

魚

'86.9-10

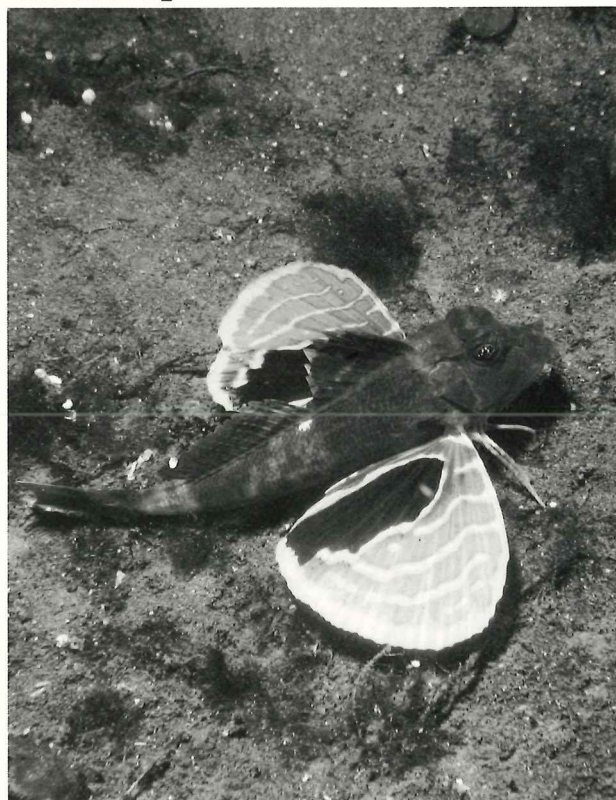
No. 38





「魚」は中国の秦代に作られた篆書(じゆ)で「魚」。
学研漢和大辞典・藤堂明保編より転用。

『カナガシラ』(伊豆半島、水深25mで)



ホウボウ科のカナガシラは発達した美しい胸びれを持っている。北海道南部から南シナ海にまで分布するこの魚は、昼間潜った時は見られず、夜間潜水の時に見られるので夜行性のようである。昼間は、砂に潜っていることが多いようで、夜間潜水の時にも目のまわりだけ砂地から出しているのを見ることがある。こんな時、目の前で撮影しようとしてゆっくり近づくと、それまでじっと我慢していたように、カメラの直前で砂の中から飛び出し、大きなひれを広げて逃げていく。おまけにそのひれには黒い目玉模様があり、捕食者である他の魚にとっては、大きな目玉を持った怪物が突然砂の中から出てきたかとおびっりしてしまうだろう。

またこの魚には胸びれの付け根に味蕾^{みらい}と呼ばれる左右それぞれ3本の脚^{あし}があり、この脚で歩きながらエサを発見する。他にも鰾^{うきぶくろ}を収縮させてグーグーという音を出す特技も持っている。

このホウボウ科の魚には何種類かの似た魚があり、魚屋ではどれもホウボウとして売られているようである。冬になると鍋物に入ると美味しい魚である。

武内宏司:表紙写真撮影と文

1947年、愛媛県生まれ。海洋写真家。1975年、海のフォトライブラリー『マリンプレスジャパン』設立。水中写真のみでなく、その被写体は海に関するすべて、流水の海からサンゴ礁と世界の海をめぐる。著書にダイビングエッセー『海底の旅』がある。

38

目次

対談/世界に進出する水産物……………1
鈴木たね子 VS 見城美枝子

クッキングアドバイス/家庭で作る干物……………8
坂井幸子

健康を考える/カルシウム……………10
辻 啓介

わたしと魚……………14
林家木久蔵師匠

世界の海の魚事情/北の海編 スウェーデン・ヨテボリ…16
原 剛

おさかなQ&A……………19

わたしのたべもの記……………20
名和 太郎

情報広場/おさかな料理コンクール開催……………22

魚のないしよ話/クロダイの巻……………24
佐藤魚水



対談／世界に進出する水産物

鈴木たね子 (日本大学教授)

VS

見城美枝子 (TVキャスター)

海外での寿司ショップや和風レストランの人気は、ヘルシーブームの中で高まり、いまだにその人気は衰えていないようです。世界各国から注目を集めている水産物に、日本はどのような形でかわり影響を与えているのでしょうか。今回は、日本の水産物、それを支える加工技術、またその背景などについてお話いただきました。

★アメリカの食事改善運動と日本の世界的な立場が強くなったことで、魚が注目されている。

司会 最近、ソ連、アメリカをはじめ、各国が魚介類に注目しているようですが、まず食生活がどのように変化しつつあるのかという点からお話をすすめていただければと思います。

見城 魚といえば日本人、日本人といえば魚の好きな国民と世界では相場が決まっていますが、魚は体に良いということで、シーフードの店や寿司ショップなど世界的に日本風の食べ方で魚が回りはじめているという感じがありますね。こうした状況はいつ頃からといえるのでしょうか。

鈴木 たとえばアメリカでは、肉をたくさん食べて、また食後に山のようなショートケーキやアイスクリームが出てくるのが普通の食生活だったわけですが、それが1977年にマクガバンがさまざまな調査をして、そういう食事形態は健康によくないからやめようと提唱したのです。正式な名称は『マクガバン報告——アメリカの食事目標』というのですが、その中でタンパクから摂るカロリー、



鈴木たね子(すずきたねこ)

帝国女子医学薬学専門学校(現東邦大学)薬学科卒業。農林省水産試験場に入省。水産庁東海区水産研究所生物化学部長を経て、1986年4月より日本大学教授、九州大学、お茶の水女子大学講師。農学博士。

炭水化物から摂るカロリー、脂肪から摂るカロリーを決めています。アメリカの場合は脂肪からたくさんを摂ってしまっていてね、タンパクは12くらいで炭水化物が46、脂肪が約42という割合なんですよ。

見城 脂肪がずいぶん多いですね。

鈴木 その脂肪を減らして、その減らした分のカロリーを炭水化物、つまり穀類をもっと摂るようにしようと提唱したのです。そうしますとタンパクが12くらい、炭水化物が58くらい、脂肪が30くらいの割合で、ちょうど日本の食事形態と同じなのです。それで、日本の食事が理想的ということになったのです。

見城 ごはんにみそ汁、お魚に野菜の煮物、お豆とか……。そういう食事がいいとされはじめたわけですね。

鈴木 肉は魚に比べて脂肪分が多いし、少し肉をやめて動物性タンパク質として魚を摂った方がいい、また砂糖を少なくして、その分のカロリーは、米や大豆など穀類で摂った方がいいということです。

見城 そもそも、マクガバン報告が出たということは、アメリカ人に動脈硬化とか成人病が多いところからはじまったのですか。

鈴木 そうですね。成人病が多いのは、食事に関係しているんだろうということで、調査をしたり、1977年の報告以来、政府が徐々に指導して、今のようなブームになったという背景があると思います。もう一つは、日本が世界的な立場で強くなっ

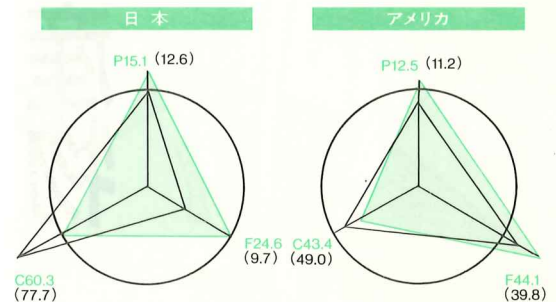
たことがあげられますね。ちょっと前までは、Japan is Strong, but… だったのですが、今はbutはつかないですね。日本人が魚を生で食べるのは野蛮であるとか、不衛生だという偏見がなくなって刺し身や寿司がおいしいものだという事もわかってきた……。この二つが、アメリカをはじめ各国が魚に注目をしはじめた大きな理由ではないかと思えます。

見城 ちょうどマクガバン報告のあった後、日本でも成人病が問題視されるようになりましたね。動脈硬化が増えて、アメリカでの報告に自らの食生活を振り返ったということもありました。ところで、日本レストランに人気が集まったり、日本食が注目を集めているわけですが、どこまで日本の味が浸透するものでしょうか。

鈴木 やはり、寿司と刺し身、天ぷらどまりではないかしら。焼き魚や煮魚はなかなか普及しにくいようです。寿司や刺し身、天ぷらのようにレストランで食べるものではなく、家庭料理の中に日本の魚料理が取り入れられるようになればいいのですがね。

PFC熱量比の比較

(円形：適正比率 P：タンパク質 F：脂肪 C：炭水化物)



〔適正比率P12-13% F20-30% C57-68%〕 〔適正比率P12 F30 C58〕

——— → 日本は1983年 アメリカは1978年
 ——— → 日本は1951年 アメリカは1948-50年平均

(資料)農林水産省「食料需給表」、日本1983年は厚生省「国民栄養調査」
 OECD "Food Consumption Statistics"



見城美枝子(けんじょうみえこ)
1946年生まれ。1968年早稲田大学卒業後、TBSにアナウンサーとして入社。1973年よりフリー。『野生の王国』『健康クイズ』などで活躍中。著書に『見知らぬ国のタビリオン』『男と女の風景』などがある。

