

# みやぎの食育通信

Vol.  
59

「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通じた健康づくりのための情報を発信し、県民の皆様の食生活をサポートしていきます。

## 取組事例

### 「みやぎ食育コーディネーター」活躍しています！

#### 「みやぎ食育コーディネーター」とは？

「みやぎ食育コーディネーター」とは、学校、保育所、地域などが行う食育講座、料理教室、農業体験など、食育に関する様々な取組において講師や指導者として支援・協力を行うとともに、地域の人々に対する県の事業や様々な情報の発信などに取り組んでいただく方々です。

みやぎ食育コーディネーターの取組事例について、平成29年1月28日に開催された「平成28年度第4回食育コーディネーター研修会」にて発表されました。



【取組事例】「みやぎまるごとフェスティバル2016」での食育活動  
【発表者】齊藤 芳江さん、佐藤眞智子さん  
**「見る」「食べる」「楽しむ」ことにより、だしのうま味と活用について知ってもらいました。**



【取組事例】身近な野菜を美味しく食べよう！  
【発表者】穴戸 志津子さん  
**子ども達へ「野菜をもっと知って、もっとおいしく、もっと食べよう」を伝えました。**



【取組事例】宮城県工業高等学校でのフードデザイン授業  
【発表者】井上 典子さん  
**高校生へ、季節や行事のテーマにふさわしい食卓や環境整備（テーブルコーネート）を伝えました。**



【取組事例】テレビで広める食育活動  
【発表者】吉田 きみ子さん  
**テレビで旬や産地（東北の食材）、栄養にこだわった料理を紹介しました。もっと食育コーディネーターの存在を知ってほしいです。**



【取組事例】食育をつうじた障がい者自立支援活動  
【発表者】品川 美智子さん  
**皆さんが笑顔で参加できる料理教室を目指して、レシピや調理方法を工夫しました。**

事例発表後、宮城学院女子大学 丹野久美子 准教授より各取組へ助言をいただきました。

活動を継続することの大切さや、対象に合わせて手段を工夫した事例の素晴らしさなどお話しいただき、事例発表者にとって大きな励みとなりました。

研修会参加者からは「食育へのアプローチが様々な参考になった」、「もっと多方面からのヒントを食育に活かしたい」など、自らの活動を意識した感想があげられました。

今後、みやぎ食育コーディネーターの更なる活躍が期待されます！（健康推進課）



# みやぎの食材 メカジキ



今月おすすめする旬の食材は『メカジキ』です。  
みやぎのおいしい「食材」を食べて、  
農林水産業の復興を応援しましょう！  
主な水揚げ漁港：気仙沼市魚市場など



## いまが旬です！メカジキ

秋から春先にかけてのこの時期は、脂の乗りもよく、旨味が濃厚で、マグロのトロのような味わいで、「冬メカ」とも呼ばれます。鮮度の良いメカジキは刺身が絶品です。気仙沼では鮮度の良いものを、刺身商材としてPRしています。また、照り焼きやフライ、バター焼き、煮付けなどもおすすめです。背びれの付け根部分の「ハーモニカ」と呼ばれる部位は一尾から採れる量が少なく知る人ぞ知る稀少な食材です。



## 水揚げ日本一！ メカジキの魅力为全国へ

メカジキの水揚げは宮城県気仙沼市が日本一を誇ります。気仙沼では、「気仙沼メカジキブランド化推進委員会」を組織し、メカジキの魅力を発信しています。

大部分がはえ縄船で漁獲されますが、伝統的な漁法「突きん棒漁」でも漁獲されます。度々テレビなどで紹介されているこの「突きん棒漁」は、漁師が船の先端の舳先（へさき）に立ち、突きん棒という大きな銚を泳いでいるメカジキに突き刺す漁法で鮮度が高いメカジキが水揚げされます。

### メカジキの栄養成分

(生、100gあたり)  
【日本食品標準成分表】

熱量	153 kcal
たんぱく質	19.2 g
カリウム	440 mg
ビタミンA	61 μg
(レチノール当量)	
ビタミンD	8.8 μg
多価不飽和脂肪酸	1.11 g

レシピ

## メカジキのサテ風串焼き



(レシピ提供/味の素株式会社)

### 材料 (2人分)

- |        |        |               |
|--------|--------|---------------|
| ◆メカジキ  | : 2切れ  | <A>           |
| ◆マヨネーズ | : 大さじ6 | ◇おろし玉ねぎ: 大さじ2 |
| ◆レモン   | : 適量   | (20g)         |
|        | (半月切り) | ◇カレー粉: 小さじ1   |
| ◆香菜    | : 少々   | ◇パプリカ: 少々     |
|        |        | ◇しお: 少々       |
|        |        | ◇こしょう: 少々     |

### 作り方

- ①「マヨネーズ」と<A>を混ぜ合わせ、たれをつくる。
- ②メカジキは一切れを6等分に切り、①のたれに30分以上つけ込む。
- ③たれにつけ込んだメカジキを竹串に刺し、オーブントースターで約5分焼く。
- ④器に盛り、レモン、香菜を添える。



カロリー 469kcal

塩分 1.3 g

(1人分)