

# 有田市 魅力発見プロジェクト No.4

龍谷大学生による持ち込み企画『有田市魅力発見プロジェクト』の第4弾です。今回は、有田市民にとって身近な食材のタチウオについて取材をしました。

## タチウオ漁獲量No.1

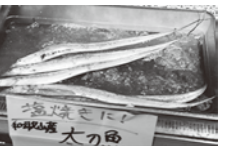


みなさんご存知とは思いますが、有田市はタチウオの漁獲量が日本一ですね。実際にタチウオが水揚げされる箕島漁港の漁を終えた夕方の光景は本当に活気があります。有田市の方でも見たことの無い人もいるのでは？うか。多くの漁船が縦に港に着き、魚を水揚げ、そしてリヤカーを引く方の姿。  
先日も広告会社の方が箕島漁港を訪れ、「この雰囲気だけで充分な（観光）資源だ。」と言っていたようです。また、箕島漁港では「鮭」と「さんま」だけがとれないらしいですが、逆に言うとそれ以外の魚はとれること。その中でもやはり、タチウオの漁獲量が多いようです。有田市民にとっては身近な食

材のタチウオ。有田のスーパーでは一匹丸ごと売っていることも珍しくありませんが、他県のスーパーでは、丸ごとどころか売っていないスーパーのほうが多いのです。僕たち龍谷大生にとってはあまり目にするのではない珍しい食材。どんな魚なのか気になり、有田市の方と僕たちが住む京都市の方にインタビューしてきました!!

★住民の方へインタビュー  
◇有田市◇  
・タチウオはどこでも食べられるものだと思う  
・タチウオについて特別意識したことはない  
・タチウオは買うものではなくご近所さんや知り合いからもらうもの  
◇京都市◇  
・和歌山県有田市といえはみかんのイメージでタチウオのイメージはあまりない  
・売っているところが少なく骨が多い魚であるためあまり食べない  
・タチウオが有名なのは知っているが、有田市が漁獲量ナンバーワンということは知らなかった。

(龍谷大学生調べ)



みなさんの話を伺う中で、市内の方が考えるより、他地域（京都市）ではあまり食べたことがないという方が多いことや、有田といえば、みかんの印象が強くタチウオのイメージはないという意見も多くみられました。

★有田の味  
市内の方は塩焼きや煮つけ、刺身などバリエーションに富んだ調理をされており、またしばの部分は唐揚げにされるご家庭も多く、一匹丸ごと売っている有田でしかない調理なのかもしれません。どこに住んでいても有田のタチウオの味を楽しみたいですね。



タチウオの刺身



たっちょほねく井

### 龍大生スナップ



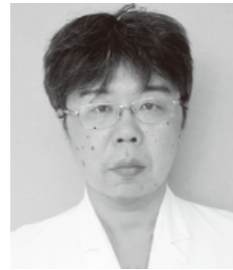
市民へのインタビュー

## 毎年この時期

### 体調を崩していませんか？

6月から暑い日が続きましたね。皆さん体調を崩していませんか？  
体調を崩されている方もそうでない方も、今一度自分の体を見つめ直し、元気に残暑を乗り切りましょう！

これからも熱中症にご用心！



市立病院 副院長  
内科 丹羽 徹 医師

暑さのピークは過ぎましたが、まだまだ残暑の厳しい季節です。夏の疲れが出始めるこの時期は、油断せずに熱中症に対する警戒を行うことが必要です。

熱中症の症状は、軽症では、めまいや吐き気、頭痛などですが、重症では意識障害がおこり、死に至る場合もあります。

熱中症を予防するには、こまめな水分補給、エアコン・扇風機を用いた室温調整及び適度な休憩をとること等が大切です。

熱中症は、最近では、室内でも多く発生しています。また、高齢者は暑さを自覚しにくいので、喉の渇きを感じにくく、小さな子供は汗腺が未熟なため、体温調整がしにくいという特徴があります。