★カニカマボコの人気は、いまやアメリカ西海岸から東海岸に飛び火している。

見城 日本型食生活の家庭料理への普及という点では、おでんなどもいいと思うのですが、いかがでしょう。魚の練り製品も入っていますし…。

鈴木 私が水産庁の研究所にいました頃、たくさん外国人が水産の勉強に来ていたのですが、カマボコのような練り製品は食べませんでしたね。東南アジアの研究生は食べましたけれど、他の国ぐにの研究生は、だめでしたね。あのプリプリンするような歯ざわりがいやだっていうのです。ところが、カニカマボコはすごい人気でしょう。カマボコ特有のプリプリンした感じがなくて、カニ肉のような食感が受けたのでしょうけれど、爆発的な人気でびっくりするほどです。

見城 カニの脚をほぐして、またそれを一緒にしたような感じですね。私もはじめて見た時には、さすが加工貿易で栄えた国、素晴らしい加工技術だと思いました。

鈴木 やはり魚とのつきあい方が長いですから、加工は上手ですよ。

見城 あの形もさることながら、味もそっくりですね。

鈴木 カニのエキスを入れたり、カニフレーバーを入れて味をつけているのです。カニカマボコは作り方は大発明で、コロンブスの卵といえそうですね。

見城 むずかしいのですか。

鈴木 原理は簡単でしてね。まずすり身に塩を入れて練るとのりのようにベトベトになります。これを押し出して数ミリの厚さの帯のようなカマボコを作ります。次に、この帯に筋を入れて一定の長さに切り、筋を束ねてゆくだけです。そしてカニに見えるように、表面に赤い色を塗るわけです。業者によって多少作り方は違いますが、だいたいそれだけなのです。

見城 それが食べてみると、カニの脚を食べているような歯ざわりがある。それがアメリカ人に受けたのでしょうか。

鈴木 そうですね。アメリカでカニカマボコが人気を集めた背景には、一つには日本企業が非常に販売努力をしたこともあるし、アラスカの方でトラバガニが獲れなくなって本物のカニがとても高くなったこと、それから例の食事改善運動と全部がうまくミックスして伸びたのだらうと思います。

見城 この2～3年のブームではないかという見方はありますか。

鈴木 カニカマボコは伸びていますから、一時のブームには終わらないですよ。今年1月から3月の統計を見ても、去年の同じ時期より伸びています。最初は西海岸からはじまったのですが、今は東海岸にも人気飛び火していますからね。またヨーロッパやカナダにも伸びています。

見城 カニカマボコを含めて、現在日本の水産品はどのくらい輸出されているのですか。

鈴木 水産物の輸出は少なく、輸入が多いのですよ、日本は。輸入は約158万t、金額で約1兆円ですが、これに比べ輸出は量で約90万t、金額で約3千億円といわれています。主に缶詰の他、冷凍魚、カマボコ類で、寿司種などは少量ですが、金額的には高く、空輸していますね。

見城 少し前まで、ニューヨークでお寿司を食べ

た方が安いといわれていました。中トロの良さがわからなくて、中トロは食べ放題だったなんていう話もありましたが、寿司種としてはどんな魚を？

鈴木 生鮮のエビやメバチマグロが多いと聞いていますが、こうしたものは、高級日本料理店に直送という形でしょね。カマボコ類は、昔からアメリカにいる日本人や二世に需要があって輸出していましたが、カニカマボコから様子がすっかり変わりました。ホタテのイミテーションも含めて、カニカマボコなどの59年度の輸出量は3万2千tと聞いています。大部分はアメリカです。今年は1月から6月までですでに2万tに達していますから、まだまだ伸びそうよ。

★魚と深いかかわりのない国の人達にとって、カニカマボコはむずかしい技術。

見城 先生、“カニカマボコ類”ということは、カニカマボコ以外にも何かあるのですか。

鈴木 ホタテ貝のコピーは召し上がったことありますか？ カマボコのホタテ貝なのですよ。

見城 そうなんですか。まだ見たこともないですが、できることなら本物のホタテ貝を食べたいと思ってしまう(笑)。

鈴木 このホタテ貝もカニカマボコと作り方は同じなのです。同じように帯状にしたすり身をぐるぐる巻いて、カニカマボコよりも太く巻いて短く切ればホタテ貝。味つけにはホタテ貝のフレーバーを入れればいいわけですね。アメリカに輸出するには衣をつけて、すぐにフライにできるようにして出しています。これも相当伸びているですよ。

見城 ホタテ貝の缶詰はよく料理をする時に使います。コキーユ・ド・サンジャックというホタテ貝を使ったフランス料理があるのですが、これは

我が家の逸品になっているのです。でもそれにホタテカマボコはちょっと使えないですね(笑)。

鈴木 エビもあるのですよ。

見城 エビも?!

鈴木 これもアメリカでは、ずいぶん出回っているの。最初はカニ脚カマボコで、その次がホタテ貝、それからエビです。

見城 どんな使われ方をしているのですか。

鈴木 サンドイッチやサラダミックスです。エビのコピーについては、日本ではあまり見かけませんね。

見城 先ほどからカニカマボコ類のもとであるすり身という言葉が出ていますが、原料となる魚は主に何ですか。

鈴木 スケトウダラです。日本はアメリカやソ連の200カイリの海でスケトウダラを獲らせてもらって冷凍すり身にし、カニカマボコ類を作って輸出しているわけね。日本で生産して輸出しているのと現地で合弁でやっているのと、アメリカの会社で作っているのと何種類かのカニカマボコ類があるのです。

見城 自分のところで原料が獲れるなら自分で獲って、すり身を作って、カニカマボコを作ればよさそうなものなのになと思ってしまうのですが……。

鈴木 すり身については、ほんの少しアラスカで作っているだけなのね。

見城 すり身なんて、簡単にできそうですけどね。

鈴木 原理は簡単なのですが、水産物はむずかしいのですよ。今まで魚を食べたり、研究したり、使ったことのない国の人にとっては、魚はただの原料でしかないのね。ところが魚は、獲った時期、どこで獲れたか、獲ってからの鮮度によって脂がのっているとか水っぽい、あるいはバサついているとか、同じ種類の魚でもみんな性質が違うのです。こうした微妙な違いを、魚を扱ったことの人

地域別カマボコ類の輸出

(輸出検査数量)

	57年	58年	59年	60年 (1~6月)
総計	9,329 t	18,828 t	32,462 t	19,632 t
アメリカ	6,749	13,823	26,756	15,683
東海岸	2,231	3,921	12,572	7,381
西海岸	4,518	9,902	14,184	8,302
カナダ	26	210	778	805
豪州	1,751	1,560	1,642	914
イギリス	348	2,136	1,602	1,036
オランダ	117	241	269	265
ベルギー	43	157	217	165
ノルウェー		84	248	154
スウェーデン	43	67	198	150
東南アジア	29	49	147	103

(水産振興NO.214号)



水産物輸出実績

(単位：100万円) 注：1)は、フィレーを含まない。

品目	数量 単位	昭. 56		57		58		59	
		数量	価額	数量	価額	数量	価額	数量	価額
水産物	—	—	253,830	—	262,830	—	265,807	—	303,271
生鮮・冷凍水産物	t	—	47,025	—	49,783	—	55,445	—	60,586
うち、カツオ類	〃	28,566	5,681	20,691	3,380	46,893	6,931	72,508	10,242
(1) マグロ類	〃	17,681	6,649	20,063	7,278	9,111	2,410	16,491	6,263
(1) サバ	〃	10,543	1,197	10,517	1,433	9,934	1,543	12,079	1,883
(1) タイ	〃	368	55	318	42	964	218	509	86
(1) サマ	〃	18,253	3,269	13,726	3,541	12,926	2,570	15,839	2,804
(1) エビ	〃	2,777	4,510	2,133	4,580	2,171	4,366	2,207	4,544
(1) イカ	〃	11,501	3,609	6,483	2,675	9,701	4,486	5,799	2,608
(1) 鯨肉	〃	0	0	0	1	0	1	—	—
塩干水産物	—	—	12,125	—	14,991	—	11,874	—	11,585
うち、カツオ類	t	44	140	44	141	45	148	53	171
(1) サメヒレ(乾燥)	〃	1,073	2,840	967	2,988	822	2,551	865	2,671
(1) コンブ	〃	2,010	2,795	2,683	3,601	2,071	2,434	1,984	2,086
水産缶詰	—	—	101,274	—	92,064	—	67,018	—	91,588
うち、カツオ類	t	23,316	19,903	22,916	16,785	27,112	17,938	36,012	20,205
(1) マグロ類	〃	11,565	12,086	12,756	12,502	9,792	8,354	9,571	8,678
(1) サバ	〃	145,352	43,740	99,442	33,140	68,645	20,899	63,739	16,461
(1) サイ	〃	27	70	60	157	111	295	154	400
魚油及び海獣油	—	—	13,873	—	13,028	—	17,935	—	23,152
うち、魚油	t	175,482	13,528	174,364	12,647	229,156	17,575	331,387	22,906
(1) 海棲哺乳動物の油脂	〃	14	9	13	9	14	8	19	10
(1) 真珠	kg	175,515	54,285	188,440	51,746	180,143	68,200	187,373	82,923
(1) その他水産物	—	—	25,248	—	41,217	—	45,335	—	33,438

