



今月の「手」
銚子市漁業協同組合 理事
石井 勉さん

水揚げ量全国一位の
銚子漁港で水揚げされた
マダイを手に。

CONTENTS

02 連載 私の思い出で弁当 [福岡県] vol.1

04 特集1 ニッポンの漁!

14 特集2 Love 魚。

18 全国の日本一を訪ねて vol.1

20 MAFF TOPICS
あふラボ
ドローンでカワウを撃退
News
大分県で「食育イベント」を開催
浜の活力を取り戻そう! 優良事例を表彰
今年も都心に牧場が

23 読者の声

今月のクイズ

水産庁が行っている
漁業の取締りは、
船のほかにどんな乗り物で
行っているのでしょうか?
(答えは23ページ)

〇広報誌『aff (あふ)』について

農林水産業や農山漁村は、食料の安定供給はもちろんのこと、国土や自然環境の保全、良好な景観の形成などの多面的機能の発揮を通じ、国民の皆さまの毎日の生活において重要な役割を担っております。また、農林水産行政は、生産などの現場に密着したものであると同時に、毎日の生活に深く関わっています。農林水産省では「aff」を通じ、農林水産業における先駆的な取り組みや農山漁村の魅力、食卓や消費の現状などを紹介しております。

〇Webサイトのご案内

「aff」は農林水産省のWebサイトでもご覧になれます。
<http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/>



本誌に掲載した論文などで、意見にわたる部分は、
それぞれ筆者の個人的見解であることをお断りします。

私の思い出で弁当



子どもたちに伝えたい郷土料理や懐かしいふるさとの食材を使ったお弁当を、
著名人が、お弁当へのあふれる想いと共に紹介します。
全国のふるさとの美味を、あなたもお弁当に入れてみませんか?



がめ煮

正月やお祭りなどのお祝いの日
によく作られる、鶏肉と野菜を
一緒に煮た料理。かつて福岡県
北部を筑前と呼んだことから
「筑前煮」とも呼ばれる。「がめ
煮」の名は「寄せ集める」とい
う方言の「がめくりこむ」から
ついたなど諸説ある。



鶏肉のだしスープが 味の決め手!?

我が家は、母が女手一つで娘4
人を育ててくれた母子家庭でし
た。仕事で忙しい母と娘たちを
つないだのが、愛情たっぷりの料
理。その代表格が「がめ煮」です。
たくさんの野菜を鶏肉と一緒に
に煮た料理で、筑前煮と言った
方が全国的には通りが良いかも
しれません。ただ私が思うに、

福岡の、そして我が家のがめ煮
の味はとーっても優しいんです。
東京やほかのエリアで食べるも
のは、私には少し辛くて、どう
しても母が作ったがめ煮を食べ
たくなります。

ホッコリする味の決め手は鶏
肉のだし。鶏肉が入ることによ
ってさらにうま味が増し、味わ
い深くなります! レンコン、シイ
タケ、ニンジン、サトイモ、ゴボ
ウ、こんにやくを九州の薄口し

森口博子 Hiroko Moriguchi

1985年アニメ『機動戦士Z
ガンダム』の主題歌で歌手
デビュー。音楽活動と並行し、
TV・ラジオ・CM・舞台
等幅広く活躍。近年では、
定期的にジャズライブにも挑
戦している。新曲『鳥籠の
少年』は好評発売中。



ようゆときび砂糖、酒などでコ
トコト煮て、味をしみ込ませて、
完成したがめ煮は、まさに、お
ふくろの味。各家庭さまさまな
味があるのも、がめ煮の醍醐味
です。運動会のお弁当で重箱い
っぱいに入っているがめ煮を懐か
しく思い出します。ちなみに鶏
肉のスープは我が家のソウルフ
ードで、疲れたときに飲むと全
身にしみわたり、ホッとします。

母が作るお弁当は 今も私の健康の源

子どものころは、何も考えず
にお弁当のがめ煮を食べていま
したが、今思えば、多くの野菜
を入れるにはたくさん皮をむか

なければいけないし、手間がとっ
てもかかりますよね。栄養バラ
ンスを考えて手抜きをせずに作
ってくれた母の愛情を感じます。
実は、81歳になった今でも、
母は私にお弁当を作ってくれ
んです。私の仕事は体が資本
だからと言って、よくがめ煮も
入れてくれます。「大変だから無
理しなくていいよ」と言うんで
すけれど、私もやっぱりうれし
いし、甘えて「肺や気管支にい
いみたいだから、レンコンを多め
に入れて」なんてリクエストした
りして(笑)。母も「お弁当を作
ることで、私も元気になれる」
と言ってくれています。いまだに
お弁当が、私と母を結ぶコミュニ
ケーションツールなんです。

森口博子さんのがめ煮弁当



がめ煮

手羽中だしは
地鶏スープの
簡単バージョン!

材料(4人分)

鶏もも肉	150g	手羽中だし	
A レンコン	200g	B 手羽中	4本
ゴボウ	1/2本	水	500cc
シイタケ	3枚	塩	ひとつまみ
ニンジン	1/2本	C 酒	60cc
サトイモ	4個	きび砂糖	30g
こんにやく	1/2枚	黒糖	10g
絹さや	5本	D しょうゆ	60cc
サラダ油	少々	みりん	60cc

作り方

- 鍋にBを入れ、弱火で10～15分炊く
- 具材を一口サイズに切る
- 鍋にサラダ油を入れ熱し、鶏もも肉を炒め、さらにAを加え炒め合わせる
- 1のだしを入れて沸いたらCを加え落としぶたをして10分煮る
- Dを加えさらに10分煮る
- 鍋ごと冷まし、器に盛りつけ塩ゆでした絹さやをトッピングしたら完成