

特集 P2

海の恵みを食卓に

～もっと食べよう 鳥取の魚～

P5・6 県政トピックス

- 住宅省エネ改修に最大150万円
- 不審な工事は通報を
- 熱中症対策と登山届を忘れずに

DATA

県人口/544,767人
 (男 260,513人、女 284,254人)
 世帯数/221,187世帯
 (2022年5月1日現在推計)

県からのお知らせ

7月は「鳥取県肝臓病月間」です

肝硬変や肝臓がんの多くはB型・C型肝炎ウイルスの感染が原因です。肝臓は病気になっても症状が現れにくい「沈黙の臓器」。早期発見・早期治療に向けて、保健所などの無料検査をご利用ください。元気の肝臓を守るには日頃の生活習慣も大切です。お酒はほどほどに。バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。

【肝疾患の情報・相談窓口】鳥取県肝疾患相談センター

<https://www2.hosp.med.tottori-u.ac.jp/departments/center/hepatic-disease/>



☎ 県庁健康政策課 ☎0857-26-7769 F 0857-26-8726



とっとり 県政だより

Tottori Prefectural Newsletter

2022 7



地元で養殖された銀ざけを使った給食を食べる子どもたち。
境港市では魚を活用した食育活動が行われている(境港市立わたり保育園)



@tottoripref



@tottori_kouhou



@tottori.pref.kouhou

海の恵みを食卓に



もっと食べよう 鳥取の魚

多彩な海の幸に恵まれている日本。日々の食卓で魚料理をもっと気軽に楽しみませんか。

県が誇る境漁港も、食の安心安全を守る最新施設にリニューアル。

新鮮な魚介類を美味しく味わい、豊かな海と食文化を未来に引き継いでいきましょう。

豊かな海が育んだ文化

日本は世界でも有数の豊かな海に囲まれています。鳥取県沖は、対馬暖流と日本海の冷水が混ざり合い、プランクトンや小魚が豊富に生息する好漁場。アジやサバ、松葉がにやハタハタなど、四季折々の魚が港を賑わせています。緑豊かな山々から栄養分が流れ込む沿岸では、ヒラメやサワラなどの漁が盛んに行われています。

豊富な水産資源に恵まれた日本では、魚食が文化や精神性と深く結びつきながら発展してきました。鯛は縁起物の代表。鳥取の冬の味覚「子持ちカレイ」は子孫繁栄の象徴です。また、魚の傷みを防ぐ工夫からも多様な食文化が生まれました。智頭町に古くから伝わる「柿の葉寿司」は、柿の葉の防腐効果を使う山間地の知恵。特別な席で振る舞うおもてなし料理として、長く受け継がれてきた一品です。

海の恵み ふるさとの味



柿の葉寿司

塩マスの押し寿司。柿の葉に含まれるタンニンという成分が傷みを防ぐ



赤ガレイの子まぶり

刺身にゆでた卵巣をほぐして和えたもの。県東部の漁師町では正月に欠かせない



スルメの糍漬け

海風で干して乾燥させたスルメイカを調味料と糍で漬け込んだもの。冬に備えた保存食として重宝



アゴのつみれ汁

アゴ(トビウオ)を包丁でたたき、すった身をつみれ汁に。アゴの風味豊かな夏の風物詩

淀江発! 日本一の寒鱈



もと き あきら
淀江漁港 漁師 元木 輝さん

美保湾は、越冬に向けて栄養を溜め込んだサワラが集まる最高の漁場。漁師の元木輝さんが日本一のサワラを目指してブランド化に取り組んだのが「淀江がいな鱈」です。上品な風味と濃厚な旨味が魅力のサワラは、扱い方で差が出る繊細な魚。船上活け締め後に特別な処理を施し、厳しい基準で選抜される「淀江がいな鱈」は、最高品質の希少な寒鱈です。

扱う漁師は高度な技術と知識の習得者に限定し、客観的な個体基準で品質を保証。ここまで徹底する産地は他にないからこそ、本物を知る全国の目利きから高く評価されています。元木さんも県漁協淀江支所の職員も「がいな鱈が淀江のサワラ全体の価値を引き上げている」と分析。漁師の経営改善につながっているほか、優れた技術や品質への評価には金銭以上の喜びがあるといます。「市場のニーズに耳を傾け、魚の価値を高める工夫はまだまだできる」と語る元木さん。最高の魚を届けるため、漁業者もたゆまぬ進化を続けています。