(農林水産統計 1986)

い国の人は理解できなくて、扱い方が荒っぽい。カマボコというのは、魚のタンパク質の化学の結晶のようなもので、とてもむずかしいものなのです。魚に含まれるタンパク質の性質が微妙に違うと味も感触も違ってきてしまうのですよ。

見城 そうすると、経験がものをいう世界なのですか。

鈴木 冷凍すり身は発明されてから20年以上も経っていますから、そういう意味では豊富な経験があります。でもその間、いい製品を作るための研究にも力を注いできたわけで、急にアメリカが自分達でやってみようといっても、とてもできませんね。日本人が手をとって教えないと彼らだけではむずかしいようですよ。

★すり身という言葉は、もう世界共通の言葉になっていて、その技術を研究しはじめています。

見城 そういう意味では、ふだん私達が何気なく食べているものについて、技術の進歩や研究の成果によって作られたなどとは感じませんが、海外では高く評価されているのではないのでしょうか。

鈴木 ええ、注目をあびていますね。アメリカなどでもお金をドンと注ぎ込んで、すり身の研究に力を入れています。すり身というのは、もう世界的に共通の言葉になっているのですよ。

見城 すり身で通るのですか。

鈴木 通ります。カマボコというのは、スリミベ

ーストプロダクト、つまりすり身をベースにしたものということで、ハイテクだと評価されているのです。

見城 アメリカでは国の機関などで研究をしているのですか。

鈴木 主に大学やゼネラルミールズ、ゼネラルフーズ、ラルストン・ピュリナーなどの大手の会社で研究していますね。日本では、すり身を作る時に砂糖を10%くらい入れるのです。アメリカでは甘味を抑えたいので、砂糖を入れずにすり身を作る方法があればいいのでしょうか。それに大手の会社では世界のすり身の需要予測やすり身を将来的にどのくらい作るかについても計算しているのですよ。

見城 すり身の消費量は、もっと伸びると考えているわけですね。

鈴木 カニカマボコだけではそう伸びないけれど、もっと新しい製品をアメリカ国内で開発していこ

うということでしょう。

見城 すり身を作る時に、砂糖は必ず必要なものなのですか。

鈴木 砂糖は、魚のタンパク変性防止剤なので、冷凍した時に砂糖を入れておくとタンパク質が生のまま保存できるわけです。それで、カマボコができるのです。砂糖なしで冷凍すると、スカスカの台所で使うスポンジのようになってしまいます。

見城 水分は関係しているのでしょうか。

鈴木 水分の多い魚は、冷凍によるタンパク変性も早いですね。魚肉のタンパク質が冷凍に弱いからその防止に砂糖を使っていますが、これから日本でも、甘味を抑えた砂糖に変わる、しかも安い防止剤が必要でしょうね。現在は砂糖より甘味の弱いソルビトールも使われています。アメリカでは、サラダミックスなどでカニだと思ってカニを食べたらカニじゃないという文句が出るのがまだあるんですって。イミテーションとして売って



いるにもかかわらず、もっとカニに似ていると思ったのに…という声もあるようですしね。

見城 もっと似たイミテーションをとということかしら(笑)。これは、スケトウダラがもとだけれど、それにしてもこれはおいしい、これでいいのではないですか。そこまでの技術が必要あるのかどうか…。

鈴木 そうよね。そんなに似せなくてもいいものだし、イミテーションだとはっきりしていた方がいいと思いますね。

★中国、ペルー、シンガポールでも盛んに行われている日本の技術指導。

見城 カニカマボコ以外に、海外で注目されている技術にはどんなものがありますか。

鈴木 そうですね、去年の12月に始まったのですが、中国の上海に日本が援助して水産加工技術を開発するセンターを作ったのです。ここでもカニカマボコの作り方を教えてと熱心でした。ちょうどその時、私が調査団長として行っていたのですが、コンブの食べ方、つくだ煮とか調味料、サバなどで作る練り製品、それからマリンビーフの四つについて技術指導することを約束してきました。

見城 マリンビーフというのは、どんなものですか。

鈴木 水分と脂肪を取り除いた魚肉をお米のような粒にして、それに水を加えるとパッとふくらみ、ひき肉のようになるものですが、これも日本で開発した技術なのです。日本国内より海外の方が、注目していますね。

見城 どんなものにして食べるのですか。

鈴木 中華まんじゅうやぎょうざなどにして利用しています。むこうの魚は、鮮度が日本のものに比べてよくないのですよ。ですから、練り製品はなかなかむずかしいのね。それでマリンビーフならできるということで、日本から指導に行くこと

になりました。ペルーにはすでにマリンビーフの工場があって、ペルーのアンチョビーやイワシを原料にしてマリンビーフを製造しています。シンガポール、ペルーには日本の水産加工技術を教える所があります。国内では神戸に水産加工のコースがあって練り製品や魚肉ソーセージの作り方などを教えています。

見城 魚肉ソーセージなんて、私達の世代にとっては懐かしいですね。

鈴木 子供達にも喜ばれるものですね。

見城 先日、子供と一緒に食べましたら、昔食べたものより甘さがあるような気がしたのですが、加工方法が変わったのでしょうか。

鈴木 材料が変わったのね。やはりスケトウダラを使っていますから、甘味が加わるわけです。昔はクジラの肉やマグロなどを使っていたからね。今でも売っているのですよ。私もよく買い求めて猫と二人で半分ずつにして食べるのです(笑)。あれもコレステロール値が低くて健康食品といえるでしょうね。

見城 材料が変われば技術も変わり、技術の進歩によって使われる魚も変わってくる。やはり魚に馴染んだ民族だとつくづく思いますね。

鈴木 そうねえ。昔、スケトウダラはタラコだけ取って親の方は捨てていたんだけど、今はスケトウダラは日本のカマボコを背負って立つ存在ですものね。

見城 それから作るカニカマボコも、それを作る技術も、今や水産加工品のアイドル的存在で世界各国から引く手あまたという状況ですからね。これからも、日本だけでなく世界の人達が喜んで食べるシーフードの開発を期待したいと思います。



COOKING ADVICE

クッキング・アドバイス

さか い ゆき こ
坂井 幸子

(女子栄養大学 栄養生活普及会講師)

魚の干物は、乾燥することによって水分を少なくし、保存に耐えるようにしたものです。干物には塩干物といって一度塩水につけてから干すもの、エビ、スルメのように海からあげてそのまま干す素干物、田作りや煮干し、シラス干し、コウナゴなど一度煮たり蒸したりしてから干す煮干物などがあります。ここでは、家庭で手軽に作れる干物として、一塩干し、生干し、風干し、みりん干しを紹介しましょう。干物作りには、晴天の日を選び天日に直接あてて干すものと、夜風にあてて干すものがありますが、いずれも家庭で作る場合は好みの塩加減、干し加減にできることがうれしいことです。また、干物は乾燥することによって数日間保存することができ、生とは違った味を楽しめます。

★干物を作る時の主な注意

干物を作る場合、まず3～5%の塩水に1～2時間つけて晴天の日に半日～1日干しますが、脂が多く肉質の厚いサバなどは、塩水の濃度を高くし、つける時間を長くします。

干し方は、ざるに並べたり、洗濯ばさみではさんで吊し干しにしたり、小魚は金串に刺し連ねて吊します。干す時にはハエや猫に注意しなければなりません。また、時々魚を返して表と裏を平均的に干すようにします。

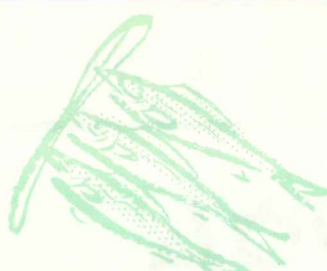
日差しが弱いと水分が蒸発せず、乾燥した状態になった時は魚の中心までカラカラになり味が落ちます。ですから、なるべく乾燥した天気のよい日を選び、風通しのよい所に干すのがコツといえますが、最も気温の高い2時頃をねらって干すとよいでしょう。

時間は季節によって違いますが、開きなら2～3時間で生干しに、6時間で完全な干物になることを目安にしてください。

保存は2日以内なら冷蔵庫で、それ以上保存したい時はラップに包んで冷凍します。生干しは、約1日干しても60～70%の水分を含んでいますから、生鮮魚と同様、はやくいただきますましょう。



家庭で
作る
干物



★魚の一塩干し

アジ、カマス、アマダイ、ヒゲダラ等は一塩干しにすると身がしまりおいしいです。

①魚は2枚、3枚におろして血の固まった部分はきれいに洗い、全体に塩を平均にふり一晩冷蔵庫にねかせておきます。

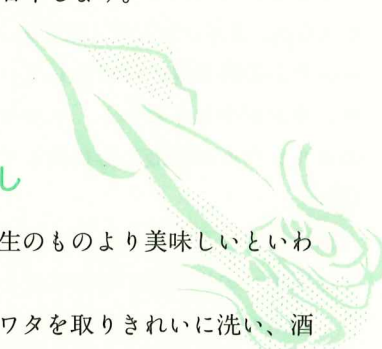
②翌日、酒にさっとくぐらせ、洗濯ばさみではさみ、3～4時間戸外に干します。酒にくぐらせると臭みが消え、風味がよくなります。

