



「海のごちそうウィーク」実施報告

～「海を味わう」の現在地～をテーマに、海と食の未来を見つめ直すきっかけを提供。
海を味わうことのこれまで、そしてこれからを考え、
参加者自身が行動（アクション）を起こすことを促す体験型キャンペーンとして実施。

開催日時 2024年11月9日（土）～11月30日（土）

※11月9日の「海のごちそう ? フェスティバル」開催日より開始

総応募数 約1,522名

- おさかな俳句投稿キャンペーン : 630件
- 郷土料理コンテスト : 43件
- ぎょぎょなぞコンテスト : 564件
- おさかな漢字クイズ : 285件

WebサイトPV数 8,216PV

実施キャンペーン一覧

【展開した4つの参加型キャンペーン】

① おさかな俳句 投稿キャンペーン

魚介類を季語としたオリジナル俳句を募集。
海の恵みや食文化を言葉で表現することで、
参加者が海とのつながりを再認識する機会を創出。



② オリジナル郷土料理コンテスト

日本の海ごはん「海を味わう十の技法」
レシピ投稿キャンペーン

伝統的な調理技法を活かしたレシピを募集。
地域の海の食文化を見つめ直す取り組みとした。



③ 魚のなぞなぞ大募集! ぎょぎょなぞ コンテスト

海の生き物に関するオリジナルのなぞなぞを募集。
子どもから大人まで幅広い層が参加。



④ おさかな漢字クイズ ～おさかな博士に挑戦!～

魚へんの漢字に含まれる意味に着目したクイズを通じて、
楽しみながら知識を深める機会を提供。



おさかな俳句 投稿キャンペーン①

【実施概要】

魚介類を季語としたオリジナル俳句を全国から募集。海と食の関係を再認識するきっかけとすることを目的とした。

【募集方法】

特設ページおよびSNSで告知、X（旧Twitter）で募集。

【応募総数】

630句

【選考・審査】

審査は俳人の**阪西敦子氏**が担当。

1977年神奈川県逗子市生まれ。

「ホトトギス」「円虹」同人。

2024年に第一句集『金魚』を刊行し、
稲畑汀子賞奨励賞を受賞。

俳句甲子園、NHK俳句選者などを歴任。



おさかな俳句 投稿キャンペーン②

🏆受賞作品🏆

最優秀賞

鮎を追う少年の日の水音に

@YukoJ12 さん



🐟 阪西さんからコメント

川に入って鮎を追う人に、水音が届く。風に波立つ川面や、脚が跳ね上げる水の水音。それは、少年の頃に聞いた水音と同じであることに気づいた作者。夏の日差しの中、ふとよみがえる懐かしい瞬間なのでしょう。鮎という夏の魚が連れてくる光の強さ、影の濃さ、躍動する人々、川と木々などから、現在と少年の日の両方が、読者の目の前に現れます。

優秀賞

鰻重の隅の米粒掬いけり

@shuranquu さん



🐟 阪西さんからコメント

鰻重は貴重な夏の料理。いよいよと蓋を取り上げて対面し食べ進めていきます。蓋が開いたばかりの、まだ箸のついていない鰻重の米粒でしょうか。鰻重の中心は鰻ではあるけれど、その米粒もやはり一つの主役であることを見つけた作者。お重という格式には、その米さえも姿勢を正すようでもあります。その期待感が読者にも伝わってきます。

優秀賞

七輪の秋刀魚夕陽が煙たそう

@airiari888 さん



🐟 阪西さんからコメント

秋、すこし涼しくなった夕方に、七輪を外に出して焼いているのでしょうか。煙は秋刀魚の脂から出るもの、自らの煙に秋刀魚が煙たがるというのは、少し妙なことです。が、それほどに煙に包まれている脂ののった秋刀魚なのです。さらにこの句ではこの煙たさは夕日ののものでもあると見立てます。そこには作者の感じている夕日の眩しさが込められています。

