



食育キャンプ

平成30年度 函館市青少年研修センター ふるる函館主催事業

ふるる函館 わくわくキャンプ

海の幸編 レポート



こんにちは！本格的な冬がやってまいりましたね。いかがお過ごしでしょうか。今回は食育の海編ということで、函館名物を取り合わせました。函館と言えばイカとコンブ！函館は昆布の生産量全国1位なのに、あまり知られていないようだったので、これを機に覚えてほしいと思います。

まずはイカ飯づくり。イカの中骨を抜き、もち米を詰めてつまようじで口を閉じます。火を通すとイカは縮んでもち米は膨らむので、米の入れすぎに注意です。



煮込み準備完了！



イカ飯の次は昆布巻きです。今回は煮る時間を短くするため早煮昆布を使い、ちくわを巻きました。干瓢を結んだら出汁昆布と一緒に鍋に入れて、煮込みます！煮込んでいる間に、函館市周辺でとれるイカや昆布のお話を聞いて、実物に触ったりしました。寒天も作りましたよ！テングサを、赤い海藻が白くなるまで洗い・天日干しを繰り返し、お鍋で煮込んで、さらして漉して冷やすと寒天の完成です。これは次の日の朝ご飯のデザートにしますよ！イカ飯を煮込んでいた汁が少なくなってきたら、味見をして調整します。



↑寒天の原料のテングサです。赤い方が採取したままのもの、上のものが数回洗って天日干したものです。



↑テングサ煮込み中。かき混ぜるのを手伝ってもらいました。漉したら透き通ったきれいな寒天が完成しましたよ！

↓お話を聞きつつ味見中。味見の楽しみは料理をする人の特権ですね。



↓煮汁がだいぶ少なくなりました。味の調整をするならこの段階で。



\\完成!!!

身割れもなく、すごく上手にできましたよ！



作ったイカ飯と昆布巻きは、夕食でいただきました。とてもおいしかったですよ！
特にちくわの昆布巻きはボリューム満点でした。おなかいっぱい！
夕食後は、函館周辺の昆布について詳しく学びました。マコンブ、ミツイシコンブ、ガゴメコンブのお話を聞き、3種類を食べてみて名前を当てる「利きコンブ」に挑戦。種類の違いが一番わかりやすいのは茎の部分だったので、切られた状態では難しかったですね。皆さん苦戦したようでしたが、その分昆布がおいしいことも実感できました。

→講師の先生が用意してくれた昆布。南茅部とかが行くときよく見かけますね。いい磯の香りがありました。



2日目は、水辺や海の環境について学びました。外来種と在来種で椅子取りゲームや、川に流れた汚れが積もり積もって海に行く様子、海の生物の食物連鎖についてを、それぞれアクティビティ型プログラムで実践しました。ゲームとして楽しみながら、環境について考えるきっかけにできればと思います。



誰が誰を食べるかな？
予想しながら、写真を
ならべていきました。
皆さんがよく知っている
(食べたことのある)魚や、
逆に見たことのない魚
など、いろいろな種類を
写真で知ることができた
と思います。



今回は食育の海編ということで、
地元の海の幸を使った料理を
メインテーマに、海の環境に
ついて学びました。
みなさんもおうちで水を使う時、
お魚を食べる時、海に遊びに
行った時、今回の事を少しでも
思い出してくれたら嬉しいです。
またのご参加をお待ちして
おります！

