

魚

'87.11—12

NO. 45





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



## 『メイタガレイ』 (西伊豆、水深30mで)

左ヒラメに右カレイという言葉があるように、日本に70種以上も見られるカレイの仲間は、一部の例外を除いて、みなそうになっている。これらの仲間は卵から孵化した時は目が両側にある普通の形をしているが、体長10mmぐらいになると目が移動しはじめる。砂地に横たわって生活するのに適応して長い時間をかけて変態していった名残なのだろう。

この魚は忍者のように体の色を変化させることができ、砂地にいる時や岩の上にいる時とかで、周囲の色に合わせて体色を変化させる。こうして周囲の環境に同化することによって、捕食者から身を守ると共に、餌となる小魚に近づきやすくなる。

以前、伊豆の海で潜っている時、メイタガレイを見つけたので、少し離れた所で観察していると、小さなイシモチの仲間が近くを通りすぎようとしていた。すると30cmほど離れていたのにとびかかるようにして食べてしまった。一瞬の出来事で、見ていた私でさえ、理解しにくいすばやさであった。

メイタガレイは目板などと当て字を書くこともあり、比較的関西方面で珍重される魚である。4~10月頃がうまい時期で、煮ものや塩焼き、天ぷら、カラ揚げなどにするが、身が厚い魚なので大きめのものなら刺し身にしても美味しい。

### 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っている。著書にダイビングエッセー『海底の旅』がある。

## 目次

45 **ホットライン** / 今、これが新しい ..... 1  
ヤングママに人気!! ベビーフードもグルメ時代

**サカナワールド** / イカ ..... 7

**プロのひと味** / 宮崎料理 魚山亭 ..... 10

**データ・おいしい風景** ..... 12

**ヘルシー食事学** / 子どもに成人病が増えている ..... 14  
大國真彦

**水族訪問館** / 財団法人ホーソック水族館 ..... 17  
本間 保

**おさかなQ&A** ..... 18

**情報広場** ..... 20

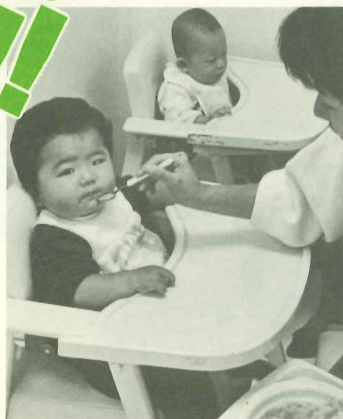
ホットライン/今、これが新しい



▲1日に1度、必ず食事にくる親子もいる(イトヨーカドー武蔵境店)

取材/フリージャーナリスト 小宮和行

ベビーフードにもグルメリメ時代  
ヤングママに人気!!



離乳期の赤ちゃんを対象にしたベビーフードに、メーカーはフリーズドライ製法やティスティパックという新しい容器を採用。味も多様化し、魚を使ったベビーフードといえば、おもにその素材がタラだったものが、マグロやシラスを使ったものも登場している。こうした“新しいベビーフード”は、ヤングママの支持を受けている。また、デパートや大手スーパーの赤ちゃん専用のレストランも大盛況。今回は、メーカーのベビーフードの取り組み方とその人気の背景を探ってみたい。

## ★“味へのこだわり”を 持ちはじめたベビーフード

ヤングママのA子サンに待望の赤ちゃんが産まれて、友達の子サンとのこんな会話。

B子「オメデトオー！ 赤ちゃん元気？」

A子「ありがとオ！ とても元気ヨ」

B子「ねエ！ 出産祝い、何がいい？」

A子「そうねえ、できれば私、ベビーフード1年分がいいなあ。大助かりヨ」

B子「わかったわ。それでいこう（笑い）」

この会話、決してベビーフードのテレビCMなどではなく、本当のお話なのである。

子育ての苦労は昔も今も変わらぬもの。とりわけ赤ちゃんの育児期の食事の与え方についての母親の気苦労たるや、知らぬは亭主ばかりなり（!?）で、何かと神経を使う問題だ。そこで重宝されているのが市販のベビーフードというわけだが、近頃おもしろい話題は、そんな赤ちゃんのベビーフード・メニューにも“グルメ化”の影響かとも見受けられるような新製品が相次ぎ登場しているこ

とである。

さる10月17日。朝日、読売など全国紙に大々的に掲載されたこんな広告コピー、お目に止められたらどうか？

『赤ちゃんレストランと名付けました。10月20日、生まれます。』――。

アッと驚く全面広告。意味が理解できない向きに少し説明すると、実はこの“赤ちゃんレストラン”なる言葉、明治乳業が10月20日関東、関西、東海地区で限定販売を開始した画期的なベビーフード（10品種）のこと。つまり全面広告のネライは、新製品発売3日前の“予告広告”だったのだ。

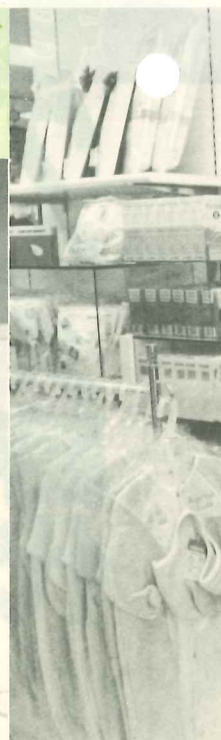
で、その10品種の商品のメニューとは？  
「コーンポタージュ」「パンプキンペースト」「スイートポテトペースト」「レバーペースト」（生後5カ月）、「にんじんペースト」（同6カ月）、「ビーフクリーム煮」「ツナシチュー」「ミネストローネ」「パスタシチュー」「煮込みうどん」（同7カ月）。

月齢対象児別にメニュー構成し、1箱2パック（40g×2）入りで標準小売価格は1箱300円均一。シャレた名前のメニューに赤ちゃんならずともゴックン、である。

各社のベビーフードを揃えている売場。ベビーフードを買って帰るお母さんが多い（横浜そごう）▶

お湯さえあれば  
作れるのが、魅力

▼魚を使った、ベビーフードの製品。皿に盛ってあるのは、“しらすがゆ”（イトヨーカドー武蔵境店）



さすがに新聞全面広告に対する反響も大きく、発売後約1カ月、明治乳業に寄せられるママさんたちの評判は上々のようだ。で、気を良くしているのが商品開発を企画した同社の乳品販売部乳品2課の峯岸兵治課長。

