いわき沖の水深約150~400メートル辺りに生息しています。カルシウムが豊富で、から揚げにする食べ方が人気です。

震災後の漁業の状況

自慢の産品が多くあります。現在、本市の沿岸漁業は、原発事故の影響で操業自粛を余儀なくされており、試験操業を実施しています。昨年の水揚げ量は約三百トンで、震災前の約六パーセントでしたが、徐々に対象

海域などが拡大し、水揚げ量も増えてきています。なお、沖合漁業での昨年の水揚げ量は約八千五百トンで、震災前の約五十七パーセントでした。また、本市に水揚げされた魚などは、県の水産物環境放射線モニタリング検査などで安全性を確認しており、平成二十七年四月以降の基準値を超えたものはありません。

サンマのポーポー焼きの魅力

ポーポー焼きは、海の近くに住む人々が考案し、受け継がれてきた食文化の一つです。みそや薬味を使い、臭みを消してあるので、魚が苦手な方にもお薦めです。ぜひ、食べてみてください。

上野 臺優さん（小名浜さんま郷土料理再生プロジェクトリーダー）

地域ブランドで漁業を振興

市では、本格的な漁業再開に向け、本市に水揚げされる魚や、市内で作られた加工品・料理、それらに携わる水産関係者も含めて、地域ブランド「常磐もの」とし、さまざまなプロモーション活動を実施しています。



常磐ものとは古くからある言葉で、本来、常陸国（現在の茨城県）から磐城（現在の福島県浜通り）の沿岸海域で取れた魚などを指します。この海域は、親潮と黒潮がぶつかる潮目



小名浜港に初水揚げされたカツオの販売に合わせてPR活動を実施



の海と呼ばれ、魚の餌となるプランクトンが豊富なことから、栄養価の高い魚が取れることで有名です。十月は秋の味覚であるサンマをはじめ、さまざまな魚が回る季節です。ぜひこの機会に、積極的に魚を食べましょう。

常磐ものを味わおう

○プレゼントキャンペーンを実施

市内のスーパーなどの協力の下、同キャンペーンを実施します。対象店舗で商品を購入して、常磐もののシールを2枚集めると、抽選で対象店舗の商品券が当たります。

詳しくは、魅力アップ！いわき情報局ホームページ (<http://misemasu-iwaki.jp/>) または対象店舗に備え付けの応募用紙などをご覧ください。

対象期間 ~10月31日 (火)
申込期限 11月6日(月)



○スタンプラリーを実施

対象店舗で商品を購入するか飲食をして、各店舗のスタンプを3つ集めると、抽選で常磐ものの詰め合わせが当たります。

詳しくは、(一社)いわき観光まちづくりビューローのホームページ (<http://kankou-iwaki.or.jp/>) または対象店舗に備え付けの「いわきの水産物『常磐もの』ガイドブック第2弾」をご覧ください。

対象期間 ~11月30日 (木)
申込期限 12月4日(月)



特集

特集