



南下浦中学校のハンディクラフト部は、毎年夏休みに、何回か調理体験をしています。今年は、海洋教育を取り入れて、シラスと三浦産のワカメを使った調理に挑戦しました。部活動で、海洋教育に取り組むのは市内初の試みです。

8月29日(水)には、ワカメふりかけを使ったお握りを作りました。



最初に、はさみで小さく切った乾燥ワカメをフライパンで、軽く火であぶってカリカリにしていきます。その後、ビニール袋に入れて、すりこ木でたたいたり、手でもんだりして、ワカメを細かくしていき、すりごまを加えます。それをご飯と和えて、ラップで握って出来上がりです。

生徒は調理に慣れていて、手際よく進めていきました。

30日(木)には、ジャコチーズワカメパン作りに挑戦しました。



ワカメを練り込んだパン生地をすりこ木を使って伸ばしていきます。その上に、釜揚げシラスを大量にふりかけ、最後にチーズをちぎってのせます。それを、オーブンレンジで15分ほど焼けば、出来上がり。

ワカメ、ジャコなど、海の恵みを利用した簡単朝食の試

みです。11月には、部員以外の有志生徒とともに、ワカメおにぎりやジャコチーズパンに挑戦する予定です。



生徒の感想より

- ・ワカメが東京湾で取れたワカメなので、よりおいしく感じた。
 - ・おにぎりを作るとき、思うようにワカメが碎けず、苦戦したけど、最後はうまくできたので良かったです。
 - ・自分たちの身近な食べ物で、簡単に上手においしく作れたのがスゴイと思いました。
- 学校だけでなく、家で一人でも作れる感じのレシピで、作っていてとても楽しかったです。
- ・ワカメを砕いてご飯と混ぜることで、よりワカメの香りが香ばしくなって、栄養たっぷりになりました。



- ・作ってみて、これなら自分で調理できると思いました。友だちや家族に作るのもいいと思いました。三浦の物を使って作ると、市のアピールになると思いました。
- ・地元の味を楽しむことで、より三浦の食べ物や文化に慣れ親しむことができると思います。このようなことはとても大切で、すごく良い経験ができました。周りの人に教えたり、作ってあげたりしたいです。

(文責 事務局長 渋谷)

海洋教育に関するお問い合わせは、みうら学・海洋教育研究所 854-9443 まで