

# 地域における食育の取り組み

## みえの地物でみんなで食育！～地産地消運動～

県内には、一年を通しておいしいものがたくさん。農家さんが大切に育てた野菜や漁師さんが一生懸命とった魚など、地元でとれた季節の旬をいただくことを通して、私たち自身の生活や地域の自然や文化について見つめ直してみませんか？  
県は次のような取り組みで、皆さんの地産地消を応援しています。



## 人と自然にやさしい みえの安心食材

「みえの安心食材」とは、皆さんが安心して県内産の食材を購入できるよう、環境に気を配り、かつ安全・安心が確認された方法で生産された野菜や果物、卵などを認定する三重県独自の制度です。



### 3つの安心ポイント

#### 1 人と自然にやさしい

農業の節減や、たい肥の有効活用など環境にやさしい生産を行っています。

#### 2 生産者の顔が見える

ホームページから作った人やその作り方を確認できます。

[みえの安心食材](#)

[検索](#)

#### 3 きちんとチェック

第三者機関の（公財）三重県農林水産支援センターが、現地調査を含め、作り方などを厳しくチェックしています。

### 認定生産者さんたちのこだわり

#### haruイチゴ農園さん (四日市市)



「面倒くさいことをあえてやる」がおいしさの秘訣！

いちご

#### 玉城アクトファームさん (玉城町)



農業体験を取り入れた顔が見える野菜作り！

じゃがいもなど

#### 飛鳥たかな生産組合さん (熊野市)



名物「めはり寿し」を支える人と環境にやさしい熊野の伝統野菜。



たかな

県内に200カ所以上ある直売所では、「みえの安心食材」をはじめ、旬の新鮮な野菜や果物、とれたての魚や地元の肉、地域の食材を生かしたお菓子や総菜などが販売されています。お近くの直売所にぜひお出かけください。

▶ 県内にある直売所の情報は [三重の産直マップ](#) [検索](#)

## 野菜はどうやってできるの？～農林漁業体験で学ぼう！～

農林漁業体験は、子どもたちが地域の産業や食材への理解を深める絶好の機会です。実際に作業を体験してみることで、生産者の皆さんの日々の努力や工夫を知り、感謝の気持ちを養うことにもつながります。そして何より、大人も子どもも一緒になって楽しめること間違いなし！

県内各地で、それぞれの地域の特色を生かした農林漁業体験が行われています。皆さんもぜひご参加ください。

### 3種のさつまいもの植え付けから草取り、そして芋掘りと食べ比べ体験！

 松阪農業公園ベルファーム

どれが一番  
おいしくなるかな？

さつまいもは、どうやって栽培するか知っていますか？植えるのは芋？苗？それとも種！？

平成27年度に開かれた上記の体験教室はその名のとおり、さつまいもの植え付け、草取りから収穫、そしてそれを調理して味わうところまでを通して体験し、子どもたちに育てる大変さ、収穫の喜びなどを感じて、食の大切さを学んでもらおうというもの。

待ちに待った10月の収穫体験は、「難しかった」「思ったより大変だった」と言いながらも、自分たちで育てた頭ほどもある芋を抱えて誇らしげな子どもたちの笑顔があふれていました。とても美りの多い体験となったようです。

植え付け (6月)



料理



芋をまんぴらにして  
食べるよ！

大きい  
でしょ！

▶ 県内で行われている農林漁業体験などの情報は [三重の里いなか旅のススメ](#)

[検索](#)



毎月第3日曜日とその前日の土曜日は  
「みえ地物一番の日」!

県では、毎月第3日曜日とその前日の土曜日を基本に「みえ地物一番の日」キャンペーンを展開し、スーパーなど協賛事業者さんの協力のもと、県産品のPRに取り組んでいます。同じ買うなら三重のもの。この機会にぜひご購入ください。



# 地域における食育の取り組み



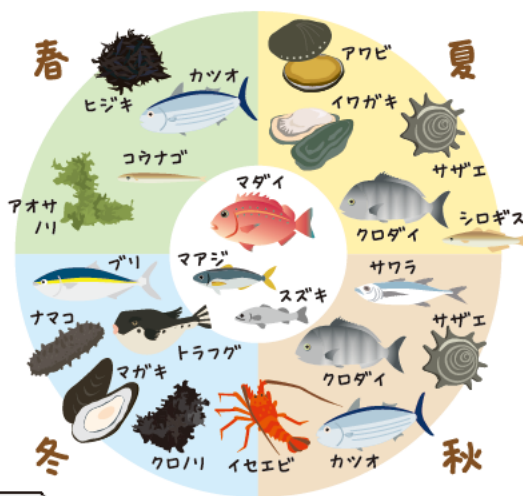
## みえの豊かな四季のおさかな

三重県は、1000kmを超える長い海岸線や温暖な気候など自然条件に恵まれた全国でも有数の水産県です。なかでもイセエビやアオサノリ、カツオなどは、全国トップクラスの水揚げを誇っています。

木曾三川の恵みあふれる伊勢湾、リアス式の入り江が点在する鳥羽志摩、太平洋を流れる黒潮が魚を運ぶ熊野灘など、それぞれの海域で特色のある漁業が営まれています。

豊かな自然がはぐくむ三重県の水産物。その土地ならではの四季折々の味をぜひお楽しみください！

▶ 三重県の水産物の情報は [三重県水産物総合検索](#)



## 魚食の伝道師～三重県魚食リーダー～

県では「人から人へ伝わる魚食普及」をテーマに、平成27年度から「三重県魚食リーダー」の育成に取り組んでいます。魚食リーダーは、スーパーの実演会や学校の料理教室などを通して、魚の魅力や調理法などを伝えて魚食の普及に努めています。



### 家でチャレンジ！

## 簡単おさかな調理「湯煮」ゆに

魚を食べたいけれど、調理法が思いつかない、臭みが苦手、後片付けが面倒。そんなときには、魚食リーダーの実演会でも好評の「湯煮」をお試ください！仕上げのポン酢やバターなどお好みの調味料や、薬味で和風にも洋風にもなりますよ。



### 湯煮レシピ

#### 材料

- 切り身もしくは骨に届くくらい切れ目を入れた魚
- 塩
- 日本酒……大さじ1程度

#### 1

魚全体に薄く塩をふる。

#### 2

鍋にお湯を沸かし、日本酒を加える。

#### 3

沸騰したら魚を入れ、アクを取りながら沸騰させないように煮る。  
(切り身で1分、骨付きの魚なら3～5分)  
お湯に透明感が出て、箸でつまんで身がほぐれるようなら中まで火が通ったサイン！