

第四部会 挨拶

みなさんこんばんは

本日は第四部会の部会発表【釧路の食文化のこれからを見つめて】と題しまして

第1部では地域の食文化や釧路地方の豊富な食材の数々のご紹介をしていきたいと思います。

私達は3月からクラブ年間テーマの『釧路の今、そしてこれから』について話し合いそして釧路の豊富な食材達の数々を知る事により更なる地域の魅力の発見や釧路の良さそして地産地消について勉強しもっと地元食材の消費・PRに繋げていきたいとおもいます。

地産地消と言ってもなかなかイメージが沸かないと思いますが「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」を短くしたもので、地元でとれた農産物を地元で食べようという考え方のことです。外国でも同じような意味の言葉があり韓国では**身土不二(しんどふじ)**「体と土とは一つである」とし、人間が足で歩ける三里四方、四里四方で育った食べものを食べ、生活するのが良いとする考え方。イタリアでは**スローフードと言われ**これは良く聞く言葉ですが意味は風土に根ざした食文化を見直し、その地域に伝わる食材や調理法を守っていこうとする考え方。他にもアメリカでは**CSA(シー・エス・エイ)**やイギリスでは**フードマイレージ**等の言葉もあります

これらの言葉の通り私達は身の回りにある豊かな食材の再発見をしてそれらの食材を食すことによって健康と地域の活性化を一人一人確かめ合いたいと思います。

第2部にはサブタイトルにもある『21世紀の食材ルネッサンスキクイモを食す』とあります様に私達が特に注目した食材で音別のキクイモについてお話をしたいと思います。

私達は音別のキクイモ農家の伊藤さんを取材した際の話しの後にキクイモを使ったパウンドケーキの開発に成功した船崎 一馬様にその魅力やパウンドケーキの完成までのお話を伺いたいと思います。

明日からでも、みなさんの食卓に釧路または北海道で作られた魅力ある食材が1品でも多く並んで道内・道外の方に釧路の食材の良さを知っていただきたいとの思いから本日の例会に向けて勉強してまいりました。

数多い食材の中の一部ではありますがスライドを交えた発表をご覧ください。

それでは、用意をお願い致します。

【 魚 】

- 1 さんま ～ 道東沖で捕獲され脂の乗りが良く鮮度も高い全国的に有名な1品です。
『青燐』・『青刀』・『一本立ち歯舞さんま』・『大黒さんま』・『しお風』などのブランド化で付加価値をつけて全国に売り出そうと競っています。街をあげてPRをしている釧根を代表するさかなの一つです。また、関連商品で森山商店さんから『さんま梅酢ペ』が発売されさっぱりとした味で今、人気の商品です
※青燐（せいりん）・青刀（せいとう）～釧路市漁協・一本立ち歯舞サンマ～歯舞漁協・大黒（だいく）サンマ～厚岸町漁協・しお風～根室市落石漁（おちいし）
- 2 こんぶ ～ 釧路地方の昆布の生産量は全道の3割を占めています。だしの素から具材・お菓子まで幅広く重宝される食材で『ながこんぶ』・『オニコンブ』の2種類が有名です。コンブはビタミン・ミネラルが豊富で食物繊維も多いので便通にも効果的で糖尿病の予防・メタボの対策にも効果的な健康食材です。
- 3 北海シマエビ ～ 野付湾の北海シマエビは贈答品としての評価が高く全国の生協や直売所で販売している。北海シマエビ漁といえば三角帆を張った『打瀬舟』（うたせぶね）で北海道遺産にも認定されている地域観光の宝です。この優雅な漁法は100年前から受け継がれる先人の知恵で資源を守り、風景としても美しい漁法はブランドカアップにも役立っています。
- 4 ウニ ～ 浜中の特産のウニは『天然養殖』・『天然ウニ』があります。その中でも『天然養殖ウニ』は東京の築地に直送され銀座の高級寿司店などで重宝されています。
天然ウニと天然養殖ウニでは品質が全然違うそうです天然養殖の方が色も形も味も均一で良質であるそうです。今後、浜中のウニのブランド化に力を入れているそうです
※天然養殖～小さい天然のウニを集めてカゴに入れ養殖する。食べ物等が安定しているので食味や色・形・大きさが均一で品質には定評がある。
- 5 ホタテ ～ ビックサイズでその名が有名な野付産のホタテです。
ホタテはグリコーゲンの量が豊富でタウリンの量がアサリやカキの約3倍もあり健康食材としても知られていますまた、『ホタテジャンボバーガー』なるご当地グルメの商品が登場して地元で大人気だそうです。ホタテの貝殻を使用した副産物も注目されていて今後も目の話せない食材の一つです
※副産物～健康壁材『シェルコート』の原材料でシックハウス予防に効果・洗剤・除菌成分による水虫薬
- 6 ししゃも ～ 言わずと知れた釧路のブランド『釧路シシヤモ』です。
ししゃもで有名な鵜川産のししゃものほとんどが実は釧路で捕れた物なのです。
また、11月7日はシシヤモ記念日として釧路のイメージをアピールして今後も本物のシシヤモをPRし続けていきシシヤモ料理などの開発にも力を入れて寿司・天ぷら・カルパッチョ・ピザなどの色々な料理で親しまれています。
- 7 サケ ～ サケはたんぱく質が豊富で特に良質とされるDHA・EPA・カルシウム・ビタミン群・タリウムなどの頭の働きや記憶力を良くし血液の流れを良くすることから動脈硬化・脳梗塞・糖尿病などに効果があると言われています。
サケは食べる以外にも利用価値が高まっていて昨年あすなろクラブでも取り上げた『バイオマテック ジャパン』のプロテオグリカンが生み出されています。サケには筋子やいくらといった高付加価値商品がその価値を高めていて、良質な栄養素の宝庫であるサケをもっとPRすると良いのではないのでしょうか。