優秀賞

おさかな俳句 投稿キャンペーン③

🏆受賞作品🏆

佳作

八勺の蛇の目の酒と鰯鱈と

@IUx2NsP8g883TRb さん



🐟 阪西さんからコメント

八勺は145CC弱、蛇の目の柄の猪口としては比較的大ぶりなもの。飾らない器にたっぷりと酒を満たし、まさに飲むばかりというところ。それにあわせる肴は鰯鱈のみ。鰯鱈は年中供される身近なつまみですが、鰯は夏の季語とされます。

凝ってはいないけれど、酒の飲み方にはこだわりのある人物が、杯の細かな描写によって描かれています。

佳作

へしをりてへしをりて喰ひたらば蟹

@toshiozawa さん



🐟 阪西さんからコメント

太く身の詰まった冬のごちそうたらば蟹。鰯の漁場で取れることからその名がついたといいます。迫力に気おされつつも、すべて食べたいという勢いが、その食べ方に現れます。節をうまく手で折っては身を食べ、また次の節に取り掛かる。リフレインが、終りの見えないたらば蟹の盛りの良さを伝えます。

佳作

秋鯖の皮や箸先よろこばせ

@osakana_cushion さん



🐟 阪西さんからコメント

鯖の旬は夏だけれど、秋、さらに脂がのった頃を好む人もいる。脂ののりは、焼いたときの皮の質感も変えるのだろう。箸を差し入れた瞬間のサクともパリともつかない感触や音に、箸が喜んでいると書く。その実、もちろん喜んでいるのは、箸を持っている当人。鯖と秋鯖のかすかな違いを、箸遣いから描き分けたたのしくおいしい一句。

オリジナル郷土料理コンテスト 日本の海ごはん「海を味わう十の技法」 レシピ投稿キャンペーン①

【実施概要】

「海を味わう十の技法」を使った、海の恵みを活かした郷土料理レシピを募集。地域の食材や伝統的な調理技法に光を当て、海の食文化を未来へとつなぐことを目的とした。

【募集方法】

特設ページおよびSNSで告知、X（旧Twitter）で募集。

【応募総数】

43件

【選考・審査】

審査は料理研究家の高木佐知子氏が担当。
発酵料理・和食文化研究／Cozy Kitchen代表
糀マイスター・みそソムリエ・日本さかな検定2級。
魚と発酵の関心に注目し、麴を活かした和食文化の普及に取り組んでいる。



オリジナル郷土料理コンテスト 日本の海ごはん「海を味わう十の技法」 レシピ投稿キャンペーン②

🏆受賞作品🏆

最優秀賞



@723kapikapi さん

ゆず香る 炙り漬けホタテの押し寿司

【作り方】

- ①醤油大6、みりん大2、料理酒大2をレンジで600w1分加熱し刻んだ柚子を入れ冷ます。
- ②ホタテを湯引きし、火で炙って①に入れ漬け込む。
- ③酢飯を作り②のホタテと柚子、スプラウトをのせ巻で包み、涼しい場所で3時間以上重石をする。

使用した十の技法



👉高木さんからコメント👈

酢の押し寿司は石川県の郷土料理。ホタテは真似しやすいのがポイントですね！
<焼く> <炙る> <漬ける> <漬す>の技法を使った押し寿司は、全国各地の“海のごちそう”を使うことでアレンジがたくさん広がりそうです！

十の技法賞



@bew_n7 さん

もずく井

【材料】

もずク300g／マグロ200g／人参1本／玉ねぎ1個／コーン1缶／水100cc／酒・みりん・醤油・砂糖各大さじ3／生葉1片／片栗粉

【作り方】

- ①マグロ人参玉ねぎは5mm位に切り炒める。
- ②もずクは2mm位に刻み、コーンともずクを入れ全体に火を通す。
- ③水・調味料を加えひと煮立させ、片栗粉を入れる。

