

ひととまち 親しみを感じる広報誌

広報はんなん

4

平成 31 (2019) 年
No.558

美^{うま}
し
阪
南



阪南の美しい景色・美しい魚・美しい人

漁港に行ってみよう

皆さんは本市の漁港で水揚げされた魚を食べたことがあるだろうか。
「おいしい〜」食べた瞬間にきつと思うに違いない。魚料理は面倒だから…と敬遠して
いる人も、こんなに近くに海があるのだから、一度、漁港に足を運んでみてほしい。
気持ちいい春の海風に吹かれて、ふと魚を食べたくなるかもしれない。

①秘書広報課（内線25006）

「港のにぎわいを感じてもらいたい」

尾崎港では、漁のある日は競りが行われる。競り場では、活気のある声が響き渡り、次から次に商人さんが魚を競り落とすていく。

目の前で競り落とされるたくさんの魚たちはどれもおいしそうにワクワクする。

赤舌、太刀魚、穴子、シヤコ、ハモ、カレイ、ヒイカ、エイ、どれもこれもピカピカと輝き、大阪湾の豊かさを実感できる。



尾崎港

阪南市のスーパーマーケットや魚屋では、魚の夕市が開かれ旬の新鮮な魚が買えます。

阪南市学校給食センターの栄養教諭さんのお話



※表紙の写真は、各漁業協同組合長です。



「どこもそうやろうけど、人が良いんや」

漁港に行くと、漁師さんが人懐こい笑顔で「どこから来たんよ？」と声を掛けてくれる。

下荘漁港の漁師さんに、漁港の良いところを尋ねると、「人やな。どこの漁港もそうやろうけど、一人に何かあった時、皆で助け合う。人が良いんやな。」と教えてくれた。

こちらの漁港では、一般の人を対象とした競りの体験なども行われている。その時はぜひとも行ってみたい。

「もっとみんなに魚を食べてもらいたい」

西鳥取漁港では、「もっと魚を食べてもらいたい」「もっと魚に親しんでもらいたい」という思いで、漁師の仕事についての「聞き学」を小学校で行っている。漁によって船が違ったり、ワカメがどんな風に育つのかなど、子どもたちは海の話の一つ聞く度に、海を身近に感じるころう。



西鳥取漁港

下荘漁港

新鮮な魚はシンプルな料理方法で魚本来のおいしさを味わうことができます。

赤舌は水、しょうゆと酒を煮たてた中へ入れて煮るだけ、えびじゃこは、少量の塩を振って鍋で炒るだけでおいしく食べられます。ぜひ作ってみてください。

毎年、小学校給食では本市三漁協のご協力をいただき「えびじゃこ」「生海苔」「泉だこ」「六子」を子どもたちに提供しています。阪南市の新鮮な魚を食べて元気に過ごしてほしいですね。



素材の味を

味やつてー

(栄養一口メモ)

魚には良質なたんぱく質の他に、必須脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が含まれています。DHAは脳や神経の発達を促し、EPAは血液をサラサラにして動脈硬化を予防する働きをします。これらは新鮮な魚ほど効果が高いと言われています。