●イワシの丸干し

①内臓を取り出したら、薄い塩水で腹の中と全体をよく洗い、ざるにとり全体の3～4%の塩をして半日位おきます。

(真イワシ20尾位で塩大さじ4)

②金網又はざるに並べ、日の当る風通しのよい場所で、生干しなら1日、少しもたせたい時は2～3日干します。



★イカの生干し

イカの生干しは生のものより美味しいといわれています。

①イカは開いてワタを取りきれいに洗い、酒1カップに塩大さじ1½を入れて混ぜたものに10～15分つけておきます。

②天日に2～3時間干すとできあがり。表面がさらさらした感じになります。

強火で表面を焦がし、短時間で焼くのが美味しいいただき方です。焼きすぎないことが肝心です。



★キスの風干し

①キスは腹側から開いてきれいに洗い、氷水2カップに塩大さじ1(3～4%塩水)、コンブの千切りを少々入れたものに30分つけておきます。コンブを入れると味が一層よくなります。

②一晩風にあてて干しますが、焼く時は必ず皮の方から十分焼き、身の方からはさっと焼くようにします。



★みりん干し

あまり甘味の強くないさっぱりした味に作ってみましょう。好きな味に味付け出来るのが、自家製のよいところです。干し上がったものは、冷蔵庫で約10日位は保存できます。

●イワシのみりん干し

①カタクチイワシ500g(小さめの真イワシでもよい)は手びらきして中骨を取り、バットに並べ、つけ汁をかけ一晩おきます。

(つけ汁/しょうゆ½カップ、みりん¼カップ、酒¼カップ、甘くしたい時は砂糖小さじ1～2、胡麻少々)

②ざる又は金網の上に、少しずつイワシが重なるように並べ、上から胡麻少々をふります。

③晴天に風通しのよいところで、3日間干すとカラッとでき上がりますが、1日位干していただくのもまた美味しいです。

イワシの他サバ、アジなども同様に簡単に作れます。

健康を考える3.

辻 啓介

(国立栄養研究所・栄養資源開発研究室長)

カルシウム

飽食時代ですべて好きな食品が買えるよい時代となったが、飽食しているにもかかわらず、児童、生徒の骨折やみぞおちから両わきにかけての肋骨が溝状にへこむ胸郭変形などが多発し、社会問題となっている。飽食をもって栄養状態が決して改善されたわけではなく、今もなお日本人に不足がちで上述のような問題の背景となっている栄養素がカルシウムである。この古くから知られたミネラルは最近体の中で重要な生理効果を示すことが明らかとなり、研究者によってはむしろホルモンと見なそうとの提案もあるくらいである。海洋国日本にとって、国内で漁獲できる小魚にはカルシウムが多量に含まれていて、とてもよい供給源となるにもかかわらず、あまり有効利用しているとは言えないようである。

★カルシウムとは

カルシウム(Ca)は体に含まれる無機質(ミネラル)のうちで一番多く、成人の場合、体重の約2%を占めている。99%が骨と歯にあり、文字どおり体の骨格を形成する重要な元素である。

残り1%は血液中に入って全身を循環しているが、Caイオンとして多くの酵素の活性化に関与するなど重要な働きをしている。

★生理作用

①骨、歯の形成にあずかる。

骨の主成分はリン酸カルシウムと炭酸カルシウムである。カルシウムがないと骨は硬さが失われる。成長期にはたくさんカルシウムが必要である。妊娠・授乳期の女性が、カルシウムを多く必要と

するのも、新しい生命を育てるためである。

しかし、大人になっても骨はいつも新しく作りかえられ、カルシウムが入れ替わっている。骨はカルシウムの貯水池の役目をしている。血液中のカルシウムが少なくなると、ホルモンの働きで、骨のカルシウムが血液に溶け出して不足分を補う。(図)

摂取量が少なくなったり、吸収量が減少したり、また尿中への排泄量が増加すると、骨中のカルシウムが減り、身長の伸びが悪くなったり、骨粗鬆症(そしょうしょう)という骨がスカスカになる病気になる。

一方、歯の方は、一度出来上がるとカルシウム量はそのまま移動しない。それだけに、歯が作られる乳幼児期や学童期に、カルシウムを十分に摂ることが大切である。

②血液凝固とカルシウム

血液は一度血管の外に出ると固まる性質を持っている。この性質のおかげで傷口が固まり、血が

止まる。カルシウムは血小板の活性化に関係して凝固作用を助けている。他に、血液の白血球を活性化して運動や貪食作用に関係したり、リンパ球の活性化にも関係している。

③筋肉の収縮

血液中のカルシウム量が減少すると骨格筋、平滑筋、心筋の収縮が起こり、逆に増加するとこれらの弛緩がおこる。これは細胞膜の透過性の変化との関係によるもので、カルシウムには細胞内液の浸透圧を一定に保ち、細胞形態を正常に維持する機能があるとされている。

④神経とカルシウム

血液の中のカルシウム量が一定量より少なくなると神経系統の興奮現象が起こり、これが進むと筋肉の硬直痙攣(テタニー)にまで至る。

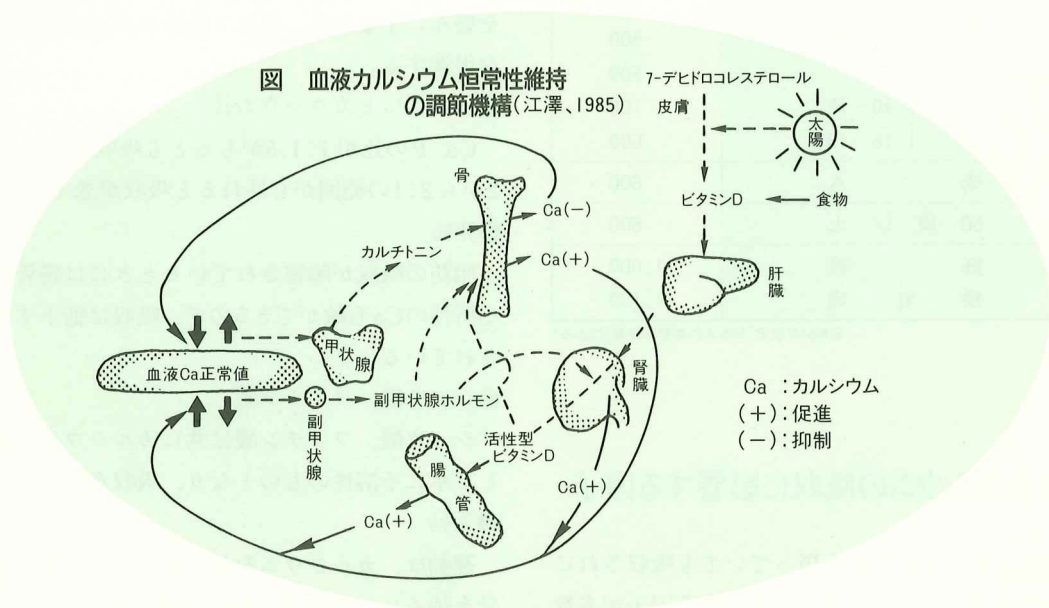
⑤動脈硬化とカルシウム

血中カルシウムが不足すると、副甲状腺ホルモンによって骨のカルシウムが取り出され、血液の

濃度は常に一定に保たれている。ところが体が老化してくると、このホルモンの調節が悪くなり、血液中に必要以上のカルシウムが取り出されてしまう。この余分のカルシウムは血管の中膜に沈着してしまい、動脈硬化を招いてしまう。これが進行すると脳卒中や心臓病を起こしてしまう。

⑥高血圧とカルシウム

疫学研究や動物実験によれば、カルシウム摂取と血圧との間には負の相関があることが知られている。また、アメリカでの試験では、カルシウム摂取を増やす意図で健康な被験者57名に1gのカルシウムを6~9週間毎日飲むことが指示されたところ、男女それぞれで5%、9%も拡張期血圧が降下した。このようにカルシウムにはカリウムと同様に降圧効果が認められている。また本態性高血圧患者ではカルシウム拮抗薬により血管平滑筋細胞に流入するカルシウム量を制限することにより血管収縮を抑え、血圧低下をもたらすことができる。



★カルシウムの所要量

1日に必要なカルシウムの量は、年齢、性別などの条件を考慮して定められている（表1）。

カルシウムが慢性的に不足すると健康を損なうことになるが、反対に過剰に摂っても吸収量が減少し体外に排泄されるので害作用は少ない。50代からはカルシウムの吸収力が低下し、特に女性では急に落ち込む。そのため、中年からは、意識してカルシウムを多量に摂りたいものである。

表1 カルシウムの所要量(1日当たり)

小児	0～6歳	400(mg)
青少年	7～9	500
	10	600
	11	700
	12	800
	13～14	900
	15～16	800
	17～19	700
女	7～8	500
	9	600
	10～15	700
	16～19	600
成人		600
60歳以上		600
妊婦		1,000
授乳婦		1,100

