



01 『お魚さばき方教室』 希望者募集中

朝どれの美味しい魚を使った「お魚さばき方教室」が好評です。講師は現役の漁師さんたちです。20人程度のグループで開催しますので、興味のある人は、七尾市農林水産課（☎53-8422）までお問い合わせください。



02 クロダイなどの稚魚を放流

七尾市沿岸海域で、ヒラメ、クロダイ、サザエ、アワビ、アカガイの稚魚放流を行っています。

8月22日、大吞保育園児の協力でクロダイの稚魚約3000尾の放流を行いました。



03 豆知識



カキやトリガイなどの二枚貝類は水質浄化作用があります。またナマコは、カキやトリガイが排泄して海底にたまった有機物を食べるため、底質浄化作用があります。「能登かき」や「トリガイ」を養殖し、「能登なまこ」を自然な形で増やす。これらを人が食べて消費することは、海の環境保全にもつながっているとされています。

定置網を操業する事業者は「タモ網一杯運動」として、若い魚を海に戻す取り組みを実践するなど、限りある水産資源を大切にしながら漁業が行われています。

いきいき七尾魚の簡単レシピ 『マアジのイタリアン風焼』



アジは一年を通じて獲られており、日本人になじみの深い魚の一つではないでしょうか。獲れたてのアジは刺し身や寿司にと万人受けする食材です。今回は野菜と一緒にイタリアン風に調理するレシピをご紹介します。

彩りも考えて野菜と一緒に盛り付けると、見た目にも食欲をそそります。



材料 (2人分)

- 中サイズのマアジ 3尾
- 衣
- ・麩 20g
- ・パルメザンチーズ 10g
- ・ハーブソルト 小さじ 2
- ・オリーブオイル 大さじ 4

※魚は、サワラ・シイラ・タラ・カマス・カジキもおすすめです。
※お好みで季節の野菜も一緒にどうぞ。

作り方 (2人分)

- ①麩をフードカッターで細かくします。(パン粉でもかまいません)
- ②マアジ3尾を3枚におろし、皮・腹骨を取り除きます。
- ③衣の材料を混ぜて、マアジの両面にまぶします。
- ④あとは、フライパンで魚の中に火が通るまで、じっくりと焼きます。

いきいき
七尾魚の
簡単レシピ

衣に「麩」を使っていること、揚げずに調理することでカロリーを気にされている人にもおすすめです。



料理協力：川端海富理さん(矢田新町)

川端さんのおすすめレシピ

いきいき七尾魚レシピ

答え：魚のイラストの名前 ①ブリ ②クロマグロ ③マカジキ ④サワラ ⑤マダイ ⑥カタクチイワシ ⑦ウスメバル ⑧マサバ ⑨マアジ ⑩サヨリ ⑪コノシロ ⑫シイラ ⑬トビウオ ⑭キジハタ ⑮マンボウ⑯マダラ ⑰アカムツ(ノドグロ) ⑱トラフグ ⑲マダコ ⑳ヤリイカ

世界に認められた自然環境と それを活かした漁業を 次世代に残していきたいものです



七尾市には他の地域に誇れる資源がたくさんあります。漁業関係者はそれに光を当て、どのように活かしていくかを考え、行動しています。

ところで、皆さんは「フードマイレージ」という言葉を知っていますか。農場や漁場などから消費者の食卓まで運ばれる輸送距離のことを「フードマイレージ」といいます。遠くの漁場まで漁に出れば、それだけ油を使います。また、他の地域で獲れた魚を食卓に運ぶには、飛行機やトラックを使うことで二酸化炭素を大量に放出することになります。地域内で獲れたものを地域内で消費することは環境を守ることもつながるのです。

平成20年度に、七尾湾が環境省の「里海創生支援モデル事業」に選ばれ、日本を代表する「里海」となりました。さらに今年6月には、国内で初めて「能登の里山海」が「世界農業遺産」に認定されました。

世界に認められた七尾市の自然環境と、それを活かした漁業を次世代に残していきたいものです。

特集 七尾が誇る海の幸

終わり