使用した十の技法



👉高木さんからコメント👈

沖縄の給食で大人気のメニューを特産のマグロでアレンジがいいですね！<切る>技法も生かされたレシピで、魚と海藻、野菜が入って彩りも栄養バランスもバッチリ！

オリジナル郷土料理コンテスト 日本の海ごはん「海を味わう十の技法」 レシピ投稿キャンペーン③

🏆受賞作品🏆

十の技法賞



@gude_ndra7007 さん

鯨のたたき

【材料】

鯨のたたき：鯨赤身肉生食用160g／塩1.5g
みかんダレ：みかん2個／しょうゆ30g／酒10g／酢10g
付け合わせ：パプリカ100g／絹さや25g／サラダ油少々／塩胡椒少々

【作り方】

鯨に塩を振って表面を炙り、地元の特産品であるみかんを煮詰めたダレにつけて食べる。

使用した十の技法



高木さんからコメント

長崎県の特産のみかんを使ったタレで…まさに郷土の味わいですね！
炙るのはく焼く>技法のアレンジで、魚の生臭さを消してくれる効果があります。

十の技法賞



@kei_kotoko0525 さん

石狩鍋風チゲスンドゥップ

【作り方】

ごま油でニンニクチップと豚肉を炒め、水を入れ沸騰させ鮭とアサリと豆腐と味噌を加えて5分煮る。
酒味しておきキムチを加え味を調える。
最後に小松菜を2分煮て出来上がり。
(辛いのが苦手なひとは、キムチを軽く水洗いし味噌と豆乳を加える)

