

ヒトとヒト、つなぐ見守る広報誌

KIZUNA

キズナ

2017

冬
号

Vol. 12

茨城県のおいしいお魚

今が旬、寒びらめ

茨城県のさかなヒラメ

茨城のひらめ漁と栽培漁業

旬のひらめを美味しく食べよう!

よかっぺ地元VOL12

美味しい料理とお酒が楽しめる

和食料理

本もと

健康住まいル

窓が寒い原因はガラスじゃない!?

低い断熱性の原因はサッシにあり

今が旬、寒びらめ

茨城県のさかなヒラメ

茨城県のさかなとして指定されているヒラメ。「寒びらめ」といわれるように、冬の冷たい海の中で豊富な餌を食べて栄養を蓄え、身が肉厚となり、脂質の量が最大になる冬（12月～2月）がまさに旬です。旨味の中心となるイノシン酸が豊富のため、淡泊でありながらも濃厚な味わいが楽しめます。福島から茨城の海でとれるヒラメは「常磐もの」（じょうばんもの）と呼ばれ、食通の方々や市場の間で高い評価を受けています。「常磐もの」は茨城沿岸の黒潮と親潮ぶつかり合う潮の流れと、広大な砂浜、沖合に点在する磯、そして栄養が豊かな漁場でとれる魚のブランド名として広く知られています。

茨城県のヒラメ漁

茨城県のヒラメ漁法は主に、釣り、底引き網、刺し網という漁法で漁獲されます。底引き網は禁漁期の7・8月を

除く周年、刺し網漁は6～8月、釣りは1～12月にかけて最漁期になります。餌はイワシやメロウド、イカ等を使いますが、漁師によっては自作の疑似餌を使用するそうです。この疑似餌には漁師それぞれの個性があり、それによつて漁獲量も変わってくるそうです。また、ヒラメは茨城県の重要魚種として「30cm未満のヒラメは獲らない・売らない・食べない」をスローガンに資源管理を積極的に行っています。また茨城県ではヒラメの栽培漁業が行われています。栽培漁業とは魚や貝、エビなどを、卵から稚魚になるまでの最も育つことが難しい時期を人間が手を貸して守り育てます。自分で餌をとり、外敵から身を守ることができ、しっかりと生きていくことができる大きさになったら、その生物に適した海に放流します。現在の計画的な漁獲を行う漁業にはかせない取り組みです。

栽培漁業と種苗生産の流れ

昭和30年ごろ、栽培漁業を行っていた瀬戸内海では漁獲量が減って困っていました。そこで国が県や漁業者と相談して、昭和38年に瀬戸内海に国の栽培漁業センターをつくり、少なくなった魚を増やして、将来的にも魚が食べられるようにするために栽培漁業に取り組むことになりました。その後、クルマエビやマダイなどの種苗を放流することができるようになり、その他の都道府県でも国の補助を受けて栽培漁業の取り組みがスタートしました。

①親魚養成



良い卵をとるために立派な親魚に育てます。親魚は、放流魚の遺伝的なことも考え、天然魚から育てるほか、毎年新しい天然魚を加えます。冬から春にかけては、徐々に水温を上げたり、照明時間を長くするなどして、水槽内で自然に産卵を促進します。

②採卵・ふ化



採卵は4～6月頃に行います。採卵は、自然産卵した受精卵をネットで受けることで行います。集めた受精卵は、適正な密度で稚魚飼育水槽に収容します。受精卵は2～3日でふ化します。

③餌料培養(じりょうばいよう)



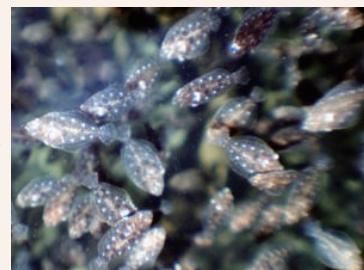
稚魚が食べる動物プランクトンのシオミズツボウムシや、その餌となる植物プランクトンのナンノクロロプシスを大量に培養します。また、動物プランクトンのアルテミアは、購入した卵をふ化させて稚魚の餌にします。

④種苗生産



ヒラメの稚魚を5cmの大きさまで育てます。飼育中は、餌や水質、照明などに気を配ります。餌はふ化後3～4日頃からシオミズツボウムシを与え成長に合わせアルテミアの幼生、配合飼料を与えていきます。ふ化後40～45日で3cm、60～65日で5cmになります。