「お買い求めいただいた方々からは、“画期的な製品だ”というようなご意見をいただいております。私どもとしては、何よりも赤ちゃんも家族の一員として一緒に食卓を囲むという温かさをメニューとして提案したという要素もあります。商品特性としては従来のベビーフードとひと味違うという、味へのこだわりを持たせています。当社の技術開発力がそれを可能にしたわけで、技術の向上なくして誕生し得なかったといえるものです」

従来のベビーフード商品は、いわゆる“びんかんモノ”と称されるびん詰、缶詰が主体。明治乳業の“赤ちゃんレストラン”は「テイスティパック(ハイレットフレックス容器)」というパッケージ容器を世界で初めて採用。使うときはそのまま2～3分間お湯につけ、温まったらフタをはずして赤ちゃんに小さじで与える。調理済みなので、そのまま温めるだけで使用できるというわけだ。

「この商品の最大の特長は、その“おいしさ”にあります。新鮮な原材料を厳選して使用し、そうした鮮度や風味を落とさずに定温流通が可能なことも特長です」と峯岸課長。

### ★ベビーフード市場も、 素材志向から完成品志向に

さて、明治乳業が自社の“赤ちゃんレストラン”を「ベビーフードの従来の概念を打破した画期的製品」と自画自賛すれば、これまた同様の評判を呼んでいるのがベビーフードの老舗としても有名な和光堂の「フリーズドライベビーフード」製品の数々である。

まず自慢のメニューを紹介しておこう。「かぼちゃ」「ほうれんそうとグリーンピース」(生後4カ月頃から)、「マッシュポテト」「野菜入りレバー」(同5カ月頃)、「ビーフシチュー」「白身魚のクリーム煮」「親子がゆ」「チキンシチュー」「つぶつぶりんご」(同6カ月頃から)、「ツナシチュー」「しらすがゆ」「チキンライス」「マカロニグラタン」(同7カ月頃)、「ホットサラダ」(同9カ月頃)に加えて、「ベビーランチ」(同4～5カ月頃から)、「ベビーディナー」(同5～6カ月頃から)といった全部で16商品。

標準小売価格は1箱3パック入り(一部2パック入り)で各360円。すでに昭和59年5月から全国の有名薬局・薬店、百貨店、スーパーなどで販売され、愛用されている。

フリーズドライとは“真空凍結乾燥法”のことで、マイナス30度から同40度で急速冷凍し、含有水分を細かい粒状の氷に変え、さらに高真空状態で昇華脱水する技術方式のことだ。この技術を用いれば食品の原形がそのまま保たれ、自然の色、香り、さらにはタンパク質やビタミンなどの栄養素がほとんど損なわれないという特長を持っている。

和光堂開発部次長・吉田明弘氏が次のように商品開発のネライと背景をふり返る。

「ベビーフードにフリーズドライ技術を導入した





◀「家でこれだけのものを作るのはたいへん。よく利用しています」(横浜そごう)

▼毎日1時から2時にかけては、待つ親子もいるほどの盛況(横浜そごう)



のは当社が世界で最初です。わが国では昭和30年代にベビーフード華やかになりし時代が一時期ありましたが、味がいまひとつといった感じだったわけです。その後、母親が少し手を加えたほうがいいという受け止め方が考え方の主流となり、いくなれば素材志向の時代が続いていたわけです」

が、和光堂の場合、そうした市場背景のもとで早くからフリーズドライ技術による製品開発に着目し、研究を進めていたという。

「ベビーフードですから栄養や安全が十分なものであることは当然でしたし、赤ちゃんの頃から食べ物の色、味、香りなどから成る良いイメージを作ることは大事なのではないかと考えたわけです。そうした考えにもとづく製品作りがフリーズドライによって可能になったんです。市場動向もその後、素材志向から完成品志向へと変わり始めた。当社としてはフリーズドライによるベビーフード商品名をより分かりやすいものにして市場に送り込んだわけです」(前出・吉田次長)

たとえば昔のベビーフードの商品名「魚野菜」が「白身魚のクリーム煮」(原料たら)に、あるいは「牛肉野菜」が「ビーフシチュー」にといった具合に、現代風の食生活から母親が容易にイメージしやすい商品名に変えたのだ。こうしたネーミングが新聞紙上で「ベビーフードもグルメ化志向」と取り上げられた一因だが、和光堂・吉田次長は

その点、

「究極の味とか珍しいものを食べるといった意味でのグルメ化志向などと解釈されては困るんです。私どもとしては、あくまで素材の持ち味を大切に、そこそこおいしく食べられて、日本人の食生活に合った商品であることを前提としています。なんといたっても離乳期の赤ちゃんの成長に合った商品でなければなりませんから」と商品の性格を説明する。

ちなみにフリーズドライのベビーフードの使用法はトレーパックの容器のフタをあげ、お湯を加えることで調理原料が元どおりに復元と、これまた使い方はいたって簡単だ。

## ★赤ちゃんもおいしいものはわかる!?

ところで和光堂フリーズドライ製品も前述・明治乳業の“赤ちゃんレストラン”も離乳期の赤ちゃんが対象のベビーフードである。離乳期というのは生後3カ月を過ぎ、一般に4～5カ月頃を「離乳前期」、6～7カ月頃を「離乳中期」、8～9カ月頃を「離乳後期」と大別できる。その後、満1歳を過ぎれば幼児食に切り替わるが、離乳期の食べ物は赤ちゃんにとっては、その後の食生活のいわば原点となる。したがって授乳段階から離乳段階にスムーズに移行させることは、赤ちゃんの食

「隣に子供がいると、刺激されてがんばって食べてくれます」と話すヤングママ(イトーヨーカドー武蔵境店)▶

▼ベビーフードの使い方を相談にくる若いお母さんも増えている  
(イトーヨーカドー武蔵境店)