【肉】

- 1 阿寒ポーク ～ 釧路の大栄フーズさんの飼育部門から独立した丹頂ファームが阿寒と鶴居で生産している豚です。
地元スーパーや旭川に出荷しており阿寒の名で全国にむけて販売に意欲を見せている 1 品です。他にも中標津町のホエーがたっぷりな『ミルクィーポーク』などのブランド豚も飼育されています。
- ② 羊肉 ～ 国内の羊の 9 割強がオーストラリア産かニュージーランド産の中、国内産の羊はわずか 0.4%でその中でも北海道で 7500 頭のなか釧路管内で 1200 頭を飼育しています。
まだまだ、産業としては確立していなく経営は厳しい中でも品質に自信をもっている牧場の方が丹精こめて育て出荷しています。これからの食材なので道産の羊にこれからも注目していきたいと思います。
- ③ エゾシカ ～ エゾシカは今まで生息数の増加による被害等が多く地域住民を悩ませてきた動物でしたが阿寒町商工会青年部が「エゾシカバーガー」を開発したことがきっかけになり、町内においてもエゾシカ料理を提供するホテル等が出てきています
エゾシカ肉は高たんぱく低脂肪なお肉で青魚に含まれる **DHA** を多く含み、ミネラル分も多くまさにお肉の優等生なのです。
レストラン等ではハンバーガー、ハンバーグ、ローストステーキなどのメニューとしてすでに人気を集めています。
※エゾシカバーガー～純粋にエゾシカの肉だけではなく豚肉も入っていて食べやすい味に仕上がっています。
- 4 別海牛乳 ～ べつかい乳業興社でつくられているこの商品は、日本一の生乳生産量を誇る別海町の広大な草原と澄みきった空気、摩周湖の伏流水を源とする水で育った乳牛から搾られた生乳を原料としています。「安心できる牛乳でありたい！」と願い牧場から生産までの一貫したトレーサビリティ(生産履歴付き牛乳)を導入し、安心・安全と同時に生産者の顔が見える取組みをしています。こちらの会社では祭事・イベントに力を入れて牛乳の配布やPRをしたり地元学校で使われたり地域に根ざした企業でもあります。牛乳だけではなくアイスやチーズなどの乳製品にもちからを入れています。
- 5 根釧牛乳 ～ よつ葉乳業が根釧地区のみの生乳を使用して風味を損なわないようにつくられた高品質な牛乳です。地産地消の牛乳として地元から高評価を受け本州方面にも出荷されています。
- 6 チーズ ～ 釧路では『大友チーズ工房』・『チーズ工房横井牧場』・『㈱白糠酪恵舎』・『鶴居の酪楽館』など が有名ですが個人牧場でも多く作られて酪農家のみなさんがそれぞれに独自性のあるチーズを作り全道または全国に売り込んでいる商品です。最近ではチーズフェスタなどのイベントも数多く開催され消費者のチーズの関心も高く更なるPRが求められます。ちなみに『鶴居の酪楽館』のチーズは第 6 回 ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテストで最優秀賞である農林水産大臣賞を受賞いたしました。全国で 1 位のチーズです。

