

都万地区津戸のわかめ

○動機

フィールドワークに行く



塩蔵わかめを知る



興味を持つ

○塩蔵わかめ

●塩蔵わかめとは？

⇒生わかめ又は乾燥わかめを湯通ししたものに塩をまぶして脱水し、また塩を加えたもの

○アンケート内容

- ▶塩蔵わかめを知っていますか
- ▶わかめは好きですか
- ▶週にどのくらいの頻度でわかめを食べますか

○塩蔵わかめを知っていますか

フィールドワークで知る



認知度が低いのでは??

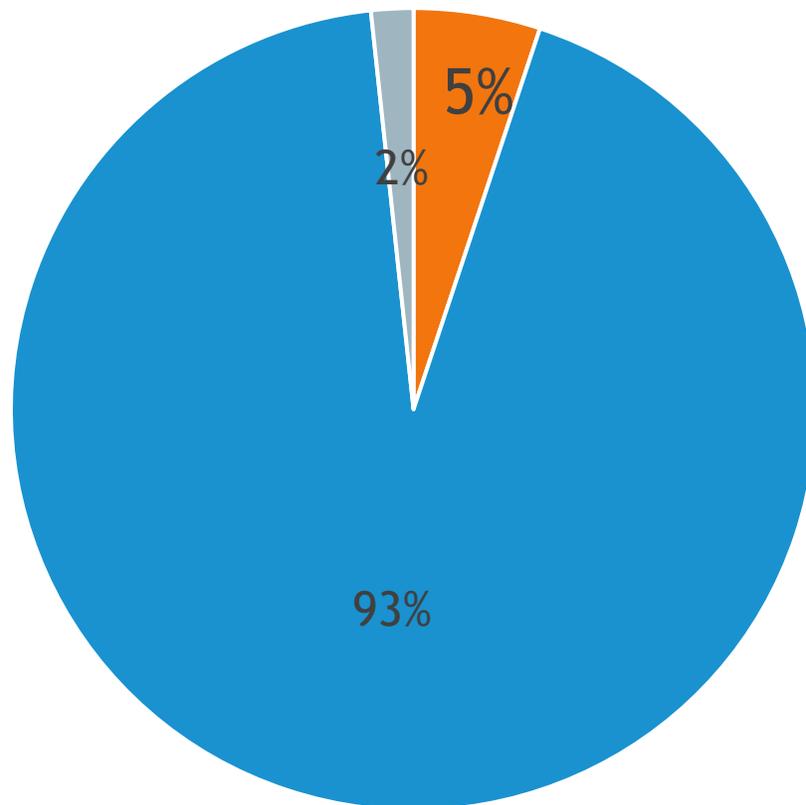
○わかめは好きですか

○週にどのくらいの頻度で食べますか

好き嫌いと食べる頻度の 関係性の調査

○現状

●塩蔵わかめを知っていますか？

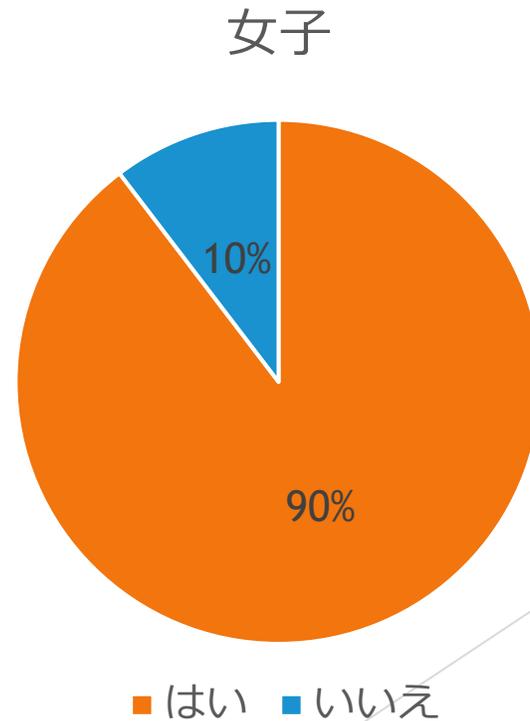
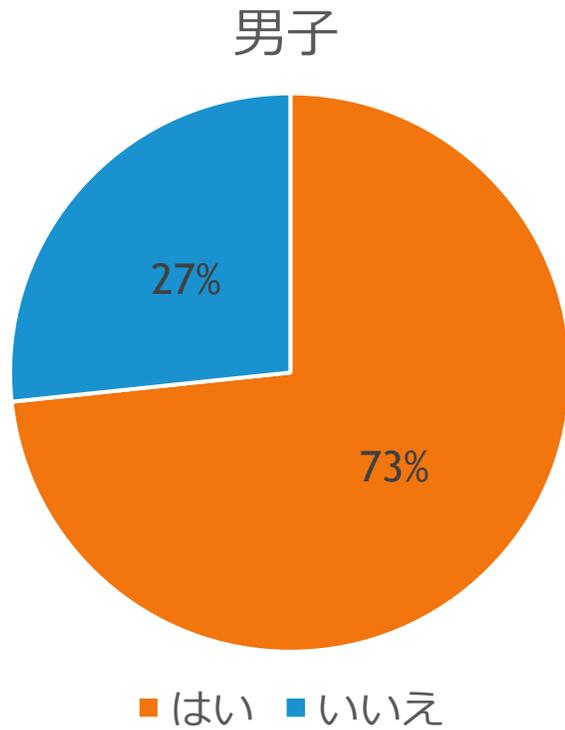