## 色、味、香りも 重要な要素



生活にとっても大事であるばかりか、専門家は「母子関係にも重要な影響を与える」と指摘しているほど。

それだけにベビーフードのメニューには安全面、味覚面でも細心の注意が払われている。まず第一に赤ちゃんの口に含み易く、味つけは薄味。たとえば和光堂製品の「かぼちゃ」の場合、カボチャをうらごししてチーズで味つけしたものだし、「白身魚のクリーム煮」は白身魚を細かくほぐして野菜と共にクリームで煮込んだもの。他方、明治乳業製品の「レバーペースト」は鶏レバーをニンジン、玉ネギの香味野菜と牛乳をたっぷり加えてペースト状に調理したもの。「ツナシチュー」は魚肉(まぐろ)、ニンジン、玉ネギ、チキンブイオンを牛乳を加えて煮込み、トマト風味で仕上げたもの——といった具合である。

両社の商品を試食してみると、たしかに薄味には違いないが、共に自慢するだけあって味はズバリいって、なかなかのもの。従来のベビーフードと“おいしさ”という点では大きく異なっていることは間違いない。

が、果たして、赤ちゃんに“おいしさ”というものがどの程度、理解できるのだろうかと筆者のような門外漢には思えてくる。

「赤ちゃんの味覚については、いろいろな説があって決定的な説はないんです」

こう語るのは昭和35年からベビーフード製品を手がけているキューピー(株)の仙石三郎広報室長。同社にもびん詰のベビーフードを中心に優れた製品が数々あるが、ちなみに魚に関するベビーフード製品としては白身魚のホワイトソース煮や白身魚のドリアなどがある(注・外国製品にはないメニューだという)。

「味覚と刺激とは違う」と仙石室長はいうのだが、日本総合愛育研究所第4部部長の武藤静子氏などは「赤ちゃんは生まれた時から味の区別が分かり、すなわち味覚が備わっている」

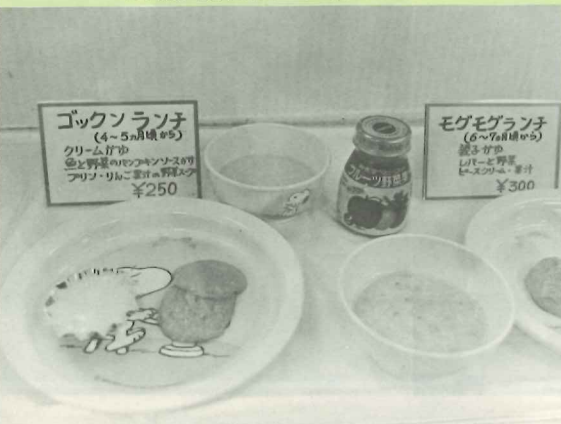
という説を公にしている。そうしたクロシロつけがたい研究領域は専門家におまかせするとして、最近の“おいしいベビーフード”の出現は、むしろ赤ちゃんにも味覚が備わっているという説に立脚したものであるようだ。ゆえに「赤ちゃんもおいしいものが食べたい」——。

### ★百貨店や大手スーパーの ベビーフードレストランも大盛況

ベビーフードメーカーが製品向上にいちだんと力を注ぐ一方で、そうした商品を販売サイドで取り扱う百貨店や大手スーパーなどでも近頃、ベビーフードの“レストラン”を店内の一隅に設置するケースも出てきた。

「ゆっくり買物ができるように」と、12年前に開設された赤ちゃん休憩室(小田急百貨店)▶

▼月例別に用意されているセットメニュー(横浜そごう)



赤ちゃんも  
味がわかる!!



たとえば「横浜そごう」。同店は2年前に華々しくオープンしたが、5階の子供服ベビー用品フロアの一角に「ベビーサロン」を設置。休憩所、託児所コーナーに約10席のベビースナックを設けている。セットメニューとして「ゴックンランチ」(4～5カ月頃から)、「モグモグランチ」(6～7カ月頃から)、「カミカミランチ」(8～9カ月頃から)といった月齢別メニューのほかに、単品メニューも「おかゆの類」「やさいの類」「おかずの類」「のみものの類」と区分して、全部で約30種類。値段は40円～120円程度。さきのランチセットで250円～300円。人気があるのはそれらセットメニューだという。

「平日で100人前後、日曜日で140人から150人ほどの赤ちゃん連れのお母さんが利用されますね。評判もいいようです。私どものベビーフードは和光堂さんのフリーズドライをメインにしていますが、季節変わりのメニューなども用意しております」(子供服ベビー用品課・林哲夫課長)

また東京・新宿の小田急百貨店の場合も12年前に店内に「赤ちゃんレストラン」をオープン。平日に約40人、日曜日に50人～100人の利用客があるという。メニューとして使用しているベビーフードは同店の場合、主に明治屋(米国ガーバー社)、和光堂製品。「A」「B」「C」「D」の定食スタイ

ルで値段は300円～400円。

「赤ちゃんレストランは営業目的というよりも、お客様が安心してお買い物できるためのサービス」(同店)という考えは、横浜そごうの場合も、また大手スーパーでは最初に店内にベビースナックを設置したイトーヨーカドーの場合も同じだ。同社では早くから栄養士を常駐させ、子育て相談にに応じている。

「最近のお母さんは雑誌などで育児に関する目新しい記事が出たりすると、すぐ聞きに来るんです。それだけ情報過多で、何を信用してよいか分からないんでしょうね。そんな具合に、どちらかという地域若いお母さんたちのサロンみたいな雰囲気です。私どもとしても、一種の情報収集のアンテナ機能としてイベントや商品開発に役立たせています」(子供衣料部トレーナー・篠原利子氏)

要はスーパーらしく、地域社会と密着した展開ということだ。一言でベビーフードといってもメーカーと製品を利用する側とでは立場も思惑も異なるが、我が国のベビーフード市場そのものの規模は年商約100億円たらずと、まだまだ小さい。半面、今後の成長性を占うとすれば、女性の社会進出や時間の有効活用といった側面的要因の増大がベビーフード製品を上手に受け入れて活用する方向に向かわせるであろうことも否定できない。