使用した十の技法



高木さんからコメント

味を追求していたら、子どもの頃から好きだった故郷の石狩鍋風にたどり着いたというエピソードが素敵です！秋鮭のレパートリーに真似したいレシピです。

オリジナル郷土料理コンテスト 日本の海ごはん「海を味わう十の技法」 レシピ投稿キャンペーン④

🏆受賞作品🏆

十の技法賞



@TOYOKO89 さん

シャコ天むす

【作り方】

シャコを茹でて殻をむき、薄いめんつゆで溶いた天ぷら粉にくぐらせて揚げます🍤
軽く塩味をつけたごはんで絡んで出来上がり🍴

使用した十の技法



👤高木さんからコメント

<揚げる>技法を使った魚介は大満足の味わい。

名物「天むす」を特産のシャコでアレンジ。とても愛知らしい一品でぜひ旬の時期にいただきたいですね！

十の技法賞



@tomoyan19870420 さん

ゲタの煮付け

【材料】

ゲタ一尾／水200ml／醤油大さじ1／はちみつ大さじ2／みりん大さじ1／酒大さじ1／生姜千切り少々
添え物：小松菜40g

【作り方】

調味料などの材料を全て入れて一煮立ちさせ、ゲタを入れて、煮汁が煮詰まってきた完成です！
はちみつで優しい甘さと照りがつくのがポイントです！！

使用した十の技法



👤高木さんからコメント

魚料理の定番く煮る>はたくさんのお薦めがありました。

岡山県では舌平目を「ゲタ」と呼ぶとは…！そしてはちみつ使いが特徴的なこちらのレシピに決定！

オリジナル郷土料理コンテスト 日本の海ごはん「海を味わう十の技法」 レシピ投稿キャンペーン⑤

🏆受賞作品🏆

五の技法賞



@marumaruyama40 さん

つばいそ(こずくら)、鯨の子供の塩水漬け

【作り方】

3%の塩水に、刺身におろしたつばいそを15分。
水気をしっかりとって、香味野菜と和えるだけ。
青唐辛子の醤油漬けを添えると合う！

使用した十の技法



👉高木さんからコメント

富山県ではブリの子どもを「ツバイソ（コズクラ）」と呼ぶそう！
＜締める＞技法の一つ、塩締めで旨味と食感がアップした刺身はぜひ真似してみましょ
う！

五の技法賞



@RahGc9 さん

麦味噌香る鯛めし茶漬け

【作り方】

- ①砂糖・醤油・酒・みりん・麦味噌をボウルに適量お好みで入れて混ぜる
- ②鯛の刺身(少し薄め)を混ぜる。
より美味しくしたい場合は半日ほど漬け込んで冷蔵庫で寝かせる。
- ③熱々のごはんに乗せる。お好みで刻み海苔と大葉のみじん切りもオススメ！
※途中で出汁や煎茶でお茶漬けも◎

使用した十の技法



👉高木さんからコメント

醤油ダレで＜漬ける＞のが定番ですが、愛媛県の郷土の麦味噌で漬けた鯛は、香り高く
味わい深いです。味噌には魚を＜締す＞効果もあります。

オリジナル郷土料理コンテスト 日本の海ごはん「海を味わう十の技法」 レシピ投稿キャンペーン⑥

🏆受賞作品🏆

バズリ賞



@abcd123abab さん
北海道の美酒鍋

【材料】
鮭500g／人参1本／こんにゃく1袋白菜1/4／にんにく一欠片／
しらねぎ1本／清酒 適量／塩胡椒 少々／今回はお家にあった冬
瓜、水菜もプラス🍵【作り方】
鮭に塩をふり少し蒸いて水気をふきとる。
フライパンに油を入れにんにくを炒める。
鮭以外の材料を鍋に入れ具材の半分ほど清酒を入れ沸騰したら
鮭をのせてアルコールを飛ばします。
鮭に火が通ったら塩胡椒で味を整えて完成🍵

バズリ賞



@usiko722 さん
桜えびのユッケ

【作り方】
市販の焼肉のたれをベースに
コチュジャン 適量
ごま油 少々

魚のなぞなぞ大募集！ぎょぎょなぞ コンテスト①

【実施概要】

海の生き物が答えになる、オリジナルの「なぞなぞ」をSNS（X）上で募集。
言葉遊びを通じて、楽しみながら海の多様な生き物に興味を持ってもらうことを目的とした。

【募集方法】

特設ページおよびSNSで告知、X（旧Twitter）で募集。

【応募総数】

564件

【選考・審査】

事務局による審査を実施。
創造性、ユーモア、魚や海との関連性などを評価軸に選出。



魚のなぞなぞ大募集！ぎょぎょなぞ コンテスト②

🏆受賞作品🏆

最優秀賞



この魚なーんだ？

@buu2818 さん

答えを見る

かさご
(かごの中に「さ」、か「さ」ご)