■ はい ■ いいえ ■ 未回答

※隠岐高校一年生59人対象

○現状

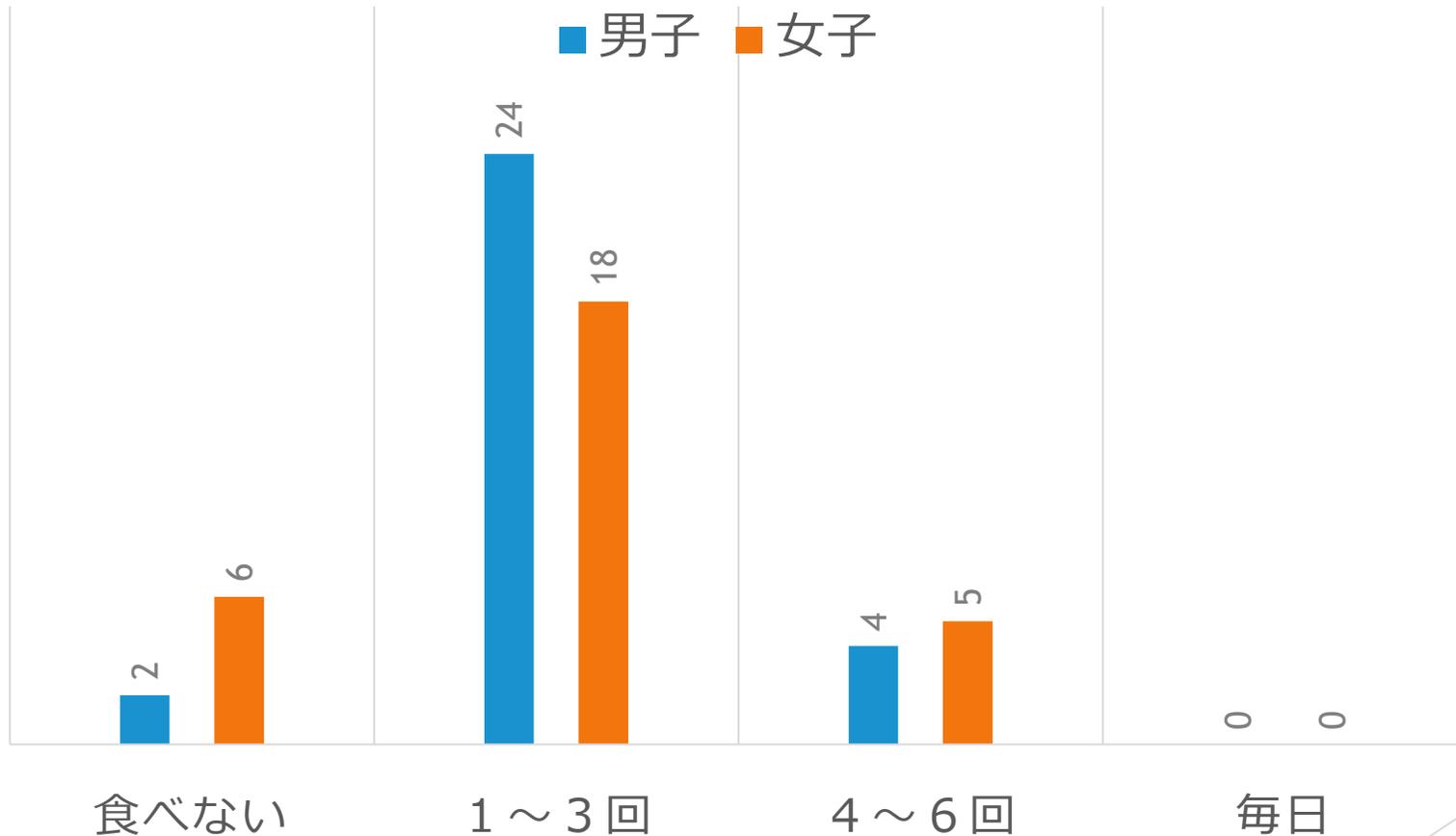
●わかめは好きですか？



※隠岐高校一年生59人対象

○現状

●週にどのくらいの頻度でわかめを食べますか？



※隠岐高校一年生59人対象

○分かったこと

- ▶ わかめが嫌いな人は全体で18.5%
- ▶ わかめを食べない人は全体で13.5%
- ▶ わかめを嫌いと答えた人の中にも週に4～6回食べている人がいた



関係性がある！

○理想の姿



○聞き込み調査

出荷場所→大田の「うおのや」

⇒島内には地元のものあまり出回っていない

利益

→去年 時給 1 5 0 0 円

一昨年 時給 1 7 0 0 円

○聞き込み調査から分かったこと

▶津戸地区の塩蔵ワカメ産業は潤っている



▶知名度を上げる必要がない



▶実際に食べてみる必要がある

○塩蔵わかめ

●塩蔵わかめの魅力

⇒肉厚で歯ごたえがあり、生のわかめに近い食感

⇒料理の幅が広い

⇒保存期間 3 か月～半年

○栄養成分の違い

	カロリー	タンパク質	炭水化物	カルシウム
塩蔵わかめ	11cal	1.7g	3.1g	42mg
生わかめ	16cal	1.9g	5.6g	100mg
乾燥わかめ (水戻し)	17cal	2.0g	5.9g	130mg

	ビタミンA	カリウム	食物繊維
塩蔵わかめ	250 μ g	12mg	3.0g
生わかめ	2500μg	730mg	3.6g
乾燥わかめ (水戻し)	2500 μ g	260mg	5.8g

(可食部100g 当たり) ※ここでの塩蔵わかめは塩抜きがされたもの