# サカナ ワールド

## 4



# イカ

家計調査年表(1985年)によると、1世帯あたりの生鮮魚介類年間購入量の第1位はイカで、6.5kg。これは、2位のマグロの2倍にあたり、1965年に1位のアジを抜いてから約20年間、イカはトップの座を守り続けています。今回は、この人気抜群のイカを取りあげ、日本水産(株)営業三部凍魚二課・糸谷八郎課長と武岡薫主任、丸紅(株)水産部トロール魚課・森永浩二主任、(株)松岡・松岡隆雄専務(下関市)、函館定温冷蔵(株)第一課・島田征己課長(函館市)にお話をうかがいました。

### ★釣り、流し刺網、 底びき網で漁獲されるイカ

イカの仲間は、世界で約450種。そのうち約60種が漁獲の対象になっています。この大部分は、コウイカ科、ヤリイカ科、スルメイカ科に属しています。

#### ●コウイカ科

世界に約120種が知られています。インド洋やアフリカ近海、西太平洋の温帯、亜熱帯域に分布。コウイカやモンゴウイカは、刺し身や寿司だねとして親しまれています。

#### ●ヤリイカ科

世界に約60種いるヤリイカ科のうち、四十数種がインド洋から西太平洋の温・熱帯域に分布。よく知られているところではヤリイカ、ケンサキイカ、

アオリイカが、その仲間。日本のアオリイカのシーズンは4～7月。イカの中でも最上級品でイカの王様といわれ、刺し身に使われます。ヤリイカで作るスルメは、ケンサキスルメと並び“一番スルメ”と呼ばれる高級品です。

#### ●スルメイカ科

世界で約25種が知られています。スルメイカ、マツイカ、アカイカなど、世界の海に広く分布しています。

これらのイカは、釣り(夜間、集魚灯でイカを集めツノ針で獲る方法)、流し刺網、底びき網で漁獲。とくに遠洋海域では3,000tクラスの大型船の底びき網で、ニュージーランド沖ではニュージーランドスルメイカ、北米大西洋や南米アルゼンチン沖ではマツイカなど、アフリカ沖でもモンゴウイカ、ヨーロッパヤリイカを漁獲しています。



●揚網中のトロール船。アルゼンチン沖だけで、約100万tのイカが漁獲されている。

## イカの漁獲量

(日本水産調べ)

1986年度		1987年度(予想)	
日本近海のスルメイカ	62,000 t	日本近海のスルメイカ	145,000 t
ニュージーランドスルメイカ	43,000 t	ニュージーランドスルメイカ	47,000 t
アルゼンチン海域マツイカ	71,000 t	アルゼンチン海域マツイカ	255,000 t
小ヤリイカ	30,000 t	北太平洋ムラサキイカ	130,000 t
北太平洋ムラサキイカ	95,000 t	計	577,000 t
計	301,000 t		

### ★水産会社を対象にした 漁業社割り当て枠は、500 t

今年(1987年度)のイカは、未曾有の大豊漁で、60万t以上の漁獲量があるのではないかとわれています。このうち、輸入イカは約5万t。

「イカには輸入割り当て枠(コウイカやモンゴウイカは含まれません)があって、商社を対象にした商業割り当て、水産加工組合などを対象にした需要者割り当て。この二つに、1986年から水産会社を対象にした漁業社割り当て枠と漁場開発のための開発枠が設けられました。1986、1987年度は、大手水産5社で割り当て量は各年500tずつ。うちは、ニュージーランドスルメイカを輸入しています」(糸谷さん)

「今年は漁獲量が多いですから、日本籍の船が獲ったイカだけで十分まかなえる状況にあります。しかし、去年は輸入を含めて35.4万tでしたから、輸入イカの存在は大きかったですね」(武岡さん)

昨年、加工用のマツイカの漁獲量が少なく値段が上がったために、例年なら24~26万tのイカが加工用に使われていたものが、約20万tに落ち込みました。

「うちは加工屋さんにはイカを卸す仕事をしているのですが、イカが足りない時には商社や水産会社

から買い付けるだけでなく、韓国からグルマ(調理加工したスルメイカ)にして持ってくることもありますね。松前には大小約200社以上の加工屋さんがありますから、漁獲量の少ない時には、供給のために必死ですよ」(島田さん)

世界のイカの主要漁場は、パタゴニア海域、アルゼンチン沖、ニュージーランド近海、南アフリカ・ケープタウン沖、北米ニューファンドランド沖、北太平洋、日本近海。なかでもアルゼンチン沖は、世界各国が目をつけている漁場のようです。

「アルゼンチン沖はポーランドが開発した漁場。シーズンにはポーランドの大型トロール船が40~50隻集まってきて操業しています。ポーランドは外貨獲得のため、イカ漁に力を入れていますね」(森永さん)

「自社船の場合ですが、11~4月がニュージーランド沖とケープタウン沖。5~9月がアルゼンチン沖のシーズンなので、ニュージーランドとケープタウンの漁が終わるとアルゼンチン沖に集結するんです。最盛期には、日本の大型トロール船が24~25隻はいますね」(武岡さん)

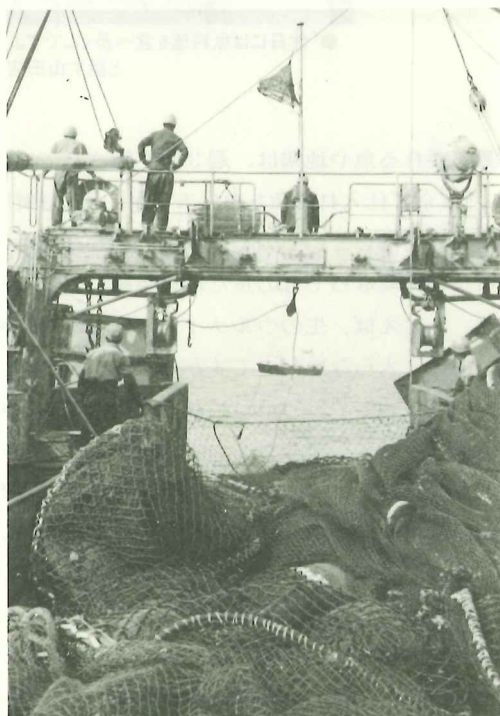
「世界には漁場がたくさんあるのにアルゼンチン沖に集まるのは、獲れるなら毎年同じ所で漁をしたいというのが、世界の漁業関係者の気持なんですよ」(松岡さん)

## イカの輸入量(イカ粹)

(kg)