(昭和54年改定「日本人の栄養所要量」による)

★カルシウムの吸収に影響する因子

カルシウムは必要量を摂っていても吸収されにくいミネラルである。吸収を左右する因子が多数

ありカルシウムを体に取り入れやすく、また尿への排泄を抑制する体の状態を作ることが大切である。

①カルシウム塩の形態

食品中のカルシウム塩は中性、アルカリ性では溶けにくい。吸収されるためには、酢や、胃液の塩酸によって溶解することが大切である。

②タンパク質

良質のタンパク質(特にリジン、アルギニン)は、カルシウムの吸収を促進する。しかし、摂り過ぎると、逆に尿への排出を増加するため、尿路結石の原因となることがある。

③乳糖

牛乳に含まれる乳糖は同時に摂取するカルシウムの吸収をよくする。

④ビタミンD

食品から取り入れたビタミンDは肝臓と腎臓で変換して活性型ビタミンDになる。図に示したようにこの型のものは腸管でのカルシウムの吸収を促進する。日光は紫外線の作用で皮膚でのD合成を盛んにするため、やはりカルシウムの取り込みを促進する。

⑤リン(P)とカルシウム比

Ca:Pの比が1:1.5がもっとも吸収がよく、1:2から2:1の範囲から外れると吸収が悪くなる。

⑥脂肪

脂肪の吸収が障害されているときには腸管内に不溶性のCa石鹸ができるので、吸収は低下するとされている。

⑦シュウ酸、フィチン酸

シュウ酸、フィチン酸は共にカルシウムと結合して水に不溶性のものとなり、吸収を妨げる。

⑧運動

運動は、カルシウムを骨に取り込みやすくして骨を強くし、骨を守る筋肉も鍛える。

★魚のカルシウム

表2に示したようにカルシウムはほとんどの食品に含まれているが、なかでも小魚のカルシウム量は抜群に多いことがわかる。このカルシウムは第三リン酸カルシウムが74.4%、炭酸カルシウムが10.3%からなり、いずれも水に不溶性の形であ

る。そのため、魚のカルシウムは吸収効率が悪いとされてきた。確かに牛乳のカルシウムのように乳糖やタンパクと共存していると理想的であるが、魚のカルシウムも決して利用効率が悪いわけではない。むしろ、野菜などに比べると優れている。また、よく噛んで食べることで、あるいは酢の物にするなど食べ方を工夫することも大切である。

表2 食品のカルシウム含量

	食品名	100g中のカルシウム量	1回に食べる量	その目安量	そのカルシウム量
牛乳・乳製品	普通牛乳	100(mg)	200(g)	1本	200(mg)
	ヨーグルト(全脂無糖)	110	100	1本	110
	スキムミルク(国産)	1100	20	大さじ2½	220
	アイスクリーム(普通脂肪)	140	100	1個	140
	チーズ(プロセス)	600	25	1切れ	150
小魚類	丸干し(まいわし)	1400	15	中1尾	210
	みりん干し(かたくちいわし)	800	17	1枚	136
	煮干し	2200	10	5尾	220
	しらす干し	530	5	大さじ1強	27
	いわし油漬(缶詰)	400	55	½缶	220
	干しえび	2300	10	½袋	230
	どじょう(生)	880	50	小10尾	440
	わかさぎ(生)	750	50	小7尾	375
オキアミ	2000	10	10尾	200	
緑葉菜類	こまつな	290	80	¼わ	232
	きょうな	150	80	子株1株	120
	しゅんぎく	90	50	4~5本	45
	だいごんの葉	210	50	½株	105
	かぶの葉	230	80	2株	184
	のぎわな(塩漬)	170	30	小皿1盛り	51
大豆・豆製品	とうふ(もめん)	120	150	½丁	180
	生揚げ	240	120	1枚	288
	油揚げ	300	25	1枚	75
	おから	100	65	½カップ	65
	凍りとうふ	590	20	小1個	118
	なっとう	90	50	½包	45
海藻・乾物類	こんぶ(利尻こんぶ)	760	10	10cm角	76
	ひじき(乾燥)	1400	10	½カップ	140
	わかめ(乾燥)	960	5	¼カップ	48
	切り干しだいごん	470	10	½カップ	47

●魚37号「健康を考える」P10において、「血液凝固作用などにより」とありましたが、「血液凝固抑制作用などにより」の間違いでした。訂正しお詫び申し上げます。

わ た し

と

魚

仕事で出かける前は、
カツぶしけずったり、トマトの害虫駆除したり、
農業やったり漁業やったり忙しくて。

★カツぶしはだしを取った後、
捨ててしまわずに、つくだにを煮る。

子供の頃に隅田川で泳ぎ、くさやのお茶漬けや干物を食べて育ったという師匠。とにかく魚が好きで、かわいくてたまらないのが魚だという。



「暮れに塩からいサケをいただきますと、3枚におろして、1枚は酒かすに漬けてもう1枚は甘いみそ仕立てにして楽しむんです。酒かすは、爛ぜましの酒でもどしてそれにサケを漬けるんだけど、塩が取れていい味になるんですよ」

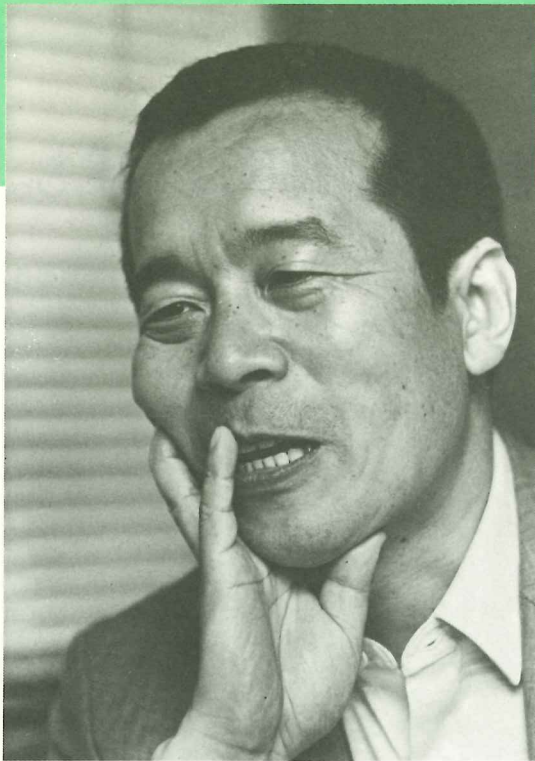
サケの頭は酢のものに、背びれは叩いて鍋のだしに使うなど、捨てる部分はないほど。

「僕が自慢して天狗漬けと呼んでいる白菜漬けがあるんだけど、白菜、コンブ、柿の皮の干したのも、ジャコ、干しエビ、サケの頭を薄切りにしたもの、そして白菜…というように白菜の間にはさんで重石をしておくと、1週間くらいで食べられる。これがまた美味しくて、一人でどんぶり1杯くらい軽く食べちゃうんだよね」

朝ごはんのおかずは、毎日、魚。アジの干物やサケ、カマス、エボダイが多いという。

「カツぶしが大好きでね。枕崎とか行くと、10本くらい買ってきちゃう。重くてね。でも、美味しいカツぶしはだしを取った後、しょうゆとしょうが、山椒の実を入れて煮つめると、美味しいつくだにができるんだよね」

二人のお子さん達も魚が大好き。食卓の上にはしょうゆのびんと爛ぜましの酒を入れたびんを用意してある。焼きたての魚に爛ぜましの酒をかけると魚特有のくさみがとれ、うまみが出てくる。それからしょうゆをかけるが、減塩にもつながるし、子供達もくさみを感じずに食べられるし、「酒」の魅力もあるしで、大好評だという。



林家木久蔵師匠

(落語家)

★煮干しは頭と腹わたを取って、 ていねいに開いて冷凍しておく。

師匠は、全国ラーメン党の会長でもあり、ラーメンの麺からだしまで熱心に研究している。

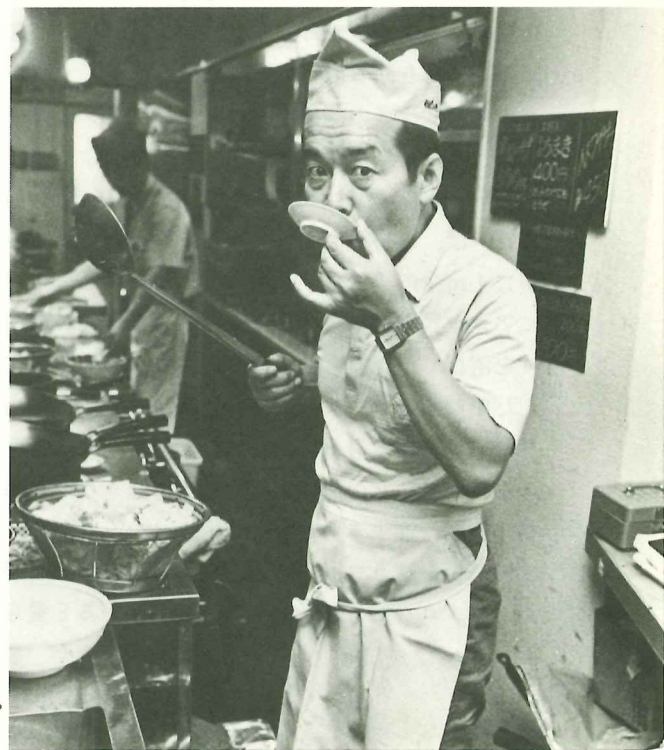
「ラーメンのスープはトンコツとトリガラだけだと、少し重いんだよ。それでジャコとカツぶしで取ったスープを少し入れると、美味しいと感じる味ができてくる。その味を出すために、煮干しにも気をつけてます」と話す。

