

魚と野菜、新鮮さ自慢

の材

島食

「かがわseaマスタ」の参加者は7月22日、

高松市の男木島で、海岸清掃の後の昼食に、島の食材を使ったお弁当を食べました。地元名産のタコの料理のほか、タイやゲタカレイ、キュウリ、カボチャなどが入っており、どれも新鮮で抜群のおいしさでした。フェリーで男木島に着後、一番に目に入ってきたのが、ずらりと並

んだ漁船とタコが描かれた看板です。ごみを拾い集めた海岸まで行く途中にも、たこつぼなどの漁具がたくさん置いてありました。島の人に聞くと「たこつぼ漁をやっている人が多くいます。島の伝統です」と教えてくれました。

ろにあり、この時期はスイカやキュウリ、カボチャ、トマトなどが大きく実っていました。タコは、てんぷらと酢の物、タコ飯に使われていました。ぷりぷりした歯応えで、かみしめると味が口の中に広がっていききました。自分たちでさばいたアジの塩焼きも大人気で、みんなお昼ご飯をあっという間に食べ終わっていました。

男木島でとれたものを食べると、元気がなった気がします。島の人たちが自然を大切にしているからこそ、おいしい魚や野菜があふれているのだと思います。



男木島でとれた新鮮な魚や野菜がいっぱいのお弁当

(香南小5年・大倉美空乃さん、豊田小5年・庄司欣以君、庵治小4年・石橋修斗君、新番丁小2年・川内久美子さん)



海の幸がいっぱいのお弁当を味わう親子



自分たちでさばいたアジをバーベキューに

アジをさばく

最初にぜいごを取り除こう



包丁は力を入れずに



アジの腹を包丁で切って内臓を取り出す参加者

「大丈夫かな」。7月22日に男木島で開催された「かがわseaマスタ」の講座の中で、高松市内で料理店を営む細川学さんによる「魚のさばき方教室」がありました。「包丁を握るのは初めて」という子も多く、みんなどきどきしながらの挑戦でしたが、おいしいアジの塩焼きができました。まな板の上にアジの頭が左側になるように置くところが始まりです。尾びれ近くにある「ぜいご」を取るために頭を押さえ、尾びれの方から体に沿わせるように包丁を前後に動かしま

使います。開いた部分に包丁や指を入れて、内臓をきれいに引き出ししました。1匹のアジをさばく中でも、アジや包丁の持ち方を変えていくことが勉強になりました。水洗いして、塩を振ったアジを炭火で焼いてもいいです。自分たちでさばいた達成感もあり、本当においしい塩焼きを味わうことができました。(多肥小6年・阿部帆夏さん、屋島小5年・山田穂乃さん、付属坂出小4年・池田晴香さん、付属坂出小4年・松川蒼君、鬼無小3年・畠山健君)

えらを取り除きました。魚の方を動かしながら身とつながって硬い部分に包丁を刺すように入れると、手で簡単に外せました。腹の部分をは、刃先を



プロの手ほどきで巧みな包丁使いに挑戦