韓国	4,348,539
中国	502,606
台湾	7,850,831
タイ	472,558
西ドイツ	1,942,328
ポルトガル	714,778
スペイン	1,071,325
ポーランド	13,356,143
ブルガリア	2,194,002
アメリカ	1,461,720
キューバ	450,320
アルゼンチン	5,541,354
モロッコ	697,558
ニュージーランド	1,382,001
その他	1,468,909
合計	43,454,972

(1986年度 通関統計より)



●世界各国の船が集まる、アルゼンチン沖、30kmの距離でソ連船が操業している

## ★アルゼンチン沖のイカについては、 入漁料の問題が出てくる可能性も

インドやタイ、アルゼンチン、ポーランド、アメリカと取り引きしている丸紅では、取り引き先との間で、品質管理の面でトラブルもあったといっています。

「これは極端な例ですが、インドやタイで1kgのバックをたのむとほとんど水だったり、水揚げしてから工場に運ぶまでに時間がかかって悪くなっていたりということがありました。アルゼンチン沖のイカは船上凍結されますから、すばらしい品質で、品質の問題はありませんね」(森永さん)

「現物を見ないで商談をするのは、むずかしいですね。我々漁業者は、品質を見てから値段を決めて販売するという頭がありますから、輸入を始めてどういうイカをつかまされるか、不安でしたね。輸入の手続きについてもまだ知らないことも多く、まだまだ勉強という状況です」(武岡さん)

現在、ポーランドや日本をはじめ、韓国や台湾も積極的に漁獲しているアルゼンチン沖。この海域だけで、約100万tのイカが漁獲されています。

「イギリスやアルゼンチンは、漁業権などの経験が浅いですから、アメリカのような問題にはまだなっていませんが、これから入漁料などの政治問題になる可能性もあります。資源量や日本漁船擁護のために、日本政府も腰をあげるでしょうね」(松岡さん)

漁獲が輸入を大幅に上回っているイカ。しかし、世界の海に漁場が広がっている昨今、世界各国がイカの漁場、イカ漁にどのように対応していくのか、目を配らなければならない状況にあるようです。

●魚44号「サカナワールド」9Pに掲載いたしました“エビ供給国の推移”の表において、出典名を（大蔵省通関統計より流研リサーチまとめ）としておりましたが、（大蔵省通関統計より(社)日本水産物輸入協会まとめ）の誤りでした。訂正しお詫び申し上げます。



# プロのひと味

宮崎料理 <sup>ぎょさんてい</sup> 魚山亭



●「休日には魚料理を食べ歩くんですよ」  
と話す山田店長

## ★日向灘で獲れる魚を 週3回空輸しています

宮崎県の海と山の幸を使った郷土料理と田舎料理を楽しめる『魚山亭』。ランチタイムには、渋谷という場所柄、20代や30代の若いサラリーマンやOLで込みあいます。「“ごじる”（半分すりつぶした大豆がベースのみそ汁）と麦めしにおかずが一品の“ごじる定食”やチリメンジャコ・タラ・コンブ・青じそ・ごまなどの入った麦めしのおにぎり“手巻きおにぎり定食”といった素朴なおふくろの味に人気がありますね」と話す店長の山田敏朗さん。

夜は焼酎と宮崎料理が目的の、30～40代の男性が客層の中心。宮崎出身のサラリーマンも懐かしい郷土の味を求めてよく来るといいます。

トビウオ、アジ、タイ、ウルメイワシなど、日

向灘で獲れる魚や地鶏は、週3回空輸されています。「東京で仕入れる魚もありますが、うちは鮮度を求めて空輸しているのではなく、なかなか手に入らない宮崎ならではの魚だけを空輸しているんです。たとえば、生のウルメイワシはなかなか東京では手に入らないものですから」と山田さん。「日向かぼちゃ”や”にがうり”などの野菜も、宮崎から取りよせています。

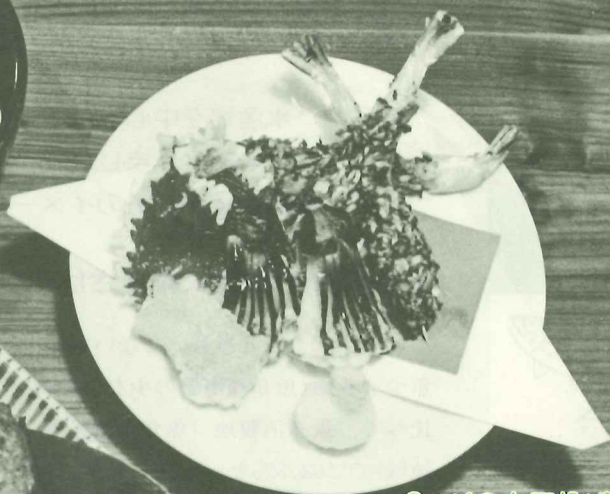
渋谷に店がオープンして3年半。料理の7割を宮崎の郷土料理が占め、旬の味を生かすために、週ごとに日替わりメニューも用意されています。

「この店は、全員宮崎出身者でやっていますから、宮崎の味が出ていると思いますよ」という山田さんに、家庭でも作れる美味しい魚料理を3点紹介していただきました。

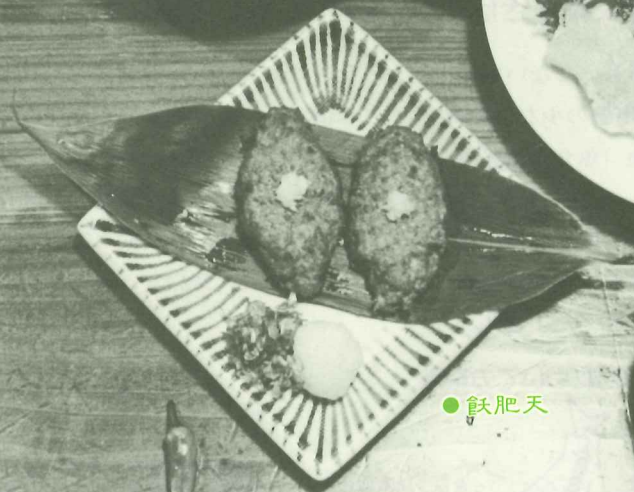
## ●イカとさといもの煮物



## ●エビの小石揚げ



## ●飫肥天



## ★アツアツの美味しさ「飫肥天」

「飫肥天」は宮崎県の南部、飫肥地方に伝わる郷土料理です。イワシのすり身と水を切った豆腐に黒砂糖・塩・薄口しょうゆ・卵・焼酎を加えてよく混ぜ合わせます。料理を美味しく作るコツは、新鮮なイワシを用意すること、焼酎を入れること、そして材料をよく混ぜることです。焼酎を入れると魚の生ぐさみがとれます。これを丸め、160℃前後の油できつね色に揚げますが、このとき揚げすぎると表面がパサつきますから、注意しながら揚げましょう。熱いうちにしょうゆをつけていただきます。