重量3kg以上、脂質含有量13%以上の基準を満たす「淀江がいな鱈」は、通常の4倍以上の額で取り引きされる。特別な処理によって1週間以上の鮮度維持が可能。シーズンには全国の名店から注文が相次ぐ

食卓にもっと 魚料理を



やまもと まさし
鳥取県漁業協同組合 漁政指導課 山本 正志さん

鳥取県漁協で魚食普及を担当する山本正志さん。元調理師の経験を生かして丸ごとの魚を扱う料理講習などに携わる一方、家庭のニーズに寄り添う意識も大切にしています。仕事や育児で忙しい世帯には、手間のかかる調理は難しいのが現実。「無理に魚をさばかなくてもいい。切り身の魚など、便利な食材を使って食べる機会を増やして」と呼びかけます。

特に魚食を広げたいと願うのは若い世代。「例えば、特別な日に作りたいと思えるお洒落な魚料理。簡単で魅力的な盛り付け。そうした入り口が魚食を身近にするきっかけになれば」と県のレシピ動画制作にも協力しています。

「調理師時代の経験と暮らしに向き合う消費者目線。両方を融合させて魚食の魅力を伝えられたら」と語る山本さん。日々の食卓で魚の美味しさを多くの人に味わってもらおうことを目指しています。



県のレシピ動画「鳥取の地魚を食べよう!」の制作に協力。さばき方の基本やさまざまな魚料理の作り方を紹介

<https://www.youtube.com/hashtag/鳥取の地魚を食べよう>



魚料理 気軽に楽しんで

魚料理が多くの人に愛されている一方、近年、若い世代を中心に「魚離れ」が進んでいます。一人当たりの消費量は2010年に肉類と逆転。現在はピーク時の6割程度に減少してしまいました。その原因の一つは、ライフスタイルの変化。忙しい現代人には調理に手間がかからず、簡単に食べられるものが好まれる傾向にあります。

しかし魚料理は決して難しいものでもありません。少しのコツと慣れで、刺身はもちろん、焼く・煮る・揚げる、和・洋・中と幅広いアレンジが可能。切り身や下処理済みの魚を使えば、調理のハードルもぐっと下がります。県では地魚を使った簡単なレシピ動画をウェブサイトで公開中。料理初心者もベテランも、もっと気軽に魚料理を楽しんでみませんか。



おいしく食べて 元気に 健康に

水産物には、私たちの成長や健康を支える栄養素が豊富に含まれています。

DHA
(ドコサヘキサエン酸)

効果
脳の発達促進、
認知症予防など

多く含むもの
クロマグロ脂身、
ブリ、サバ

EPA
(エイコサペンタエン酸)

効果
血栓予防、
高血圧予防など

多く含むもの
クロマグロ脂身、
マイワシ、サバ

タウリン

効果
動脈硬化予防、
心疾患予防など

多く含むもの
アサリ、カキ、
マグロ血合肉

フコイダン

効果
抗がん作用、
免疫向上作用など

多く含むもの
モズク、ヒジキ、
ワカメ

(水産庁「令和2年度水産白書」より作成)



豊かな海と食文化を未来へ

新鮮な魚介類の美味しさを存分に味わえる鳥取県。日本海側最大規模、全国6位の水揚げ量を誇る境漁港を有し、カニやハタハタなどは全国トップレベルの漁獲量です。夏に旬を迎えるのは、白イカや岩牡蠣、クロマグロやトビウオなど。地元ならではの鮮度抜群の味覚を、ぜひ味わってください。

世界では魚介類の消費が大きく増加している中、漁業者は稚魚の育成や漁獲制限によって、水産資源の保護に取り組んでいます。地元の魚を積極的に選び、こうした漁業者を応援することは、豊かな海と食文化を守ることもつながります。季節の食卓を彩り、私たちの健康を支えてくれる魚料理。美味しく食べて、日本と鳥取の豊かな食文化を次世代に伝えていきましょう。

鳥取県水産振興課

☎ 08577・266・7309
 ☎ 08577・266・8131
 ✉ suisan@pref.tottori.lg.jp



境港水産物市場新エリア開場セレモニー(8月下旬予定) 見学ツアーなど楽しいイベントを開催!

