



【今月の「手」】  
鹿児島県長島町東町漁協に所属する  
(有)植元水産代表 植元勇蔵さん  
生け簀にてブリの稚魚を手に  
撮影/キッチンミノル

## CONTENTS

02 連載 私の思い出で弁当 [愛知県] vol.9

04 特集1 養殖

14 特集2 魚卵アクアリウム

18 全国の日本一を訪ねて vol.9

20 MAFF TOPICS  
News  
「全国ジビエフェア (冬)」開催中  
農泊を楽しもう  
食の専門家が選ぶ「ニッポンの逸品」  
ご当地鍋日本一決定

23 読者の声

今月のクイズ Q 養殖魚がある程度の大きさに育ったとき、病気から守るために行うことは何でしょうか。(答えは 23 ページ)

○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。

○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？



## キャベツ

愛知県は日本一の作付面積を誇るキャベツの産地。豊橋市は一年を通して温暖な気候に恵まれており、日照時間が長く、栽培に欠かせない水が豊富にあることから栽培が盛ん。甘くみずみずしいキャベツが採れる。



## キャベツ一玉をペロリ 豊橋のキャベツは格別

数年前に舞台を経験して、体力や筋力をつけなければいけないと実感。そこから体作りのために食事を見直して、自炊もよくするようにしています。  
私が作るのには、主に和食です。出身地の愛知県豊橋市はキャベツの一大産地なので、いただくこともあって、よく料理に使っています。

ます。豊橋のキャベツは特に甘くて、水分量も豊富でおいしいです。冬ならお鍋やスープも良いですし、今なら貝と一緒に酒蒸しにして食べたいな。こんな風に二玉くらいなら、あつという間に食べ切っちゃいます。  
もう一つ、地元の特産品ではすせないのは、ヤマサのちくわです。高校のころにお仕事を始めた一気の世界が広がりましたが、それと同時に、日本中でのちくわを食べているわけではないことも知りました(笑)。また、初めて他のちくわを食べた時、食感や香りの違いに驚いたことをよく覚えています。定番メニューは、ちくわにキュウリを通してカットしたおつまみ的なものですが、ちくわはいろいろな料理に使えるので便利です。



松井玲奈  
Rena Matsui

1991年生まれ。愛知県出身。2008年、SKE48のメンバーとして活動を開始。2015年グループを卒業。その後は女優としてTVドラマや映画、舞台などで幅広い役柄をこなす活躍中。

たらずしでもお肉の栄養を取ってほしいと、母が心配して工夫してくれたのかもしれない。  
そうとは知らず、お弁当では母によく文句を言っていました。偏食のうえにこだわりも強かった私は、大好きなミニトマトに油がついているのが許せない。油モノの隣にミニトマトを置かないで！」と怒ったものです。ただ豊橋市は給食だったので、母がお弁当を作る機会はそんなにありません。次のお弁当を作るころには母はすっかり忘れていて、私がまた文句を言う、その繰り返しですが、私のお弁当にまつわる一番の思い出なのかもしれません。そうそう、ミニトマトも豊橋の特産です。特に「あまえぎみクレア」という黄色のミニトマトはフルーツのように甘く絶品なので、どうぞお見知り置きを！

## ミニトマトが原因で 母娘のケンカが勃発!?

キンピラごぼうやほうれん草のおひたしも簡単なので、よく作るメニューですが、うちのキンピラには、ごぼうとにんじんのほかに、細かな鶏肉が入っています。私は嚥下力が弱くて、小さいころはお肉が飲みこめませんでした。でも小さくカットすれば食べられるので、しかし

たらずしでもお肉の栄養を取ってほしいと、母が心配して工夫してくれたのかもしれない。  
そうとは知らず、お弁当では母によく文句を言っていました。偏食のうえにこだわりも強かった私は、大好きなミニトマトに油がついているのが許せない。油モノの隣にミニトマトを置かないで！」と怒ったものです。ただ豊橋市は給食だったので、母がお弁当を作る機会はそんなにありません。次のお弁当を作るころには母はすっかり忘れていて、私がまた文句を言う、その繰り返しですが、私のお弁当にまつわる一番の思い出なのかもしれません。そうそう、ミニトマトも豊橋の特産です。特に「あまえぎみクレア」という黄色のミニトマトはフルーツのように甘く絶品なので、どうぞお見知り置きを！

## 松井玲奈さんの どうまい 弁当



## キャベツと あさりの酒蒸し

材料 (4人分)  
キャベツ(ざく切り) 1/2玉  
あさり 500g  
酒 50cc  
A | しょうが(みじん切り) 小さじ2  
オリーブオイル 大さじ2  
B | 塩・コショウ 少々  
しょうゆ 大さじ1  
唐辛子(輪切り) 少々

## 作り方

- 1 あさを洗い、砂抜きする
- 2 フライパンにAを入れて熱し、香りが出たらあさり、酒の順に加え、蓋をする
- 3 あさりの口が開いたら、キャベツを加えて蓋をし、しんなりしてきたらBを鍋肌からまわし入れ、全体に混ぜれば完成