## ★宮崎名産・しいたけを使った「エビの小石揚げ」

エビの衣にしいたけを使っためずらしい一品で

す。しいたけは、やや大きめのみじん切りにし、卵と小麦粉をつけたエビにまぶします。このとき卵と小麦粉を2回ずつつけるのがポイント。ふんわりときれいに揚げられます。油に入れたときしいたけがとれないように、全体を手で軽く押さえること。中温でていねいに揚げて、大根おろしをたっぷり添えた天つゆでいただきます。

## ★簡単なようでむずかしい「イカとさといもの煮物」

皮をむき、面取りしたさといもは、ぬめりを取り、やわらかく煮るために、米のとぎ汁で八分ほど火を通します。カツオのだし汁に塩・酒・砂糖・薄口しょうゆを入れてから、イカとさといもを入れてサッと煮ます。美味しさのポイントはカツオのだし汁を使うことと、長時間煮ないこと。冷めても美味しいおふくろの味です。



# 魚を苦もなくさばき、 よく魚を食べるのは40代、50代の主婦！

前号で「水産物を中心とした食生活の調査」(社)大日本水産会調査・3月発表)結果を紹介しましたが、今回は引き続きその中から、魚の調理についての意識と実態やそのイメージについて取り上げました。

## ★魚多消費地では、魚をさばくことを苦しめない主婦は62%。

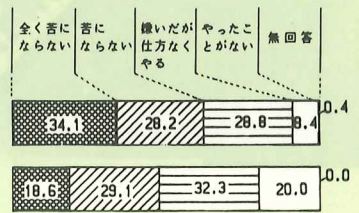
魚をさばくことを苦しめない主婦は、魚少消費地(魚介類消費の少ない地域)に比べて、魚多消費地(魚介類消費の多い地域)では62.3%という高い数字。魚少消費地では、47.7%の主婦が「苦しならない」と答えていますが、魚の調理を「やったことがない」と答えた主婦が20%い

ました。また、年齢別にみみると、魚多消費地でも意識を高めているのは40代、50代の主婦でそれぞれ70.3%、76.9%。20代になると魚多消費地でも40.4%と低くなっていますが、同じ20代でも魚少消費地では、27.9%という結果がでています。

### 魚の調理(さばくこと)についての意識



- 魚多消費地 (N=451)
- 魚少消費地 (N=474)



単位：%

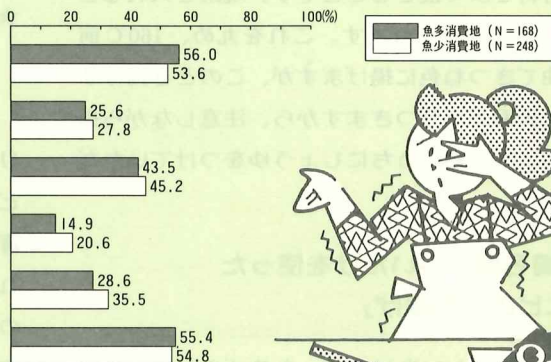
## ★魚の調理が嫌いなのは、生ぐさい臭いが気になるから。

魚をさばくことの嫌いな理由をみると、両地域ともに、「生ぐさい臭いが気になる」「包丁が上手に使えない」「腹わたや骨などの後始末が面倒」をあげています。

魚少消費地では、「小さな魚ならいいが、大きな魚はいや」「頭や目がついていて気味が悪い」という答えが、魚多消費地を上回っています。

### 魚の調理が嫌いな理由

- (1) 生ぐさい臭いが気になる
- (2) ぬるぬるして気持ちが悪い
- (3) 腹わたや骨などの後始末が面倒
- (4) 頭や目がついていて気味が悪い
- (5) 小さな魚ならいいが大きな魚はいや
- (6) 包丁が上手に使えない



## ★包丁さばきは、 魚多消費地の主婦の方が上手。

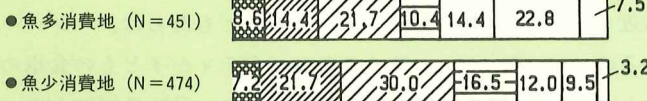
包丁さばきについても、魚多消費地が魚少消費地を大きく上回っています。魚を三枚におろすことについては、「手際よくできる」のが魚多消費地で33.3%、魚少消費地で8.9%。1尾の魚をさばいて切り身にするについては、「手際よくできる」のが魚多消費地で35%、魚少消費地で14.1%という結果が出ました。年齢別では両地域とも40代、50代で包丁さばきがうまく、20代はあまりうまくないようです。しかし、「手際よくできる」と「何とかできる」を合わせた答えをみると、魚多消費地では20代でも51.9%、魚少消費地で32.6%と、主婦のスタート時点で大きな開きのあることがわかります。

## ★魚は魚少消費地では朝食のおかず、 魚多消費地では夕食のおかず。

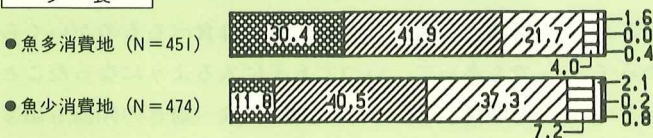
魚料理をメインディッシュにした食事の頻度では、朝食で魚少消費地が魚多消費地を上回り、「3～4日に1回」以上で58.9%。しかし、夕食では魚多消費地が「2日に1回」以上で72.3%と高い率を示しています。また年齢別では、各地域ともに年齢が高くなるにつれてその頻度も高くなりますが、魚多消費地では、40代、50代で平均3日に2回は夕食に魚を食べているという結果になっています。