煮干しは築地でキロ単位でダンボール箱で買い、パックに買った日付けを入れておく。ひまがあると、煮干しの頭、腹わたを取って、ていねいに開いて冷凍しておくのだという。

「下の子は手伝ってくれるんですが、かみさんや上の子はうちの漁師の家の縁側みたいとか、カツぶしをけずったりトマトの害虫駆除したり、木の実とったり、うちのおとうさんはサバイバルやってるみたいなんていうんですよ。まあ、実際やっていますからね。ラーメンの麺を干したり、干物を干したりもしていますから、出かける前は漁業やったり農業やったり忙しいんですよ」

台所には、みそ汁のだし用にコンブを切符ほどの大きさに切って缶に入れてある。だしをとる時は、これを2枚ずつ使うのだという。だしをとったコンブも、つくだ煮にすることがある。

「魚介類は全部使いたい、使ってやりたいと思っていますからね。じょうずに使うためには包丁も大事だし。僕は魚をおろす包丁、いっぱい持ってるんですよ。自分で包丁は研ぐしね。だから砥石にもうるさいし、砥石を置いたらいいにも僕はうるさいんだよね。魚やコンブや海のもの食べると、食料を食べてるっていう感じじゃなくて、海のオゾンと一緒に食べているようで、気分がいいですよ」



魚は生活の一部。 漁師志願者には、特別授業も。

原 剛 (毎日新聞社編集委員)



★“魚の教会”もある、魚の街・ヨテボリ

スカンディナヴィア半島随一の漁港、南スウェーデンのヨテボリは古めかしい運河にそって魚料理専門のレストランが軒を並べ、昔なつかしい市電が元気に走り回る活気あふれる街である。カニのタマゴをヒラメの薄身に巻いた逸品、タラの香草漬け、ムール貝のホワイトソース煮からなる「ヨテボリ風盛り合わせ」に舌鼓を打ち「王様の港通り」を行けば、ヨータ広場の大噴水に行きあたる。右手に1m余のチョウザメをワシずかみにし、左手にアコヤ貝を捧げ持つ、たくましい裸身像が水煙りを浴びて仁王立ちしている。スウェーデンが生んだ彫刻家、カール・ミレスの傑作「ポセイドン」(海の神)の像である。青銅に刻まれたサケ、タラ、ニシンなど、北の魚達が盛大に水を吐きながら海神に従い行進する。尽きせぬ海のロマンである。

繁華街を縫うヨータ運河沿いにそぞろ歩きを楽しもう。ローゼンランド通りにさしかかると愛ら

しいゴシック風教会に目を奪われる。気持ちをあらたに、「神に祈りを」とドアを押して一步踏みこんだたたん、「アッ」と立ちすくむ。

サカナ、魚、サカナ——魚の洪水が四方から押し寄せてくるではないか。キリスト像のかわりに巨大なタラやサケが歯をむき、聖徒ならぬウナギやタコが身をくねらせている。間口30m、奥行60mに30軒の魚屋さんが店を張っている。磯の香りが満ち、高い天井に売り子の威勢のよい声が響く。「さあ、獲れたての北海エビだよ」「待ってました、湖産カマス!」ヨテボリ極め付けの名所「魚の教会」である。

●高い天井に熱心な売り子の声がとびかう。



120年の昔、市建築局の技師、ビクター・フォン・ギガーフェルトが何を考えてこの奇想天外な魚市場を設計したのか、ナゾは解かれぬままである。

— 汝ら、タラにヒラメにカレイにオヒョウよ。とこしえに靈よ安かれ。アーメン。

ともあれ、16年前の日曜日の昼下がり、ウエディングドレスとモーニングの花嫁・花婿が、飛びかうカモメの合唱隊に祝福され、並みいる北の魚達を立会人に、ここで結婚式を挙げたという。

★乱獲と200カイリ規制で取引量が減るスウェーデンの水産業

未明、寒風吹き抜けるヨテボリ市営魚市場で日本語ペラペラのグンナー・フォーガさん(37)に出会った。浜松で6年間、スウェーデン学校の先生をしていたが、3年前に故郷ヨテボリへ戻り、希望していた漁師に。この朝、友人ら三人で共有する檣の木造船「バーナディス号」(100t)を操って2週間ぶりに帰港したという。北海漁師の暮らしを聞いた。

「320kmほど沖の水深90mでトロールを曳いてタラ、オヒョウ、ヒラメを週に15t平均獲っています。1キロの卸値はオヒョウが40~50クローネ(1クローネは約25円)、タラは体長35cmから最も大きい60cmまでの四つのサイズに選別し大型がキロ15クローネ、小型で10クローネといったところかな。高福祉、高負担のスウェーデンだからね。11万5,000クローネの年収(本当は、その2倍以上らしい)の半分は税金にもっていかれる。船価は150万クローネ、新鋭船へ買いかえる予定だが…」

魚市場ひと筋、40年というバード・ラルソン市場長が統計表を指さして嘆く。

「乱獲と200カイリ規制で取引量は減る一方。

●ニシンの豊漁が続く。魚工場の主役はいつも変わらず女性達だ。



ご覧のと通りのありさまで。1965年の29,100tが10年後に13,700t、20年たった昨年は6,600t。だが、売上金額の方は1965年の3,250万クローネが昨年は6,610万クローネへ倍増しています。品薄の魚価高で、先進漁業国にありがちな構造的な危機にスウェーデンの水産業も見舞われているようです。水揚げされる魚の量に比べ340人の売買参加人はいかにも多過ぎますね。

だが、資源状態が好転してきたニシンだけは豊漁続きで値崩れを起こしています」



●早朝の魚市場へ、小学生達が社会勉強にやってくる。魚の種類をよく知っていて驚かされる。

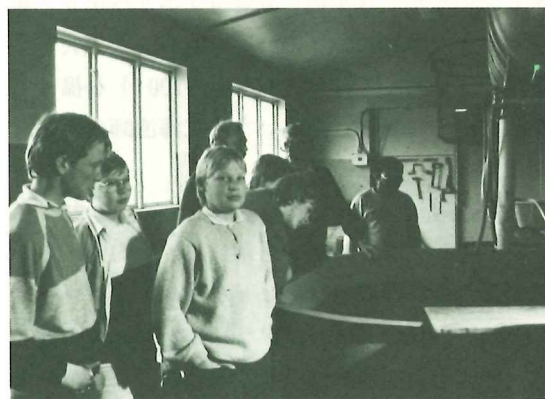
★日本にニシンの輸出を望む、 スウェーデンの水産関係者達

水産庁で待ち受けていたクラエス・ロシュバール生産部長は「どうか、日本の方々にもっとニシンを買うように伝えてください」と切りだした。「ニシンの質と管理には自信があります。資源が回復したバルト海のニシンをスウェーデンは年に20万tは十分に輸出できます。自慢のマリネも日本風に味つけできますからね」★₁

ヨテボリ港外のオケロ島へ、漁協経営の加工工場を訪ねる。ビヨン・リンドブラド工場長からも重ねて談じこまれた。「1日10tのフィレを製造、冷凍しています。ニシンを加工原料として日本へ売りたいので、パートナーを紹介してください」★₂



加工場に隣り合う「水産学校」では女の子一人を含む17人の小、中学生たちが実習訓練を受けていた。漁師志願者向けの特別学習で、普通の義務教育を受けるかわら、週3日間はこの学校で訓練を受けることが認められている。職業教育に力を入れているスウェーデンならではの末頼もしい光景である。



●無線の実習と養殖の研究に励む未来の漁師達。

★₁ スウェーデン水産庁連絡先
(National Board of Fishery, Box 2565 S-40317
Göteborg, Sweden, Mr. Tore Gustavsson)

★₂ ビヨン・リンドブラド工場長連絡先
(Winga Fiskberedning AB Box 1021, 43090
Öckerö, Sweden, Mr. Björn Lindblad)

おさかな Q&A

Q: 野菜サラダにシーフードや海草を入れることで、どんな栄養的な効果がありますか。また、野菜とのじょうずな取り合わせがありましたら教えてください。

(大分県・森 真季)

A: 野菜サラダは、ビタミンAやC、食物繊維などを補給するにはよいのですが、体をつくるのに必要なタンパク質や、ミネラルは期待できません。肉や魚料理のつけあわせとして出されることが多いのは、このためです。