○塩蔵わかめの課題

▶ 乾燥わかめや生わかめに比べて栄養価が低い

⇒他の食材と合わせて栄養価を補う

⇒レシピ案作成

○作ったもの

- ▶ 塩蔵わかめご飯
- ▶ かき玉ワカメスープ
- ▶ 塩蔵わかめサラダ

○レシピ案作成



○レシピ案作成



○レシピ

▶ 〈塩蔵わかめご飯〉（3人分）

○材料

- ・米 三人分
- ・塩蔵わかめ 60グラム
- ・塩 適量

○手順

- ①塩蔵わかめを塩抜きして戻しておく。
- ②炊いた米に塩抜きした塩蔵わかめを混ぜ込み、お好みで塩を振り入れる。

▶ 〈かき玉わかめスープ〉 (3人分)

○材料

- ・ 塩蔵わかめ
- ・ 溶き卵 三個
- ・ ①鶏がらスープの素 大さじ1
- ・ ①醤油 大さじ1/2
- ・ ①酒 大さじ1
- ・ 水 600CC
- ・ ごま油 少量

○手順

- ①塩蔵わかめを塩抜きして戻しておく。
- ②鍋に水を入れて沸かし、①を入れる。
- ③塩抜きした塩蔵わかめと卵を入れて少し煮る。
- ④器に入れてごま油を少量垂らす。

▶ 〈塩蔵わかめサラダ〉（3人分）

○材料

- ・塩蔵わかめ
- ・豆腐 1丁
- ・ミニトマト 1パック
- ・枝豆 300グラム
- ・和風ドレッシング 適量

○手順

- ①塩蔵わかめを塩抜きし戻しておく。
- ②材料を食べやすい大きさに切る。
- ③お好みで和風ドレッシングをかける。

○これまでの取り組み

- ▶ 津戸地区の区長さんへの聞き込み
- ▶ 塩蔵わかめの加工工程の見学
- ▶ 隠岐支庁水産局の方への電話
- ▶ 隠岐高生対象のアンケート実施
- ▶ 塩蔵わかめのレシピ作成→実行