魚のなぞなぞ大募集！ぎょぎょなぞ コンテスト③

🏆受賞作品🏆

優秀賞

「イアウエオ」このお魚は何でしょう？

@wankonari1 さん

答えを見る

イサキ（イが先）

優秀賞

いつも噂話の中心にいる魚って何だ？

@UMI_wa_hiroi7 さん

答えを見る

サバ（うわ・さば・なし）

優秀賞

日本には四季がありますが、
さかなの世界にない季節は？

@re_plusss さん

答えを見る

夏

鱒（さわら）、鰯（かじか）、鮭（このしろ）など、季節の名前がついた魚がありますが、「夏」がついた魚はいません。

優秀賞

おしりとしっぽが喧嘩してます。
闘った末、勝ったのはしっぽでした。
さて、なんの魚でしょう。

@miii0013 さん

答えを見る

かつお（勝つ尾）

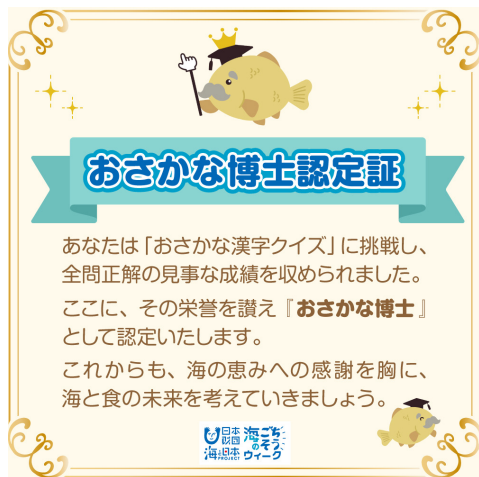
おさかな漢字クイズ ～おさかな博士に挑戦！～ ①

【実施概要】

魚への漢字に含まれる意味や特徴に着目したクイズをWeb上で出題。

魚の名前に込められた背景や知識を学ぶ機会を提供し、海の生き物への関心を高めることを目的とした。

クイズに全問正解した参加者には、『おさかな博士認定証（デジタル画像）』をプレゼント。楽しく学んだ成果を“認定”という形で実感できるよう設計。SNSシェアなどによる拡散効果も期待された。



【参加方法】

キャンペーン特設サイトにて自由参加形式で実施。
スマートフォンやPCから手軽に挑戦できる内容とした。

【応募総数】

285件（Webフォーム経由で応募）

おさかな漢字クイズ ～おさかな博士に挑戦！～ ②

おさかな漢字クイズに挑戦しよう！

—



1/5

Q1

「鯖（サワラ）」の漢字は、
この魚が春に多く獲れることに由来する。

○

×

＼おめでとう！／

○ 正解！



俳句の春の季語となり、また別名「春告魚」とも言われているサワラ。
日本では春に沿岸近くに回遊してくることが多く、その時期に多く漁獲されるため、「春」という字が用いられています。

次のクイズへ



2/5

Q2

「鰯（メバル）」の漢字は、
この魚がよく休日に食べられていたことに由来する。

○

×

＼おめでとう！／

○ 正解！



「鰯（メバル）」の漢字の由来は、海藻の繁る場所や岩の間で隠れ、じっとしている様子が休んでいるように見えるという生態に基づいています。
また、目が大きく見開く特徴をとらえた漢字「目張」もあります。

次のクイズへ

おさかな漢字クイズ ～おさかな博士に挑戦！～ ③

3/5

Q3

「鰺（アジ）」の漢字は、
この魚が神社や寺院を参拝する時にお供えされたことに由来する。

○

×

4/5

Q4

「鯖（サバ）」の漢字は、
魚の色が青いことに由来している。

○

×

＼ おめでとう！ ／

○ 正解！



「鰺（アジ）」の名前は、そもそもは「味が良い」に由来し、「味が良くて参った」という説や、旬の時期が旧暦の3月（現在の5月前後）であるから「参（＝3）」がつくりになった、などいくつかの説があります。
群れる性質があるため「参集」からとられたといった説も。

次のクイズへ

＼ おめでとう！ ／

○ 正解！



「鯖（サバ）」の漢字には、青々とした魚体の色にふさわしいということで「青」の旧書体が用いられています。
この漢字には、「寄せ鍋。魚や鶏肉などを混ぜ合わせて煮た料理」と「あおうお。コイに似た淡水魚」の意味もあります。

次のクイズへ

おさかな漢字クイズ ～おさかな博士に挑戦！～ ④

5/5

Q5

「鰯（ブリ）」の漢字は、
魚の体が大きいことに由来している。



＼ おめでとう！ ／

○ 正解！



「鰯（ブリ）」は成長するにつれて名前が変わる出世魚で、ブリと呼ばれるのは成魚なので人間でいうところの先生、師であることに由来しています。
師走に油が乗り、美味しくなることから「師」をあてたという節も。

全問正解おめでとうございます！

これであなたもリッチな『おさかな博士』！
『おさかな博士認定証』をゲットしましょう！

おさかな博士認定証をダウンロードする

※ページを再読み込みすると、クイズに再挑戦することができます