この野菜サラダに、ツナやイカ、エビ、貝類などのシーフードをプラスすると、動物性タンパク質や不飽和脂肪酸を補うことができ、また、海草を入れることで、カルシウムやヨードなどのミネラルが補給できます。ボリュームもぐんとアップするので、一皿で、十分おかずになります。

シーフードに含まれる脂肪酸は、高度不飽和脂肪酸といい、血液中のコレステロールを下げる働きがあります。肉などの動物性脂肪の摂りすぎによる動脈硬化や高血圧が心配な時には、これらのシーフードと野菜をたっぷり使ったメニューを1日1回は取り入れるようおすすめします。

ただ、生野菜はたくさん食べたつもりでも実際の量は意外と少ないものです。火を通してかさを少なくすると、たっぷり食べられます。魚の生ぐさみを消したい時には、ピリッとした刺激や香りのある野菜と組み合わせると気にならなくなります。魚と野菜を両方食べられる料理をご紹介しますのでお試しください。

★白身魚の五目あんかけ(4人分)

- (1) 白身魚(タラ、オヒョウなど)は、両面に軽く塩、コショウして小麦粉をまぶしフライパンに油をしいて焼く。
- (2) にんじん、竹の子、玉ねぎは、各70g、ピーマン3個、もどした干しいたけ4枚、セロリ $\frac{1}{4}$ 本、さやえんどう40gは、すべて千切り、もやし100gは洗っておく。
- (3) 鍋に油を熱して野菜を炒め、合わせ調味料(スープ1カップ、しょうゆ、酢、砂糖各大さじ3、片栗粉大さじ $\frac{1}{2}$)をからめ、魚の上にかける。

★魚のおろし煮(4人分)

- (1) 魚(イワシ、サバ、サンマなど)は、頭と尾をおとし、ワタを除く。塩をふって2~3時間おき、さっと洗って一口大のぶつ切りにする。
- (2) おろし大根2カップは、軽く汁をしぼる。
- (3) 鍋に10cm角のコンブ1枚を敷き、魚を並べて、おろし汁と酒大さじ1、水をかぶるくらいに加えて火にかける。
- (4) 煮立ったら火を弱め、おろし大根と八つ割りのトマト2個を加える。火を強め、煮立ったら止める。ポン酢しょうゆをそえる。

(回答者・食の生活110番 広野優子)



＜ご質問歓迎＞

読者の皆さまからのご質問に答える場として、「おさかなQ&A」のページを設けました。暮らしの中で感じた魚に関するご質問をお寄せください。誌上採用分には粗品(図書券5,000円分)を贈呈します。

☆宛先は〒107 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル(社)大日本水産会・おさかな普及協議会「魚」編集室です。

おいしい 魚があれば、 幸せ!

子供の頃、フグは
総菜用の魚だった。

「フグのどこがおいしいの。紙切れ食べてるみたい。値段だけは天文学的ね」電車の中で女子大生達の話だ。若い人達の価値観や感じ方が私達とまるで違ってきたと聞いてはいたが、味覚までが、こうも違ってきたのかと、びっくりした。

私がフグの味を知ったのは、小学生の頃だ。北九州市に住んでいて、夕食のおかずはほとんど魚類の煮つけか塩焼きだった。時に姉がロールキャベツとか、しゃれた肉料理など腕を振るったが、肉が嫌いな私は、つけものとみそ汁だけで夕食をした。とうとう学校の先生にいつつけられ「肉を食べないと体をこわすぞ」と担任の先生に注意されたこともある。

私が好きだった魚は、タイ、ヒラメ、カレイ、カサゴ、ブリといったもので、とくに刺し身が大好物だった。酒飲みの親父と同じものが好きだったので「この子も大酒飲みになる」といわれていたが、はたしてその通りになってしまった。

昼はカレー、ビーフカツ、夜はスキヤキにシャブシャブ…。
会合あり、パーティーありと、
働き盛りの男性達の食事情は、なかなかきびしいようだ。
子供の頃、夕食のおかずは魚だったという
名和さんの、
今の魚どのつき合い方は？

名和 太郎 (朝日新聞編集委員)



パーティーの席でも 何をさし置いても、刺し身。

冬のわが家では、フグを買ってきて、夕食のおかずにするのもしばしばだった。母が料理をするのだが、水をどんどん出して血洗いするのを、ぼかんと眺めていたものだ。家庭料理だから、皿の絵が透いて見えるような芸術的なフグ刺しは無理だったが、やや分厚い身は歯ごたえがあり、なんともいえない甘味が舌に残った。フグの煮つけやみそ汁もとてもおいしかった。今考えれば、フグの煮つけなどぜいたくの極みのようだが、当時はフグは総菜用の魚だった。しかし、あたるとこわいというので敬遠する家庭も多かったので、値段も安かった。

魚料理と“1日1万歩”で、 減量に成功。

戦中、戦後の食料難で、食べられるものはなんでも食べるクセがつき、好き嫌いは完全になくなった。一時は、肉が大好きになり、昼はカレーライスにビーフカツ、夜はスキヤキといった日が続いた。体重が76kgまで太り、ずいぶん余裕が良くなった。ズボンがはけなくなり、家内に次々に胴回りを広げてもらった。「もうこれ以上太ったら、1着につき千円いただきます」とふくれっ面をされたものだ。

そのうち、会社の検診で血圧が高い、中性脂肪が多い、心臓が肥大しているといわれ、体重を減らすように指示された。

仕事から、会食することが多く、体重減らしには苦勞した。肉食はできるだけ避け、魚料理中心にし、節食にこれ努めた。腰には万歩計をつけ、1日1万歩を自分に義務づけ、2年以上守り通した。おかげで体重は66kgまで下がり、血圧も低位安定するようになった。

厚生省がこのほど発表した肥満度の判定表によると、身長176cmで体重66kgは「やせ気味」となっている。こりや、いかん、もうちょっと太った方がいいわいと考え、肉も魚もすべての料理を食べるように心がけている。ところが、長い節食で、胃が小さくなったのか、すぐ腹がいっぱいになる。豪華コースのフランス料理など、とてもチーズまで食べられない。もったいない話だ。しかし、世の中はよくしたもので、大食ができなくなると、少量だがおいしいものをいろいろ求めるようになる。日本酒も各地の吟醸酒という味わい深い酒が売り出されて、酒選びが楽しくなった。ホテルでのパーティーでは、いいワインと、料理をほんの少しずつ食べる。フランス料理も結構おいしいが、刺し身がある時は、何をさし置いても刺し身から食べることにしている。私のような人が多いのか、パーティーでは刺し身が一番先になくなるようだ。刺し身といえば、スモークドサーモンも日本人に好まれるが、味の方はいまひとつのホテルが多い。が、プリンスホテルのスモークドサーモンは別だ。うむ、と舌が納得する代物である。

「納得できる酒とサカナがあれば、幸せいっぱい」の私である。

「わが家自慢のおさかな料理コンクール」 全国大会開催!!

優秀作品は『大豆と小魚の栄養まんまる揚げ』

『あこう鯛のあっさりスープレモン風味』

『ソーセージ風いかだんご』に決定!!

(社)大日本水産会・おさかな普及協議会が、魚をおいしく食べる工夫をもっと高めようと、お魚料理を募集し開催された「わが家自慢のおさかな料理コンクール」。

今回は主婦だけでなく、家族でペアを組み、チームワークよく楽しみながら、自慢のメニューを披露するというもので、全国大会では夫婦、親子で参加した11組が、腕を競い合いました。

★料理素材のトップは、
栄養価が高くしかも安価なイワシ。

今年のコンクールには、全国から1,984点ものオリジナリティーあふれる魚料理が寄せられました。

応募者は3,070人で、内訳は女性2,330人、男性740人。ペアの関係では母と子606組、夫婦570組、姉妹109組でした。中には、おばあちゃんとお孫さんのペアや嫁姑58組など、家族みんなで魚料理を楽しんでいるほほえましい姿がうかがえます。また、料理素材の魚は、今年もまたイワシが圧倒的な人気でトップの座を守りました。2位は白身魚、3位サバ、4位サケ、5位アジと続きます。メニューについては、焼く、カラ揚げ、煮る、蒸す、フライという順位。今回は、あまり手をかけずしかも魚を生かす料理がたくさんあったのが特徴としてあげられます。

審査は、全国を4地区に分けて書類審査し、各地区8～14組の地区大会出場者を選出。次





左から、八方義民・房江さん夫婦、大平洋子・亜佐美さん親子、松本萬里子・朱子さん親子。

に地区大会で実際に料理を作ってもらい、地域の料理学校長、講師、栄養士などの審査委員が審査し、各地区合計で11組の代表を選出しました。

審査基準は、

- (1) 調理時間(家庭料理としての手軽さ)
- (2) 栄養価とバランス
- (3) 味やおいの良さ
- (4) 独創性に富んでいること
- (5) 経済性
- (6) 盛りつけ、見ばえの良さ
- (7) チームワーク

などでした。

★「皆さんの作る料理を見て、味わって、今すばらしい感動を味わっています」

全国大会は8月25日、東京・日比谷の土井勝料理学校で開催され、料理研究家の堀江泰子先生、堀江ひろ子先生、俳優の加藤武さんによって地方大会と同じ審査基準で審査されました。