最新の衛生設備を備えた施設へ生まれ変わる境漁港。水揚げから出荷までの全ての工程で高度な衛生管理を行い、安心安全な水産物を国内外に届けます。

8月にオープンする水産物卸売市場には、イベントや料理教室に活用する調理実習室、競りの見学や魚の魅力に触れることができる展示ホール「境港おさかなパーク」なども充実。ぜひご来場ください。

調理実習室

料理教室や魚食イベントなどを開催



お魚学習室

専門のガイドが港の魅力を紹介



県営境港水産物地方卸売市場2号上屋(境港市)＝イメージ



快適な住まいづくりを支援

～住宅省エネ改修に最大150万円～



全面改修「Re NE-ST」	
イメージ	<p>最大150万円</p>
工事概要	家全体を断熱材で包み込む改修
活用例	<ul style="list-style-type: none"> ●住宅購入を検討する世帯の新たな選択肢 ●中古住宅の販売事業者

ゾーン改修	
イメージ	<p>最大100万円</p>
工事概要	生活空間を限定した改修
活用例	<ul style="list-style-type: none"> ●1階しか使わない、子ども部屋が余っているなど普段使用しない部屋が多く、コストを抑えて改修したい世帯

部分改修	
イメージ	<p>最大50万円</p>
工事概要	窓などを部分的に改修
活用例	<ul style="list-style-type: none"> ●コストをかけずに少しでも省エネ・快適性を向上させたい世帯 ●一定の断熱性能があり、さらに性能を向上させたい世帯

快適な住まいで環境にやさしく健康的な生活を。既存住宅の断熱性能を向上させる省エネ改修の助成制度が、7月からスタートします。予算や必要性に応じて3つの改修パターンごとに支援。豊かな住生活の実現を推進します。

鳥取県では2020年から、独自の高断熱・高气密住宅の基準を満たす新築住宅「NE-ST」の認定を始めました。ネ

240件に上り、30年までには全ての新築住宅でネストが標準仕様になることを目指しています。

一方で、県内の既存住宅の9割以上が国の省エネ基準を下回っている現状から、新たに住宅改修の性能基準を創設。登録事業者が設計・施工した改修住宅に、「健康省エネ住宅改修等支援事業」で最大150万円を支給します。

全面改修で断熱性能などの基準を満たす住宅「Re NE-ST」と、普段使用する部屋に限定した「ゾーン改修」、窓など熱が逃げやすい場所のみの「部分改修」が対象。県産材使用を推進する「住まいる支援事業」の併用で、さらに最大50万円の補助も可能です。

住宅改修で省エネによる光熱費削減はもちろん、病気のリスク抑制や住宅の長寿命化など多くのメリットが期待されます。

省エネ改修のメリット

①健康増進・介護予防

冬場に家の中を過ごしやすい温度に保ち、ヒートショックなどの重大事故を予防する。



②光熱費の抑制

外気温の影響を受けにくく、少ないエネルギーで冷暖房費を抑えることができる。

③住宅の長寿命化

専門家が劣化状況を調査し、必要な修繕も併せて行うため、家を長持ちさせることができる。

▶▶ 県庁住まいまちづくり課

☎0857-26-7398 📠0857-26-8113 ✉sumaimachizukuri@pref.tottori.lg.jp



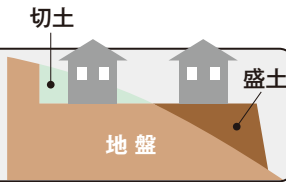
盛り土による土砂災害を防ごう

～不審な工事は通報を～

知事の許可が必要な行為

一定規模以上の盛り土・切土

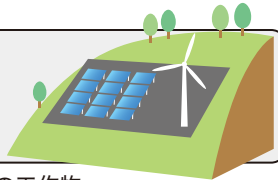
残土処分場や宅地開発など



「面積2,000㎡以上かつ高さ1m以上」又は「高さ5m以上」

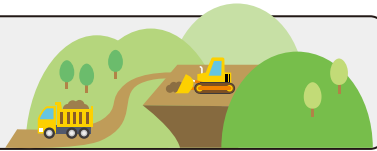
斜面地への一定規模以上の 工作物設置

太陽光・風力発電施設など



「面積300㎡以上」又は「高さ15m以上」の工作物

一定規模以上の 建設発生土搬出



「500㎡以上の建設発生土」を事業区域外に搬出

▶▶ 問 県庁住まいまちづくり課
☎0857-26-7363 F 0857-26-8113
✉sumaimachizukuri@pref.tottori.lg.jp