⑤中間育成



放流後の生き残りを良くするために、さらに10cmまで大きく育てます。ふ化後90～100日で10cmになります。

⑥放流



10cmになった稚魚を放流します。飼育水槽から稚魚を取り上げ、カゴに入れてからトラックの輸送水槽に積み込み、県内各地の港まで輸送します。浜では漁業者と協力し、稚魚をトラックから漁船に積み替えます。漁船で放流場所まで行き放流します。

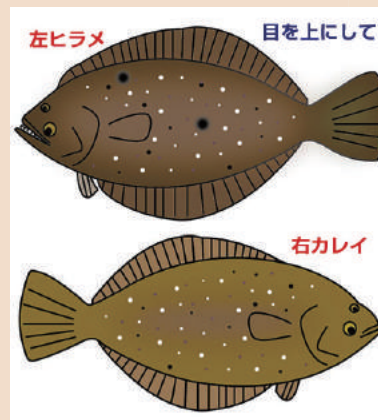
ヒラメってこんな魚です。

ヒラメは、千島列島から九州、南シナ海付近まで分布している。水深200mより浅い海底に生息していて、砂の中に潜ったり、背景に合わせて体色を変化させることができる。目だけをギョロつかせ、主に魚や甲殻類を狙って獲物を待つ。



最大で全長1m、体重10kgほどになる。他のカレイ目の魚と同じように左右に扁平な体型をしていてカレイと区別が付きにくい、俗に「左ヒラメに右カレイ」と言われるように、ヒラメの目は両目とも頭部の左側半分に偏って付いているのが大きな特徴である※。また、ヒラメはカレイと比べて口が大きく、歯も1つ1つが大きく鋭い。

※逆にカレイの目は両目とも頭部の右側半分に付いている。ただし、頭部の左側に目を持つカレイも存在するため、目が頭部の左側にあるもの全てがヒラメというわけではない。





青い印象的なデザインの壁。お店の雰囲気を引き立てています。

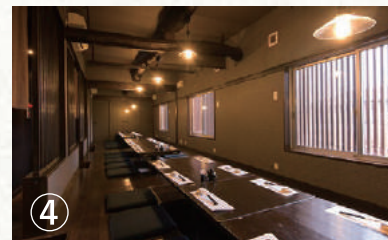
今回は、10月にリニューアルオープンした「崋本(きもと)」さんにお邪魔しました。リニューアル直後で大変お忙しいにもかかわらず、取材に快く応じて下さいました。崋本さんでは茨城県が誇る銘柄牛の常陸牛を使った料理や築地から仕入れた新鮮なマグロのお寿司などが楽しめ、素材にもとことんこだわっています。「美味しい料理でお客様に喜んでいただきたい」という真心を込めて日々努力されているそうです。また、崋本さんでは店内のお食事だけでなく、ちょっと贅沢な常陸牛のお弁当やオードブル(要予約)、安くてボリュームのあるお弁当など種類も豊富なメニューがうれしい「sozai(そざい)崋本」も運営しています。それでは今回注文したオススメ料理を少しご紹介します。

「メロのかま焼き」②は以前は銀ムツと通称呼ばれていた魚のかまの部分です。寧に焼き上げた一品です。築地より仕入れた新鮮なメロは脂がのついていて、かま独特の弾力ある食感とあいまって夢中で食べてしまいました。「おおきなカキフライ」③は大きな牡蠣はもちろんのこと、タルタルソースにも



和食料理 崋本 きもと

「常陸牛塩カルビアボカドサラダ」①は名前の通り美味しい常陸牛を使ったサラダです。常陸牛を使っていますのでガツツリ食べたい男性にも、さっぱり食べたい女性にもうれしい一皿ですね。また添えられたマヨネーズにはオリブオイルが入っていますので、さらにさっぱりいただける工夫がされています。



こだわりのひと手間があります。ねかせて漬け込んだ自家製桜海老と、こちらも自家製のお寿司のガリが隠し味に入っているそうです。ソースがカキフライをいっそう美味しくしてくれます。リフォーム後の店内はおしゃれな和の雰囲気が漂い、高級感があります。リフォーム前も綺麗で落ち着きのある店内でしたが、さらに洗練されて、ちょっと贅沢なランチや楽しい女子会、大事な接待にも重宝しそうですね。また広々とした部屋④も用意されていますので慶事や法事、会社での宴会など大人数でのご利用も可能です。その際にはコース料理の内容を予算に合わせ準備していただけるので幹事さんにはありがたいですね。これから何かとイベントが多い時期ですが、ちょっと贅沢をして崋本さんのおいしい料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

とっても簡単おいしい♪ 常磐ヒラメの昆布メ

ひと手間くわえてお刺身をもっとおいしく

新鮮なお魚を生で食べる「お刺身」。旬のお魚をお刺身でいただくのは格別ですね。そんなお刺身に昆布のうま味をプラスした調理法「昆布メ」。おいしさだけでなく日持ちも良くなります。旬のヒラメを使って是非ともチャレンジしたい一品です。

