

今月のテーマは・・・

「皆さんの好きなお魚は何ですか？」

10月は魚食普及月間です。そこで今回のテーマは「皆さんの好きなお魚は何ですか？」です。

2020年の調査では、1年間に日本人が食べる魚の量は23・4kgでした。世界では、魚の消費量が増加し続けていますが日本では、2001年の40・2kgをピークに減少しつづけています。

青森県もピーク時と比較すると減少していますが、2021年の家計調査によると青森県青森市は、練り物を含む魚介類の消費額で47県庁所在地中1位、生鮮魚介の消費量も鳥取市に次いで2位と魚介類をよく食べる県です。



▶写真は青森県のお魚、ヒラメです。カレイと似ていますが結構いかつい顔をしています。青森県では積極的に放流が行われ、資源確保に努めています

### お魚の定番、鮭

私の好きな魚は、鮭です。毎日食べても飽きません。生鮭ならムニエル・フライ・照焼きなどで食べています。

青森市 M・Fさん

私は鮭です。焼き魚の鮭がお弁当に入っている日は楽しみの一つです。ご飯が進みます。

むつ市の組合員さん

子供の頃は鮭(塩ひき)がお気に入り。今は、健康志向で鯖を食べることが多いです。金沢で食べたノドグロはとても美味しいと思いました。釣りをする人は青森県でも釣れると言っていました。スーパーではあまり見かけませんね。高級魚のようですね。

七戸町 「月見草」さん

### 忘れられないお魚

出産予定日を翌日に控え、大きなお腹で私は実家の母と2人でほっけのすしを作ろうと箱買いしたほっけをさばっていました。後1箱という時陣痛が始まり…急いで手を動かして、さばき終えてほっとしました。初産でしたが数時間で元気な子を授かりました。ほっけを見る度に思い出します!!もちろん、子供も私も母もほっけ大好きです。

むつ市 「4匹の子豚のママ」さん

### いろいろなお魚

「銀タラ」が好きです。特にスーパの横で竹串に刺して、炭火で焼いて売っているものはこの上なくおいしいです。口に運んだ瞬間、あふれ出るアブラがもうたまりません。白いご飯との相性も抜群でございませう!!

八戸市 N・Kさん

好きな魚はヒラメです。夫の趣味が釣りで、釣ったヒラメをさばいてくれて刺身や煮つけで食べるのが最高に美味しいです。

むつ市 M・Oさん

サバです!!小さい頃からサバが大好きで、塩焼き、味噌煮、竜田揚げ…いろいろな応用が利くところが嬉しいですね!!脂の乗ったサバ…たまりません。食べたくなってきました!!

八戸市 Y・Kさん



### お魚クッキング

塩鱈です。あの塩加減。フライにするとうぐつときます。鱈の実力がしみじみとわかります。煮てもおいしいし煮汁で切干大根もいけます。

弘前市 M・Mさん

亡き祖母がよく作っていたのが、大き目の切り身のサバをしょう油、砂糖、薄切りのしょうがとたたいた煮物です。絶品でした。今、マネて作りますがあの味は出せません。悲しいなあ。

八戸市 「まさ奴です」さん

### お魚の栄養

魚には、穀物、野菜、肉といった食品にはあまり含まれないDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エンコサペントエン酸)が豊富に含まれています。特に青魚に分類される魚(サバ、マグロ、アジ、イワシ、サンマなど)が青い魚には豊富に含まれています。

DHAは、アレルギー疾患・高血圧・動脈硬化・脂質異常症・脳卒中・心筋梗塞・炎症性の症状の予防と改善が期待できます。サプリメントでも摂ることはできますが、魚を食べることで、カルシウムやタンパク質もとることができ

EPAは、体内の免疫反応の調整、アレルギー疾患・高血圧・動脈硬化・脂質異常症・脳卒中・心筋梗塞・炎症性の症状の予防と改善が期待できます。サプリメントでも摂ることはできますが、魚を食べることで、カルシウムやタンパク質もとることができ

12月号のテーマは

「冬の体調管理の仕方」

です。

12月号のテーマは、「冬の体調管理の仕方」です。

新型コロナウイルスも不安ですが、冬になると腰にくるという方や体調を崩しやすい方という方もいらっしゃると思います。そこで今回は、冬を元気に過ごすために「実践していること」や「気をつけていること」について教えてください。

氏名(よみがな)・組合員番号・掲載時のお名前を明記の上、ご応募ください。〆切は10月23日(消印有効)です。ご投稿お待ちしております。

\*今回の「組合員の交流コーナー」は、皆さんからの投稿「はばたき」レポートさんとの協力で、紙面を作成しています。ご協力ありがとうございます。

宛先 おハガキの場合、〒038-0012 青森市柳川二丁目4-22 コープあおもり本部 広報担当宛て Eメールの場合は、habataki@coopaomori.comまでお寄せください。パズルの応募と一緒に投稿もお待ちしておりますので、よろしく願います。



はばたき宛てメールフォームこちらから投稿できます。