この全国大会には親子7組、夫婦4組が出場。大勢の報道関係者、また当日おさかな普及協議会の「おさかな教室」の講師養成研修会を終えたばかりの全国各地の講師の方がたの見学もあり、さまざまな質問、フラッシュをあげながら料理の腕を競い合いました。

1時間の審査のあと、農林水産大臣賞に富

山県婦負郡の大平洋子、亜佐美さん親子の「大豆と小魚の栄養まんまる揚げ」が、水産庁長官賞に東京都板橋区の八方義民、房江さん夫婦の「あこう鯛のあっさりスープレモン風味」が、大日本水産会会長賞に北海道函館市の松本萬里子、朱子さん親子の「ソーセージ風いかだんご」が決まりました。

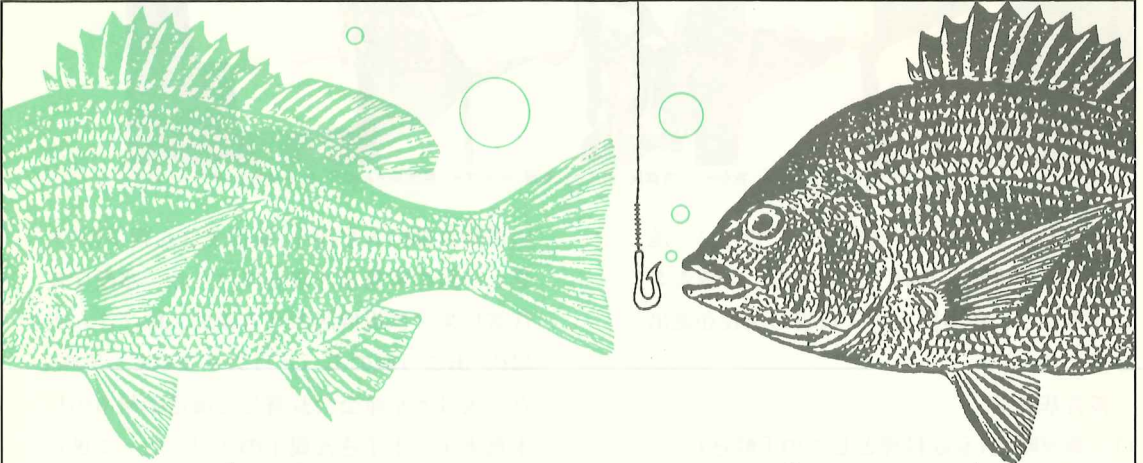
「味みはいつも主人の役目」という八方さんご夫妻、「農家なので、おばあちゃんを作る大豆を使って家族みんなで食べられるものはないかと思って考えました」という大平さん。「子供がレバーが嫌いなので好きな魚に入れば食べるのではないかと思い、作りました」と話す松本さん。それぞれ、調理にも味にも、一工夫も二工夫もこらした新しい魚料理でした。

審査委員の先生方は、「どのお料理を見ても、その家族の団らんの様子がうかがえました。今年は本当にいい魚料理が揃ってうれしく思います」(堀江泰子先生)、「我が家も親子4代で台所に入って料理を作りますが、一緒に作るのはいいことだとつくづく思いました」(堀江ひろ子先生)、「最初は場違いのとてもない仕事をひき受けてしまったのですが、皆さんが作るのを見て、できた料理を見て試食して、今すばらしい感動を味わっています」(加藤武さん)。

おばあちゃんの知恵やふるさと料理にヒントを得たものなど、あたたかい気持ちが伝わる魚料理が集まったコンクールでした。

利き鼻で勝負する悪食家

クロダイの巻



クロダイという魚は、姿、形がマダイと同じだが、色彩が黒光りするばかりに、タイの仲間でない？と思われているが、れっきとしたタイ族である。しかし、色が違うのと、人の生活圏近くに棲んでいるから、マダイのような食性でないところが違う。

人の生活圏に近いということは、ちよくちよく海況が濁ったりして環境の変化が激しい。そのためクロダイはその変化に対応する生活のリズムを備えなければならない。

一方、クロダイ釣りの海況からすると濁った方がよく釣れるという事実がある。また、クロダイ釣りの餌は、その土地のものを使うべしと古くからいわれている。おそらく土地に棲む天然飼料を食べつけているからではないだろうか。確かに、古くから行われている釣り餌を全国的にみると、お国柄がうかがえる。そして、いかに雑多ものを食べているかということがわかる。だから雑食性の食性を持っているといえるし、さらに、何でも食べてしまうところが悪食家だともいわれるゆえんである。

お国柄を示す釣り餌の一つに、南房総では秋になるとスイカを賽の目に切った果肉を釣針にかけて、濁った海に投げてクロダイを釣っている。濁りの中でどうしてスイカをクロダイは探すのだろうか。

硬骨魚(普通の魚)の多くは、嗅覚器官として鼻^{クダビツ}を吻近くに左右一対持っている。鼻孔は片側に2

個あって、海水が前の鼻から入って後の鼻孔から抜けるようになっていいる。そして、その途中に嗅板といわれる器官で臭いを捕捉し、嗅神経を通じて脳の中枢に伝達する仕組みになっている。

クロダイとしてこのような嗅覚を持っていて、おそらく著しく発達しているものと受け取れる。だから濁りの中で嗅覚の威力を発揮して、スイカの臭いに引き寄せられるのだといえよう。

硬骨魚ではないが、サメを用いた嗅覚についての実験がある。それは、石を海草で包んで与えてもサメは見向きもしない。しかし、石の代りに貝を同じようにして与えると、どこからともなく感知して貝を噛みくだいて食べるそうだ。

嗅覚がものをいったわけて、そのサメの鼻孔に綿を詰めてしまうと、嗅覚が働かなくなって餌を捕食しなくなってしまう〔東大公開講座『魚』(1978)〕といわれる。

したがって、クロダイが濁りの中での確に餌を捕食し、時としてスイカという餌にも飛びつく事実からすると、スイカを持つクロダイ誘引物が、嗅覚によってキャッチされているのではないかと考えて不思議でない。クロダイは利き鼻で水界を自由に生活している魚だと、改めてその偉大さを思い知らされるようではない。

佐藤 魚水 (水産学者)

水紋

「私達の住む豊川小学校区は、戸数200戸、人口約1,000人という小さな学区で、米、りんご、葉たばこ、にんにくを生産する純農村です。

弁当のおかずを見るといつものように、ハンバーグ、ソーセージ等の肉を使ったものや卵のおかずが多いようです。私達は、魚屋さんがいないから魚を食べることが少ないのかなあと思い豊川小学校区の食生活について調べてみることにしました」

こんな書き出しで始まった青森県三戸町立豊川小学校6年生のグループの研究は、日本水産が朝日新聞社、朝日学生新聞社と協力し実施している「海とさかな自由研究作品コンクール」で昨年度の農林水産大臣賞を受賞している。

社会科授業で水産業の勉強をするのでという小学生からの問い合わせに対する資料づくりが機縁となってスタートしたこのコンクールも、昨年4回目にして小学生のみでなく中学生までの応募作品が12,000編を超えるほど大きな反応を得ている。

豊川小のグループはこの研究のなかで、おとなや保育所、幼稚園の子供達は魚好きが多いのに、小中高校生に嫌いなものが多いとの結果を得、その理由は「骨をとるのがめんどくさい」からで、その対策として骨をとりのぞいたり、かんづめを利用したりしてアイデア料理をつくりだしている。

これら子供達がここまで踏み込んで魚に関心を抱いてくれることは、魚食普及に力を入れている我々にとって大変喜ばしいことで、そのためにもこのコンクールを大切に、より大きく育てていくことの責任を感じている。

日本水産(株)広報室 室長 鈴木重寛

編集室から

●紙面づくりに役立てていきたい 読者からの地方情報！

この夏、読者の皆さまから多くの暑中見舞いを頂戴いたしました。編集部一同、心よりお礼申し上げます。

おハガキには、本誌に関する読後感や、これからの編集に役立つ数多くの情報もそえられていました。特に、地方に住み、生活している方々でなければ得られない貴重な情報も沢山ありました。ご提供いただいた情報の一つ一つを検討し、これからの紙面づくりに反映させていきたいと考えています。今後も、読者の皆さまの地方で得た情報をお送りいただければ幸いです。

●紙一重ならぬ「味一重」だった おさかな料理コンクール

すでに恒例となった「おさかな料理コンクール」が、今年も開催されました。今年のテーマは「わが家自慢のおさかな料理」。応募者総数は3,070人、1,984点ものオリジナリティーあふれる魚料理が寄せられました。応募者の方々のご協力に対し、厚く感謝申し上げます。全国大会に出場し、見事、入賞を果たした料理と、書類審査や地方大会で入賞を果たせなかった料理との差は、紙一重ならぬ「味一重」。これを機に来年のコンクールへのステップとしていただきたいものです。

◆ ◆ ◆
本誌に関するご意見やご要望がありましたら、「おさかな普及協議会『魚』編集部」までお寄せください。



社団法人 大日本水産会
おさかな普及協議会

東京都港区赤坂1-19-13三會堂ビル TEL 03(585)6684