【 野菜・果物 】

- 1 いちご ～ 釧路ではヤオハチファームの丹頂いちごが有名です。コチラのイチゴは大きく心地よい酸味でケーキなどに使用されるいちごに最適です。イチゴの旬は冬場ですが夏場の装飾用のイチゴの出荷量の多さに同社が着目して釧路が気候条件などを満たしている事から生産を開始したそうです。釧路はイチゴというイメージはありませんが今後も安定した生産とブランド力でみなさんに知っていただきたいとおもいます。
- 2 摩周メロン ～ 釧路管内随一の高付加価値作物の代表です。『摩周レッド』・『ボーナスⅡ号』という品種でつくられています。このメロンは直売所と観光施設・ふるさと小包でしか購入できないので幻のメロンと言われています。最近では生産者の数も減って労働力の低下が問題となっていますが地元生産者からはこれからも作り続けていきたいと意欲に沸いています。
- 3 しいたけ ～ 日本に欠かせない山の味覚のしいたけは釧路町・厚岸町・標茶町を中心に栽培が行われています。シイタケ栽培は『原木栽培』・『菌床栽培』に分かれて原木栽培は菌ごたえも強く風味も濃厚だが年間を通じての栽培は難しく一方の菌床栽培は食味は原木に劣るものの一年中安定した生産が可能です。こちらで生産されたしいたけは肉厚で味がありそのまま焼いてしいたけのステーキとしても食べられる良質なしいたけです。問題点としまして後継者不足から廃業が相次ぎ現在は釧路町で2軒しかいません。もっとしいたけをPRしてよさを知ってもらいたいと生産者は話しています。
- 4 だいこん ～ 釧路町には特産品として昆布・トマト・ピーマンとありますがその中でも25年前から町を代表するブランドの『釧路ほくげん大根』です。この大根は『肌・葉がとてもキレイで葉の部分も食べられる』のが特徴です。生産の85%は本州に向けて出荷し関東の給食センターや外食産業に規格外の商品を供給するなどして販売しています。ほくげんダイコンは東京の築地市場でも注目の商品でそれだけ品質が良いという釧路自慢のだいこんです。
- 5 伯爵イモ ～ 中標津の冷涼な気候で10月までじっくりと土の中で栽培しています。中標津は工業用の澱粉を作ることでは知られていますがこの伯爵イモはでんぷんの量が通常12～13%のことが多いイモの中、でんぷんの量が15%以上ありそのため甘みも強くホクホク感がある食用イモです。安心安全のブランドを探していた大阪のスーパーにも昨年から出荷しているほどの人気のイモです。イモの主要産地を越えて選んでもらえるほどの品質には自信があるそうです。これから注目すべき1品であると思います。
- 6 しそ ～ 白糠産の紫蘇(しそ)を使った焼酎の鍛高譚が有名ですが他にも鍛高ラムネやこんにやくそうめん・赤紫蘇ペア豆腐など紫蘇の街としてPRしています。さっぱりとした風味で様々な料理によく合う紫蘇はこれからも商品開発が楽しい食材の1つです。また、スライドの写真は紫蘇の畑になっています。

『ローカルフード』

① 東家 ～ 紹介のみ

2 泉屋 ～ 紹介のみ

3 炉ばた ～ 紹介のみ

4 とり松 ～ 紹介のみ

5 さんまんま ～ 脂の乗った新鮮な道東産秋刀魚を、食べやすいように骨を取り除き、秘伝の醤油ベースのタレに漬け込みました。その秋刀魚と、北海道産米ともち米をブレンドした炊き込みご飯に、さっぱりとした風味をかもし出す大葉を挟み込んだものを、職人が1本1本、丹精込めて巻き上げています。秋刀魚の香ばしさ、ブレンド米のもちっとした食感、焦げ目のついたご飯のパリッとした食感、さっぱりとしたアクセントの大葉の風味。4つの味が作り出されています。

6 さんぼう寿司 ～ 「これまでの北海道物産にはなかった新しい味覚をお客様に・・・」との思いから道東の海でとれる脂ののった美味しい新鮮な「秋刀魚」と、十分に旨味が引き出された「棹前昆布」とが出会った時に訪れる釧路の新しい味覚。有限会社 ユニーク・コム 様で作られていて全国百貨店・催事・イベントで販売しています。

