

マリンネット



秋田海上保安部イメージキャラクター “あき助”

発行：秋田海上保安部

〒011-0945 秋田市土崎港西1-7-35

TEL 018-845-1621

FAX 018-846-0095

秋田海上保安部ホームページ→



※本紙は海上保安協会秋田県支部のご協力により作成しています

秋田県の県魚ハタハタがやって来る！ 海中転落に注意して！

寒くなれば、何と言っても鍋！鍋には「やっぱりハタハタだ」と言う秋田県民の皆様！DNAに冬、鍋、ハタハタと組み込まれているのではないのでしょうか。

そこで、ハタハタ釣りを主とした冬季釣り海難の注意点をお知らせします。

秋田県内の過去10年間のデータでは、岸壁等から海中転落した事故者の総数は64人で、その内釣り中の事故者は28人でした。

その中でもハタハタ釣りが盛んになる12月は特に多く、13人の方が海中転落しています。

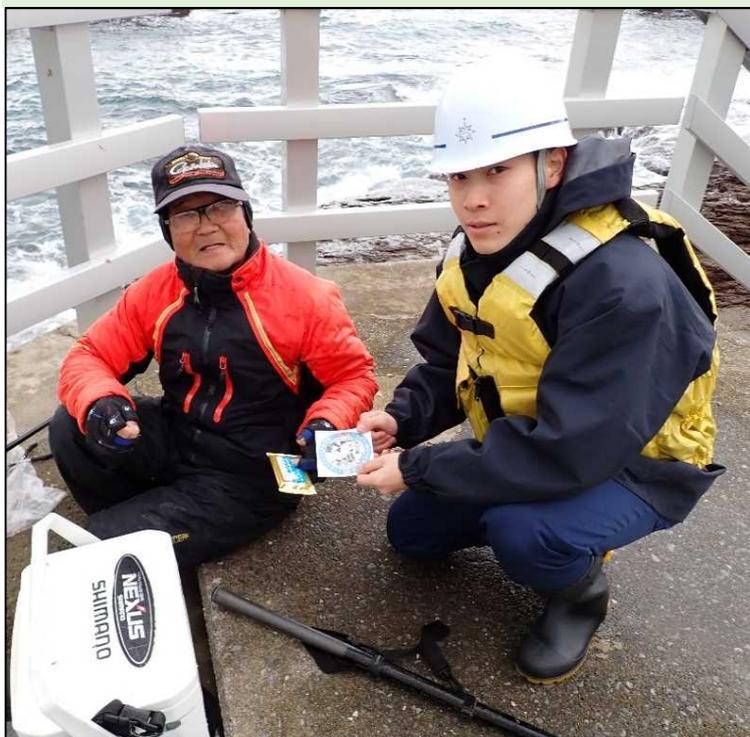
十分な装備（滑りにくい履き物や足元を照らすライト、救命胴衣等）を準備して安全に釣りを楽しんで下さい。

海中転落しないために！

- ・ **気象情報**の確認及び体調の管理
- ・ **立入禁止**箇所には行かない
- ・ つまずき、転倒防止のため、夜間は**懐中電灯**で足元を照らす
- ・ 両手に荷物を持たず、**片手は空けておく**

海中転落を想定して！

- ・ **ライフジャケット**を着用し体に合わせ、しっかりベルトを絞る
- ・ **携帯電話**を防水パックに入れ常時所持し**118番**の有効利用
- ・ 体温保持のための服装



知 り た い ? 食 べ た い ! こ だ わ り の 船 飯

海上保安庁の主な活動の場は**海上**です。海上保安官が巡視船に乗り組み一度出港すれば、航海中の船内で生活しつつ海上保安業務に従事しています。そのような中で海上保安官の一番の楽しみは**“食事”**、通称「**船飯（ふなめし）**」です！

今回は、船飯企画第三弾！秋田海上保安部「**巡視船でわ**」のこだわりが詰まった「**海南風鳥飯**」をご紹介します。別名「シンガポールチキンライス」「カオマンガイ」と呼ばれている東南アジアの料理で、とりもも肉を使用することが一般的ですが、とり胸肉を使って調理しています。味付けのタレは江戸時代から伝わる秋田の伝統的な調味料「**しょつつる**」を使った一品となっています。しょつつるを使ったこだわりの味、ぜひご家庭でお試し下さい！

○食材（1人前）

- ・とり胸肉 1枚
- ・きゅうり 4分の1
- ・トマト 2分の1
- ・長ネギ（タレ用） 5センチ
- ・白髪ネギ 5センチ
- ・ベビーリーフ 適量
- ・パセリ 適量
- ・米 180g

（調味料）

- ・〈A〉醤油 大さじ2
- ・〈A〉しょつつる 大さじ2
- ・〈A〉スイートチリソース 小さじ1
- ・〈A〉砂糖 小さじ2分の1
- ・〈A〉酢 小さじ1
- ・〈A〉水 大さじ1
- ・出汁（とり胸肉）
- ・鶏がらスープの素 適量
- ・塩 適量

美味しくな〜れ♪



○作り方

- ①とり胸肉の皮を取り、沸騰した鍋に入れる。
- ②再沸騰したら中火にし、鶏がらスープの素を入れ8～10分茹でる。
その際、あくが出てくるので取る。
- ③火を止め、鍋のまま、とり胸肉が冷めるまで待つ。
- ④タレ用の長ネギをみじん切りにする。
- ⑤④とは別に長ネギを用意し、白髪ネギを作り、水につけておく。
- ⑥トマトは適当な厚さにスライスする。
- ⑦きゅうりは千切りにする。
- ⑧調味料〈A〉を混ぜ合わせ、④を加える。
- ⑨冷ましたとり胸肉を5ミリ位の厚さに切る。
- ⑩②の茹で汁に、塩、しょつつるを加え味を調え、この汁でご飯を炊く。
- ⑪最後に写真のとおり盛り付けて完成。

ワンプレートだわん！



できあがり図



海上保安庁 職員募集！

採用試験情報は海上保安庁ホームページ

（二次元コード）をご確認ください。



令和5年海の事故発生件数

	秋田県	東北6県
11月発生	4件	18件
令和5年累計	29件	242件