### 魚料理の頻度

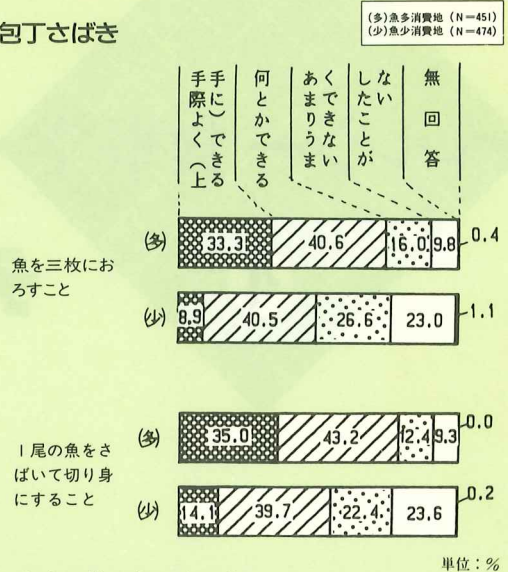
#### 朝食



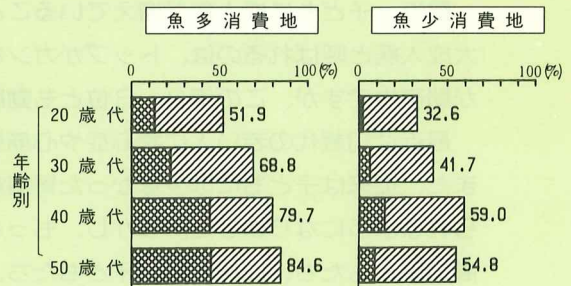
#### 夕食



### 包丁さばき



### 魚を三枚におろすこと



## 子どもに成人病が増えている!

最近、子どもに成人病が増えていることが問題になっています。日本人の3大成人病と呼ばれるのは、トップがガンなどの悪性腫瘍、2位が心臓病、3位が脳卒中ですが、この第2、3位とも動脈硬化が関係しています。

最近10歳代の若い人に狭心症や心筋梗塞を起こす例がよく経験されます。また、従来は子どもには少なかった胃潰瘍とか糖尿病などの成人病もかなりみられるようになりました。しかし、もっと増えているのは、コレステロールが高い子どもたち、血圧が高い子どもたち、あるいは肥満児など、大人になったとき、早く成人病になる道をたどりやすいと考えられる、いわゆる成人病予備軍と呼ばれる子どもたちなのです。

### ★子どもの成人病の実態

まず子どもたちの血液のコレステロールについてみますと、小学生、中学生、高校生でも7~10人に1人はコレステロールの値が200mgを超える高い値を示しています。

また肥満児についてみても、図1に見られるように、最近十数年間で肥満児のみられる率が倍近くなっています。この図を見ていただくと分かるのですが、肥満児が増えてくるのは前思春期性といって、10~11歳ころからが多いのですが、もうひとつ幼児、つまり5歳までに太りはじめる子どももかなりいます。このように早く太りはじめる子どもは、中学生くらいになると80kgとか100kgというようなものすごい肥満になりやすいので注意を

要します。また血圧が高い子どもも、とくに北の方の地区に多いようです。

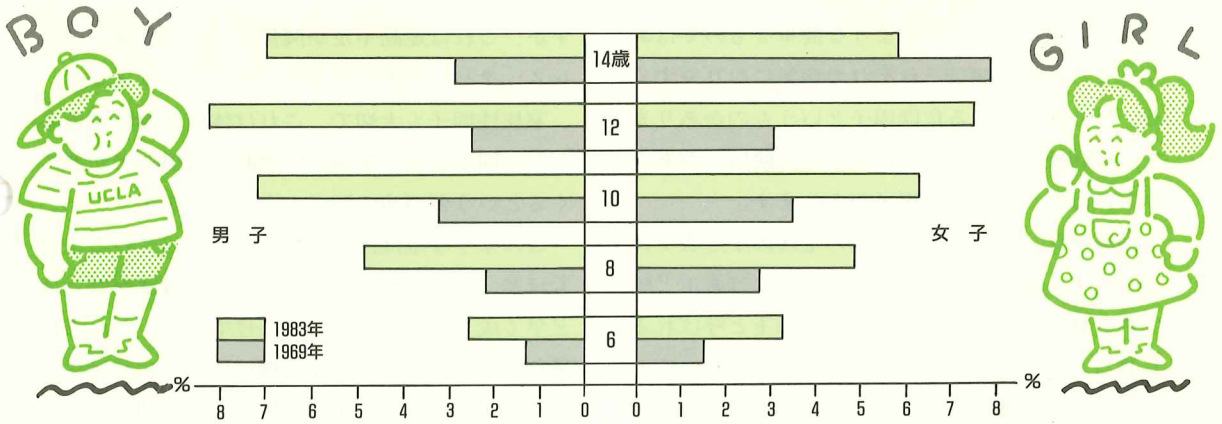
### ★なぜ成人病予備軍が増えたか?

これは今の子どもたちの生活習慣と大きく関係しています。まず挙げられる原因は子どもたちの食習慣の変化です。今の子どもたちは、ハンバーグ、カレーライスとスパゲティが子どもの食卓の3種の神器と呼ばれるように、動物性脂肪が多い食事を好むようになりました。これはわが国の経済状態が豊かになり、町には食べるものがいくらでもあって、いつでも手に入るようになったことと関係しています。同時に食べ過ぎの傾向も出ています。





図1 肥満傾向児の出現率



(文部省学校保健統計調査報告書による)

これらの子どもたちが好きな食事を見ますと、すべてかみごたえのない柔らかい食事であること、および魚が入っていないことに気づくでしょう。これが問題なのです。

次に、子どもたちの運動不足も原因のひとつです。ことに都会では子どもの遊ぶための空間が減ったこと、子どもの数が少なくなり、子ども同士で遊べなくなったこと、学習塾とかピアノのおけいこなどに時間をとられて遊びまわる時間が少なくなったことが問題です。

また同時に、子どもの数が少なくなったために親がどうしても過保護になり、子どもたちを甘やかし、子どもが好きなメニューばかりを出して、いろいろな物を食べさせようとせず、子どものいうなりになっていることも原因のひとつでしょう。