周囲の方の気遣いが熱中症発生の予防につながります。

### 保健センター保健師に聞きました 自律神経と胃腸の働き

9月の体調不良には、自律神経の乱れと胃腸の働きの低下が関係しているといわれます。

夏場、涼しい室内と暑い屋外との出入りや、ずっと涼しい環境にいる事で体温を調節する自律神経の働きが乱れてしまいます。また、冷たいものの摂りすぎで胃腸の働きが低下したり、内臓の冷えにより自律神経の乱れに拍車をかけてしまいます。

#### こんな症状はありませんか？

- 疲労感を感じることが多い
- 食欲が無くなる
- 頭がぼーっとする
- めまいがする
- 朝なかなか起きられない

当てはまるものが多い人ほど要注意。

#### 自律神経を整えるために

ウォーキングなどの軽い運動や、少しぬるめのお湯で入浴をしましょう。

#### 胃腸の働きを改善するために

暖かい食事や飲み物、体を温める食材を摂りましょう。



### 豚肉と玉ねぎのさっぱりレモン炒め

#### 材料(2人前)

- 豚こま切れ肉…160g、
- 玉ねぎ…1/2個、水菜…1/3束、
- レモン…薄切り3枚、
- レモン汁…大さじ1、
- ニンニク…1/2片、
- 塩・ブラックペッパー…少々

#### 作り方

- ①フライパンに少量のサラダ油を熱して、薄切りにしたニンニクを炒め、香りを出す。
- ②豚肉を炒め、肉の色が変わってきたら、5mm幅に切った玉ねぎを入れ、豚肉と玉ねぎに火を通す。
- ③いちよう切りにしたレモンと、5cmの長さの切った水菜を加えさっと炒め合わせる。
- ④レモン汁、塩、ブラックペッパーで調味する。

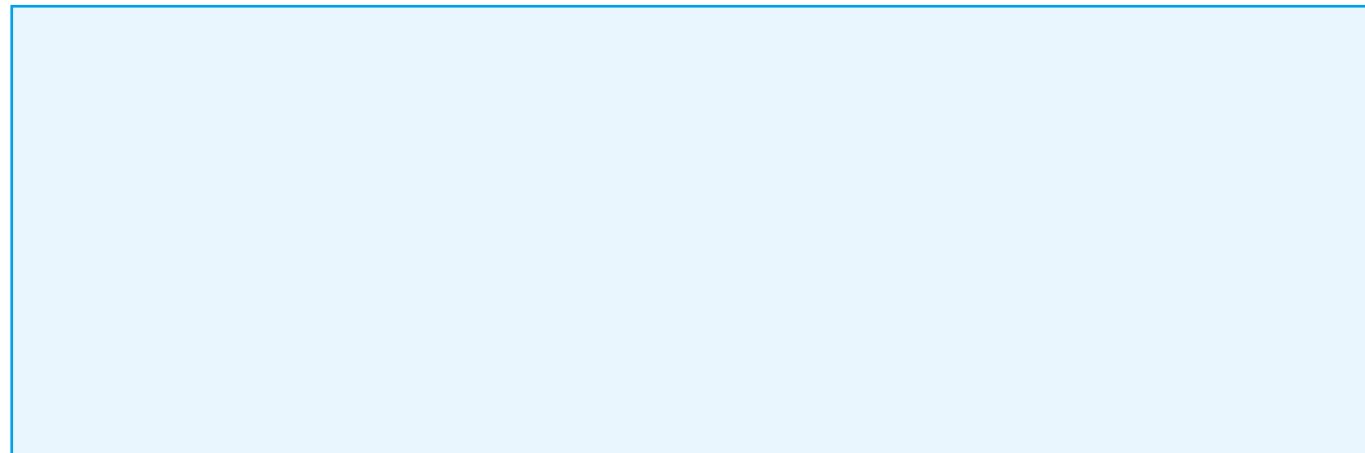
豚肉に多く含まれるビタミンB1や、レモンに含まれるクエン酸には、疲労回復効果があります。また、ねぎ類に含まれる香り成分がビタミンB1の吸収を高めてくれます。夏の暑さで疲れた身体にオススメの1品です！  
(一人あたり157kcal)



管理栄養士おすすめのレシピ！



広告



広告