○この研究でわかったこと

自分たちが考える課題と実際の課題は違う

隠岐に住んでいても知らなかった良いものがある
→食べない、知らないことはもったいない！

体験してみることの重要性

○この研究を通して

塩蔵わかめの料理が作れるようになった

→島外に出たときに広めていける！！

これからも地元のものを大切にしたい！！

○情報源

- ▶ コトバンク
- ▶ 日本食品標準成分表2015年版（七訂）
- ▶ F A A V O
- ▶ 隠岐支庁水産局
- ▶ Google
- ▶ キッチンうみ
- ▶ クックパッド
- ▶ [わかめの選び方と栄養素 | 買い物で役立つ基本の「き」 | クラシル](#)
www.kurashiru.com > レシピをよむ

油井の地域活性化

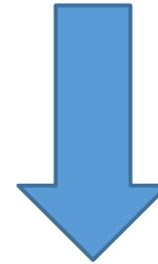
名前

石川凜・藤野羽琉・小泉未
友

調べようと思った理由



油井でトビウオ漁業をしている！



トビウオが**県の魚**に指定されている！

宝について～良い点～

- 厳粛な雰囲気ではなく和気あいあいと地域を挙げて活動を行っていたこと
- 作業を通して地域の仲が深まっていること



宝について～悪い点～

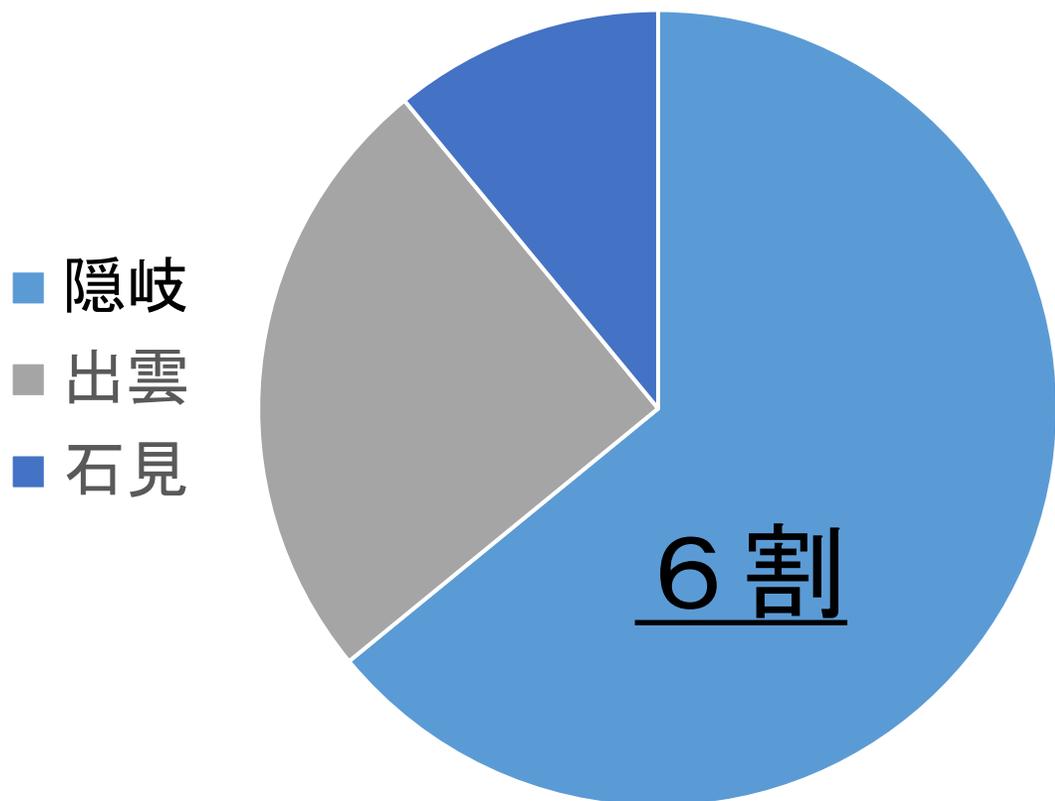
- 油井のトビウオの知名度が低い。
- 若い人が少ないので作業が大変。

もっと油井のトビウオについて
詳しく知りたい！

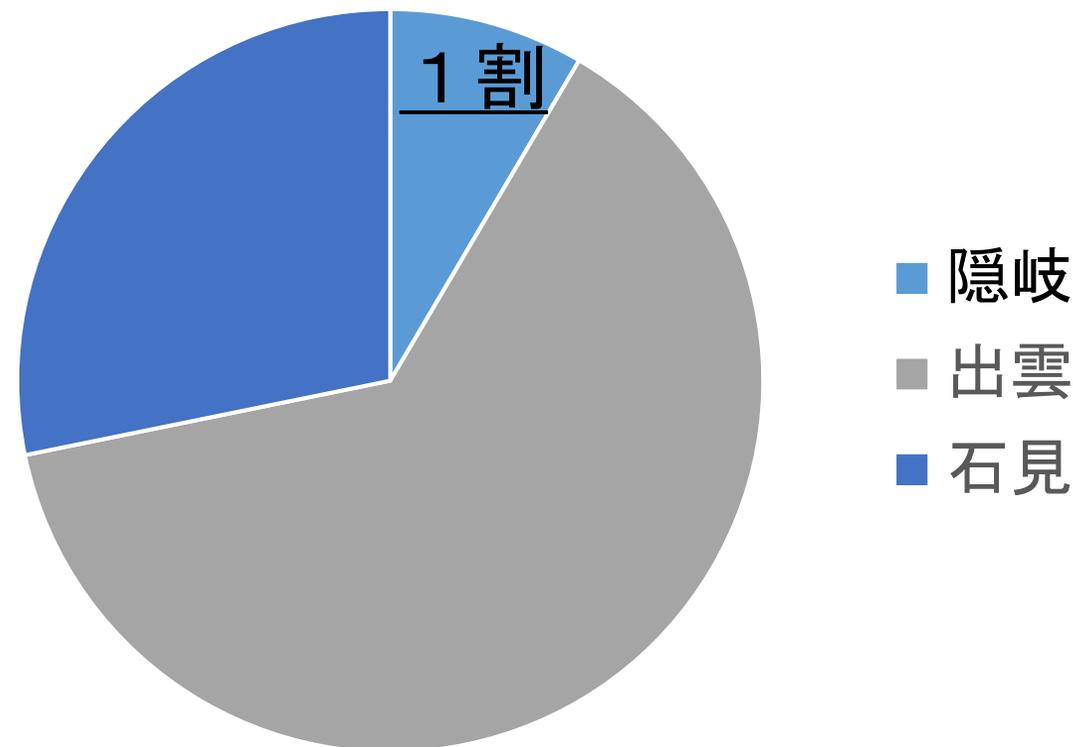
宝の現状

まず、トビウオの現状について知るために水産局に行き漁獲量などの情報をいただきました。

島根県漁獲量



トビウオの漁獲量



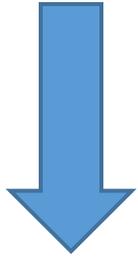
理想の姿

私たちが目指す姿

トビウオに**関わる人**が増えて漁をするうえで**の負担**を減らしたり、**移住者**をふやすこと。