作り方

① ヒラメを刺身用に薄く切る。カットされている場合はそのまま使用する。さくのままでもOK。

② 昆布全体にまんべんなく塩を振る。



③ 2の昆布に1のヒラメを並べる。

④ 3の並べたヒラメに塩をひとつまみ程度振る。



⑤ 昆布でフタをするように重ねる。ヒラメの量が多い場合はさらに上に重ねていく。

⑥ 空気が入らないようにラップで包む。



⑦ 均一に重しがかかるよう、バットやまな板などを上に置き、冷蔵庫で一晩程度休ませる。

⑧ 全体が艶色になっていれば食べごろ。

昆布で締めることでお刺身の水分が程よく抜け日持ちがよくなります。ただし、いくら昆布であっても3日以上置くのは控えた方がよいでしょう。また、昆布には、魚の臭み雑味が移っていますので、ひと晩たったら昆布は捨て、身だけをラップに包むように保存します。

材料(2~3人分)

- ・ ヒラメさく(刺身用) 1枚
- ・ 昆布 2枚
- (幅10cm×長さ20cm)
- ・ 天然塩 少々

昆布メが余ったら・・・ちょこっとアレンジレシピ

ヒラメの昆布メ、ムニエル



昆布メにしたヒラメの切り身でカンタン調理♪

下味、うま味が付いているのでソースに凝らなくても、とってもおいしくできちゃいます。

材料

- ・ヒラメの昆布メ、切り身
- ・小麦粉 塩 コショウ 適量
- ・レモン汁 パセリ ケッパー お好みで

作り方

- ①ヒラメの昆布メを食べやすい大きさに切り、全体にうすく塩・コショウを振る。
- ②皮目が付いていれば切り込みを入れ全体に小麦粉をまぶす。
- ③フライパンを熱し、適量のオリーブオイルを温める。ヒラメを入れ最初は強火でカリッとさせた後、火を弱火にしてじっくり中まで火を通す。
- ④お皿に盛り、お好みでレモン汁・パセリ・ケッパーを飾る。

崋本

TEL:0294-53-2600

sozai きもと

〒319-1221
日立市大みか町1-35-5

営業時間
11:30~14:00 17:00~21:00
定休日 月曜日





水素
たっぷり

電解水素水の特徴

アルカリ
イオン水

・抗酸化性のある水素がたっぷり含まれています。

・胃腸の調子を整え、便秘の改善が期待されます。

電解水素水キャンペーン

「らべればやっぱりOSGの電解水素水生成器

今年も年に一度の特別なキャンペーンをご案内します。

12月1日より

大好評開催中！！

ご自宅でいつでも
出来立て電解水素水が
手軽に毎日楽しめます♪

Thank
You!

『第16回お客様大感謝祭』 を開催いたしました。

～ご参加いただいた皆様ありがとうございました～
「みんなおいでよ！明治の祭り」
と題しまして、今年で16回目となるお客様大感謝祭を
開催いたしました。
最新エコ商品や当社施工によるリフォーム事例など、
多数ご紹介させていただきました。
イベントや模擬店も大変ご好評いただきました。

ご来場いただいたお客様、地域の皆様、
誠にありがとうございました。
今後とも変わらぬご愛顧の程、
宜しくお願い申し上げます。

来てくれて
ありがとう
ガス。



窓が寒い原因はガラスじゃない？

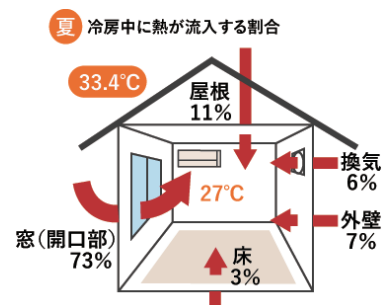
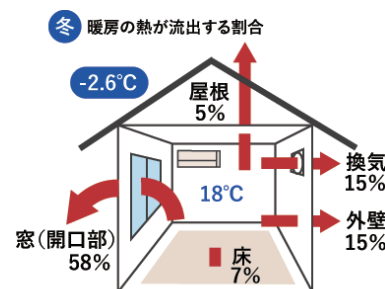
低い断熱性の原因はサッシにあり