県は5月1日、斜面への危険な盛り土の造成などを規制する条例を施行しました。昨年7月に発生した熱海市の大規模土石流のような災害を未然に防ぐため、安全確保の取り組みを進めています。

「盛り土等に係る斜面の安全確保に関する条例」では▽一定規模以上の盛り土・切土▽斜面地への一定規模以上の工作物（太陽光・風力発電施設など）の設置▽工事で発生した一定

規模以上の土の搬出―に知事の許可が必要。近隣関係者への事前説明や各種検査、並びに施工中や施工後の定期報告なども義務付けられました。

また、土砂の不法投棄や無許可の工事などを監視するため、県の巡視員による定期巡回も行います。工事期間などを明記した看板のない埋め立て工事など、近隣で異変に気づいた場合は関係機関への通報をお願いします。

夏山登山は万全の準備を

～熱中症対策と登山届を忘れずに～

登山上の注意

★登山計画は必ず立て、登山届を提出
<https://www.pref.tottori.lg.jp/69058.htm>



登山アプリ「コンパス」
<https://www.mt-compass.com/>



- ★体力や技能に合わせ、余裕のある計画を
- ★水、食料、雨具、防寒着、ライトなど必要な装備品を準備
- ★携帯電話など緊急時の連絡手段を必ず確保
- ★登山コースの状況や気象条件に応じ下山するなど冷静な判断を

緑豊かな夏山シーズンを迎えました。夏の登山は体力を消耗しやすいため、熱中症予防や登山届の提出など万全の準備が必要です。「準備8割、登山2割」の意識を持って臨みましょう。

たくさん汗をかく夏山登山では、気づかないうちに脱水症状になることも。入山前に500ミリリットル程度の水分補給がおすすめです。喉が渇く前のこまめな水分補給で脱水を防ぎ、帽

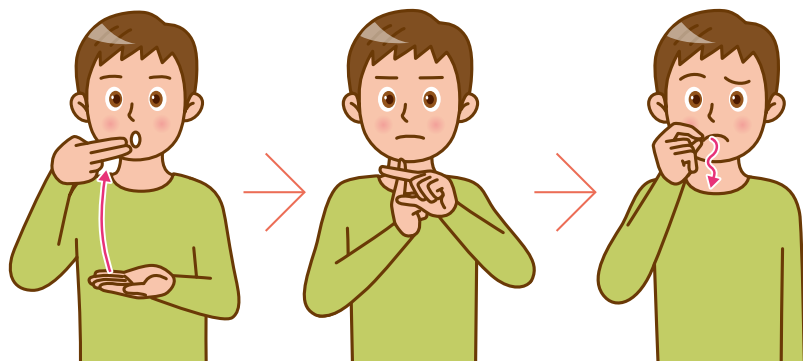
子や衣服などで体温調節しながら熱中症を予防しましょう。

昨年、山岳遭難は道迷いや転倒、滑落など計37件発生しており、山は危険と隣り合わせ。スムーズな救助活動につながる登山届は、命を守るために必ず出しましょう。大山の登山届は県警ホームページから提出可能。登山アプリ「コンパス」を利用し、全国の山域の登山計画をパソコンやスマートフォンで簡単に作成、提出できます。

▶▶ 問 県警察本部
☎0857-23-0110 F 0857-23-0110



手話を覚えてみよう ▶▶ 「食中毒」



手のひらを上に向けた左手から右手2指を口に運ぶ

右方へ伸ばした左手2指に右手人差し指をあて、「中」の字形を作り、

つまんだ右手2指を口の端からひねりながら少し下ろす

高温多湿の夏場は食中毒の原因となる菌が増殖しやすい季節です。食品の取り扱いに気をつけましょう。食中毒予防は「つけない・増やさない・やっつける」が3原則です。

食中毒は家庭の食事でも発生します。調理前後の手洗いや食品の保存、キッチンの衛生管理などのポイントを押さえて食中毒から家族を守りましょう。

<https://www.pref.tottori.lg.jp/175452.htm>



監修／公益社団法人鳥取県聴覚障害者協会

☎0859-30-3720 📠0859-30-3131 <https://torideaf.jp/>



読者の声

(5月号の意見・感想から)