課題

トビウオの**魅力**が知られていない



- ・ 知名度が低い
- ・ 生産量が少ない

知名度が低い

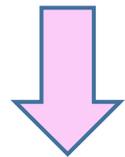
知名度を上げるためには、、、

- ・ ふるさと納税
- ・ ふるさと給食
- ・ トビウオの商品の販売量を増やす



ふるさと納税とは

- ・ お金を寄付する

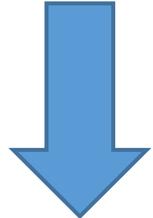


- ・ 地域の特産品が貰える

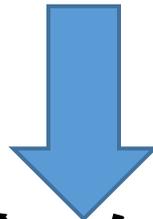


生産量が少ない

- ・ 加工機器が少ない



- ・ 加工機器を買うお金がない



- ・ お金を集める必要がある！

お金について

- ・クラウドファンディング
- ・ふるさと納税



クラウドファンディングについて

購入型

寄付型

金融型

支援者・投資家

事業者

起案者・借り手企業



ふるさと納税との違い

- 資金の用途が明確な点
- 目標金額の表示
- 募集期間の指定がある

理想の姿

地域の人々の理想の姿

- ・ 油井の少子高齢化が進み地域が衰退してしまいうため後継者を望む。
- ・ 油井の特性を活かした生活を地域で行ってほしい。
- ・ 珍しい焼きアゴ（アゴ漁）を文化として残したい。（トビウオ商品）

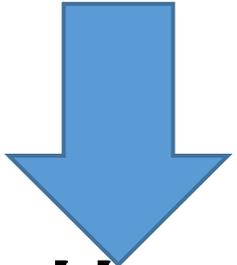
トビウオの商品



課題

地域の人々の意見を聞いて

地域の活性化



油井の強みを活かす



まとめ

- ・ 海・畑・山の物産、子育てしやすい環境、田舎体験ができる。
- ・ 今の油井を維持していくこと。

引用先

島根県隠岐支庁水産局

K N O W H O W S

F I N T E N N A

自治体クリップ

P R I D E F I S H

ご清聴ありがとうございました。