7 釧路ラーメン ～ 紹介のみ

8 ザンタレ ～ 紹介のみ

9 勝手丼 ～ 紹介のみ

10 マリモようかん ～ 紹介のみ

11 北のガレット ～ ガレットとは何だと思われる方も居るでしょう。当然、私もこの例会をやるまでわかりませんでした。ガレットとはフランス北部ブルターニュ地方の郷土料理の1つでそば粉クレープがガレットです。ガレットにはチーズ、卵、ベーコンなどをトッピングして食べる家庭料理でピザのイメージがわかりやすいでしょう。釧路の食材がガレットによく合うことからガレットのPRに力を入れている釧路で提案する料理の1つです。先日、船崎さんの経営される『レストランイオマンテ』に伺い食べてきましたが野菜・チーズ・お肉・卵とよく合ってとても食べやすく、地元の食材をふんだんに盛り込んだガレットはまさに釧路を代表する料理になるのではないかと思います。

【地域の食の取り組み】

1 地産地消くしろネットワーク ～

地域内にさまざまな地産地消の活動が普及・拡大されるよう、各団体、消費者の皆さんと連携し地域一体となった取り組みを推進しています。地元スーパーで釧路の食材を集めたコーナーを作りのぼりを立てて地産地消をアピールする釧路食財の日やフォーラム・パネル展などの食材の普及活動をしている組織です。最近では大手食品メーカーとタイアップして地元食材を使っの咖喱料理のレシピをつくるなど取り組んでいます。ホームページ等で詳しい活動内容が載っていますので是非一度ご覧になってみてください。

また、本日は地産地消釧路ネットワーク様のポスターをお持ちしましたのであとでご覧になってください。

2 給食 ～ 子供達に地場産品の食材を提供する事で地域の生産者に関心を持って欲しいとの事から釧路市内の小中学校で同じメニューの給食を提供する【統一献立】の取り組みを開始しています。音別産のフキや釧路産のサケ・デザートには阿寒町産のマリモゼリーなどを出す事によって子供の頃からの食育について勉強しています。

③釧路産業クラスター創造研究会 ～ 基幹産業の1つである水産業の現状と課題についてメンバーが発表したり、過去の釧路地域における産業振興の取り組みの総括や、他地域の産学官(さんがくかん)連携・事業化の事例の勉強などを行っているようです。また、この地域における「食」領域におけるビジネスの芽についての検討や、クラスター創造の仕組みづくりについての議論などを進めている組織でその中の2008年度の事業として音別産のクワイモを原料としたパウンドケーキが完成しています。

【クワイモについて】

私達はそのクワイモについて興味を持ち詳しく調べてみることにしました。

実際に私たちはクワイモを生産している音別の『りんどうの里』の伊藤さんを訪ねいろいろなお話を伺いました。たくさんのお話を伺い更に興味深い農産物である事がわかりました。詳しい事はこれからお見せするビデオと講師の船崎様より説明がありますので省略させていただきますが『りんどうの里』の伊藤さんはクワイモのドライフードにして保存して通年クワイモを食べられるようにしたり網走農大ではクワイモを羊羹にしてみたり音別学園ではクワイモのパンも作られているそうです。では、これからNHKでクワイモが取り上げられた際のビデオを見ていただきたいと思います。その後にクワイモをパウンドケーキにすることに成功した本日お招きした講師のレストランイオマンテの船崎様にご講演いただきます。

また、本日のスライドと資料はクラブHPにて掲載いたしますのでどうぞごらんになってください。

それではビデオをお願いいたします。

例会進行の流れ

- 17:30 第4部会 : キャッスルホテルに集合(最終確認～打ち合わせ)
- 18:30 開会 : 事務局連絡 など (10分)
- 18:40 司会進行(小野寺さん) : 部会例会の開始 (5分)
- 18:45 挨拶(前) : 挨拶後そのままスライドを使いながら食材の話をする (35分)
- スライド進行(木元さん) : キクイモビデオ(おはよう北海道)を見る (5分)
- 19:30 司会(小野寺さん) : 講師の船崎さんの略歴紹介
- 19:30 講師講演(船崎さん) : 講演 (30分)
- 20:00 パウンドケーキの試食 : 試食開始 (10～15分)
(みなさんお手伝い)
- 20:15 質疑・応答 : 3名～5名 (5分)
- 20:20 例会終了後 2次会に集合

パウンドケーキ 用意	ロールケーキ	2本
(前 用意する)	高いほう	1本
	キクイモチップ	1袋

キャッスルホテル さん にはプロジェクターや試食の段取りは相談済み

音別の伊藤さんに後日、お礼の電話入れる事。