- 鳥取砂丘月面化プロジェクトなど、夢のある事業に取り組む県の姿勢に共感しました。(60代)
- 不妊治療は金銭だけでなく身体的な負担も大きかったので、サポート機関があるのは素晴らしいことだと思います。(30代)
- 生活に欠かせない水なので、産廃計画地周辺の地下水調査はとことんやってほしいです。(70代)
- いつもレシピを楽しみにしています。「豆腐のふわふわドーナツ」、とってもおいしくいただきました。(40代)
- 県政だよりの雰囲気が変わり、ロゴもいい感じです。(50代)



5月号には1,117人からご意見をいただきました。ありがとうございます。これからもご意見、ご感想をお待ちしています。



県産品プレゼント

ジェラート6個セット

【5名】

大山の恵みのプレミアム牛乳を使用した「大山ミルク」や「大山抹茶」をはじめ、地元の旬のフルーツや野菜を甘さ控えめの贅沢なジェラートに仕上げました。



☎アロハカフェ(湯梨浜町宇野)
☎0858-35-3999



クイズ

全国の山域の登山計画をパソコンやスマートフォンで簡単に作成、提出できる登山アプリの名称は次のうちどれでしょう。

ヒントは
6頁

①コンパス ②バイパス ③フリーパス

【応募方法】

クイズの答え、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢と「県政だよりの感想・意見」をお書きの上、次のいずれかの方法でご応募ください。

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。はがきなどに書かれた個人情報、感想・意見は、プレゼントの発送と「県政だよりの記事作成の参考として使用し、これらの目的以外には使用しません。

■応募締め切り 7月20日(水)必着



- はがき 〒680-8570 鳥取県広報課「県産品プレゼント」
- 電子メール dayorip@pref.tottori.lg.jp
- 県ウェブページ応募フォーム
<https://www.pref.tottori.lg.jp/dayorip/>

5月号のクイズの答えは「②はぐ」でした。

【材料】(4人分)

- 牛乳.....400ml
- バナナ(冷凍したもの).....2本
- バニラアイスクリーム.....1/2カップ



【作り方】

- ①ミキサーに牛乳、バナナを入れて混ぜ合わせる。
- ②ある程度混ざったら、バニラアイスクリームを入れてさらに軽く混ぜる。



- ★泡が立ちやすいので混ぜすぎに注意。
- ★お好みで冷凍した季節のフルーツを使ってもOK。



【協力】大山乳業農業協同組合



暑い季節にぴったりの冷たいドリンク
 自分好みにアレンジしてみよう
 スムージー

県からの
お知らせ

県職員(氷河期世代チャレンジ枠)採用試験

県で勤務する職員の採用試験を行います。
 詳細は受験案内をご覧ください。

- 募集職種/事務、土木、警察行政
- 第1次試験日/8月28日(日)
- 受験資格/1971(昭和46)年4月2日から1991(平成3)年4月1日までに生まれた人
- 申込方法/インターネット、郵送
- 申込期限/7月25日(月)消印有効
 ※インターネット申し込みは25日午後5時まで

問 県人事委員会事務局
 〒680-8570 鳥取市東町1-271
 ☎0857-26-7553 F 0857-26-8119
<https://www.pref.tottori.lg.jp/jinji/>



「世界初」に乗ろう!

徳島県からのお知らせ

徳島と高知を結ぶ阿佐海岸鉄道は昨年12月、線路と道路をシームレスに走行する次世代の乗り物「DMV(デュアル・モード・ビークル)」の世界初の本格営業運行を始めました。約15秒で鉄道とバスを切り替える「モードチェンジ」や、車窓から望む美しい海岸線は必見です。ぜひ、「世界初」を体感してください。



問 阿佐海岸鉄道株式会社
 ☎0884-76-3701 F 0884-76-3703
<https://asatetu.com>



教室の学びを越えよう

授業体験 校舎見学
 君の進路をいっしょにデザイン!!
 オープンキャンパス2022

- 日程
- 7/30(土) 対象 小学校6年生
 - 8/3(水) 対象 中学校3年生

要予約

お問い合わせ・お申し込みはホームページへ

学校法人鶏鳴学園



〒680-8066 鳥取市国府町新通り3丁目301-2 TEL.0857-30-5541

青翔開智 <https://seishokaichi.jp>

公式HP



※広告は広告主の責任において掲載しています。広告内容などを県が推奨するものではありません。