寒さの6割、暑さの7割は窓が原因

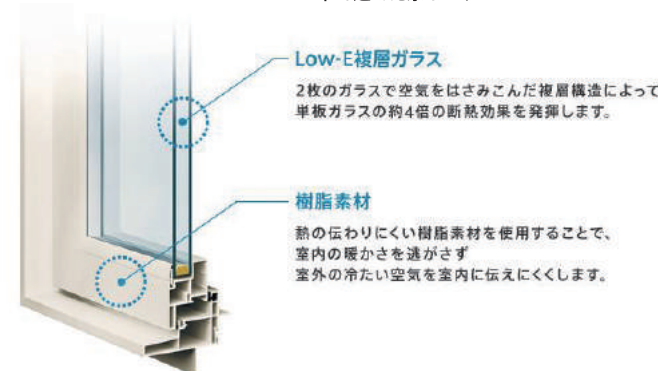
今年もまた寒い季節になりました。寒い時ほど部屋を暖かくして過ごしたいですが、なんだか窓から冷たい風が・・・とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。実は住宅で生じる熱の損失を部位ごとに相対化してみると興味深いことがわかります。窓などの開口部を通して冬に暖房の熱が逃げる割合は58%、夏の冷房中に入ってくる割合は73%にも及びます。寒さ暑さともかなりの割合で原因が窓であると言えます。しかしながら暖房してカーテンも閉めて隙間もないのになぜ窓から冷気が押し寄せてくるのか。理由は単純ですが、断熱材もなく外気と直接熱気や冷気を伝え合ってしまうからです。つまり暖房では窓を通して外気の冷たさを部屋に取り込み、せっかく暖めた部屋の暖気を外へ逃がしてしまうのです。

そのサッシは大丈夫？

窓は枠(サッシ)とガラスで構成されていますが、実はガラスよりもこの枠(サッシ)が寒さ暑さの原因なんです。最近ではペアガラス(複数=二重)やLow-Eペアガラス(低放射)といったガラスも一般化し、断熱性の高いガラスとして改善が進んでいます。しかし未だ枠(サッシ)の材料としては主にアルミニウムが使用されているものが多く関東以南では顕著です。なぜアルミニウムが窓の材料として相応しくないのかと言えば、熱伝導率を比べてみると明らかです。熱伝導率とは、ある物質についての熱の伝わりやすさが示された値です。数字が大きいほど熱が伝わりやすい(熱が逃げやすい)ということになります。ガラスの熱伝導率が1W/mKなのに対しアルミニウムは200W/mKと非常に高く、諸外国で利用されている樹脂材と比べると1000倍もの熱伝導率の差があることもあります。

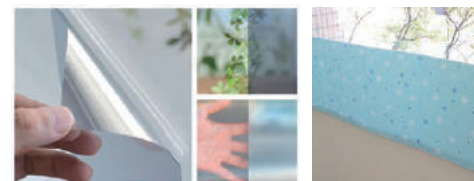


一般的な住宅で生じる熱の損失を、部位ごとに相対化した値。特に開口部からの熱の出入りが大きいことが分かる。1999年の省エネ基準で建てた家がモデル



窓と部屋の間には断熱材が必要

ペアガラスでもお分かりのように窓には断熱材が必要です。ペアガラスでは2枚のガラスの間に空気の層がありそれが断熱材の役割を果たしています。(※真空層のものもあります。)カーテンを閉めることで窓とカーテンの間に空気の層を作ることができます。しかし、残念ながらカーテンではその空気の層を密閉できず、せっかく冷気を吸収してくれた空気の層が部屋に流れ込んでしまいます。窓と部屋の間に空気の層を作り、密閉できれば優れた断熱効果を得ることができます。しかし、部屋の窓をペアガラスにするにはお金もかかりますし、賃貸物件では勝手に窓ガラスを入れ替えることができません。そこでおすすめなのが、シートやフィルムを利用した断熱です。最近ではホームセンターなどで断熱用に販売されています。貼り付け方も工夫がされていますので簡単に施工できます。アルミサッシの場合にはサッシも含めて断熱すれば、より断熱効果が得られますよ。

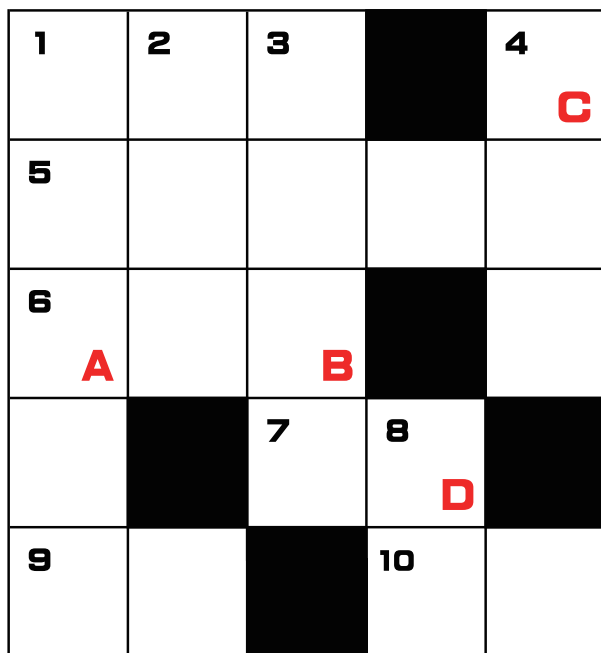


シートタイプやフィルムタイプなどがあります。冬場だけでなく夏にはUVカット、場所によっては目隠しにもなります。特殊窓など施工が難しい場合は、断熱ボードを窓の下部に設置する事で、かなりの断熱効果が期待できます。



左の写真は熱割れしてしまった窓。熱割れとは特殊なガラス(ペアガラス・網入ガラス・熱線吸収ガラス・熱線反射ガラスなど)が温度変化によって割れる現象のことをいいます。このような窓には断熱シートなどの施工で熱割れを引き起こす可能性がありますので注意しましょう。

Q、鍵のヒントからクロスワードを埋めて答えを探してください。 前号の答え：リンドウ

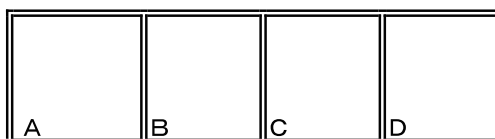


縦のカギ

- 1 農作物の栽培を目的とする土地のこと。
- 2 別名「オランダミツバ」。独特の香りが苦手な人も多い。
- 3 「＝」
- 4 障子・襖（ふすま）などの建具をはめる開口部の上に渡す溝付きの横木。
- 8 映画「君の名は。」の聖地とも。長野県〇〇湖。

横のカギ

- 1 個々が持つ特有の性質。「〇〇派俳優」
- 5 巻積雲の別名。何かの前兆と言われることも…
- 6 南アジア地域の女性が着用する民族衣装。
- 7 北海道の高原リゾート。〇〇ツリゾート。
- 9 「〇〇の輪」パズルの一種。
- 10 爬虫類皮革の中で代表的です。〇〇革。



読者プレゼントクイズ

※写真はイメージです。実際とは異なる場合があります。

お食事券



今回のプレゼントはよかっぺ地元にてご紹介しました、和食料理『崑本』さんのお食事券3,000円分を5名様にプレゼントいたします。

お店自慢の美味しいお料理とおもてなしを是非ともこの機会にお楽しみください。皆さまからのご応募お待ちしております。

ご応募いただきましたプレゼントクイズ当選者の中から抽選で合計5名様にプレゼントいたします。

広報誌「絆」読者プレゼントに関するご注意

ご応募受付期間：平成29年12月1日～平成30年2月12日まで（2/12当日消印有効）

ハガキにご住所・お名前、問題の答えをご記入の上、右記宛先までご応募ください。ご応募はお1人様1回までとさせていただきます。

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

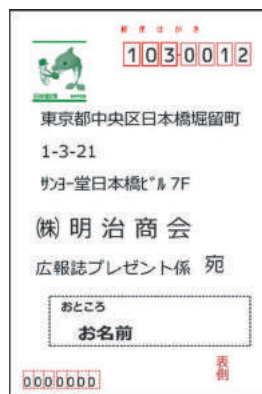
ご応募の際に発生いたします通信費等はお客様のご負担になります。

<お客様の個人情報の取り扱いについて>

・ご応募時の個人情報は、抽選、商品の発送、関連するお問い合わせ対応の為にのみ利用し、それ以外の目的には利用いたしません。

・ご応募時の個人情報は、法令の要請を除き、お客様の同意なく業務委託先以外の第三者に開示・提出いたしません。

・ご応募時の個人情報は、広報誌プレゼント係にて厳重に管理し、応募期間終了後は安全・適切に廃棄いたします。



<2017年6月1日より郵便ハガキの通信料が変更になります>
※52円→62円 ご確認の上ご応募下さい。

株式会社 明治商会

安心と快適な暮らしのお手伝い

365日24時間体制でガス漏れなどの万が一にも対応
住宅設備機器から水回りのリフォームまでお任せ



ホームページも是非ご覧ください。

<http://www.meiji-trading.co.jp>

316-0013
日立市千石町4-4-5
日立支店 TEL:0294-36-1221

311-0321
常陸太田市春友町332
常陸太田支店 TEL:0294-78-0225

319-1541
北茨城市磯原町磯原5-12-1
北茨城営業所 TEL:0293-42-8223