子どもたちが早く成人病になる悪い生活習慣はほとんどすべて幼児期、つまり1～5歳の間にほとんどつくられてしまうようです。子どもを成人病予備軍にしないためには、この大切な幼児期にもっと目を向ける必要があります。



## ★成人病の危険因子

ところで、このような成人病は、赤痢菌が体に入って赤痢になるというような簡単なものではありません。成人病はそれぞれの病気になりやすく、早く進行させる危険因子というものがあります。心筋梗塞、動脈硬化にはその危険因子があり、ガンにはまた別の危険因子があります。

動脈硬化、とくに心筋梗塞の危険因子を表1に示します。血液中のコレステロールには善玉と呼ばれるHDLコレステロールと、悪玉と呼ばれるLDLコレステロールとがあります。高脂血症というのはこの悪玉コレステロールが増えているか、または中性脂肪(トリグリセリド)が増えている状態です。高血圧は食塩のとりすぎが関係します。

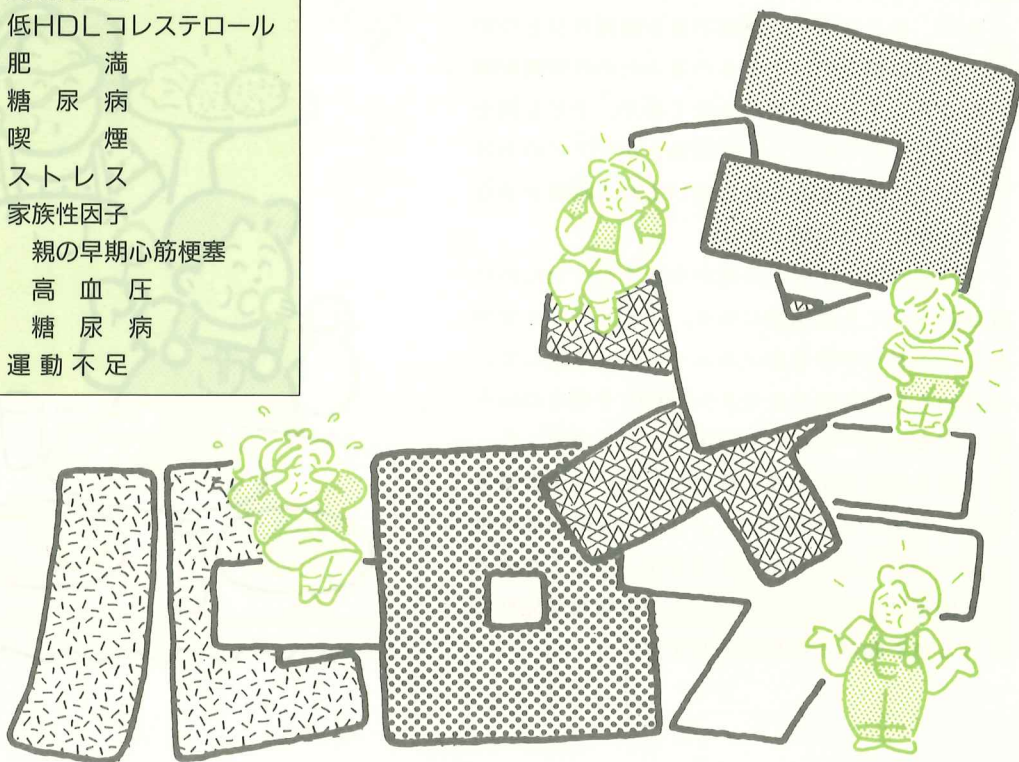
逆に善玉コレステロールが低いのもよくないのですが、これは運動不足が関係します。肥満、ストレス、タバコが悪いのもいうまでもありません。

家族性因子も大切で、これは体質が遺伝することと、同じ家族は食事とか運動の習慣などが似てくるとい習慣病の因子も入ってきます。

このような危険因子の数を多く持っている子どもほど、またそれぞれの危険因子の程度が強いはど早く成人病になるというわけですが、これらは遺伝性因子、習慣性因子と環境性因子に分けられ、すべて子どもの時の生活習慣が大きく関係してきます。これらについての現状と対策については次号以降に述べることにしましょう。

表1 動脈硬化促進の危険因子

1. 高血圧
2. 高脂血症
3. 低HDLコレステロール
4. 肥満
5. 糖尿病
6. 喫煙
7. ストレス
8. 家族性因子
  - 親の早期心筋梗塞
  - 高血圧
  - 糖尿病
9. 運動不足





オホーツクのチップカムイ  
『オオカミウオ』

初夏の花につつまれた原生花園や一夜にして流水が視界を埋めつくし海面がただ白い氷野と化す、四季の変化に富む自然に恵まれたオホーツク沿岸沿いに当館がある。

アムール川を母とする流水がもたらした豊富な栄養源により、全国的に水産資源の枯渇化が危惧される昨今でも、どうか漁獲量を誇る海域なのである。

当館は昭和31年に網走国定公園の景勝地、二ツ岩海岸に創設され、同時に飼育係として職を得た私は、それ以来北の魚達と交わりを続けているが、数多い彼女達の中でも、オオカミウオをはじめて手にし、展示した時の苦い経験と感動は今でも忘れられない。

潮焼けした屈強な船頭に、オオカミウオが欲しいと蒐集を頼む。そんな魚はいないと言う。改めて凶鑑を手を下げると、まさに割れ鐘のようなダミ声が頭上から落ちた。

「漁師にチップカムイをくれだどッ！ お前に渡す魚はないから、明日から船に顔を出すな!!」

荒々しい声と激しい様子に、容易ならざる雰囲気を感じ早々に退散した。後日、浜の古老に話をすると、「んだなあ、チップカムイが網に入ればガニやニシンがいっぱい獲れるで、船頭衆は放してやるだ。早いとこ酒っこ持って謝れば、一匹ぐらいならくれるべ……」

豊漁を呼びこむチップカムイはアイヌ語で「海の神さま」の意がある信仰がかった魚だった。

山育ちの私には、浜のそんな風習すら知らなかったので、船頭をすっかり怒らせてしまった。いろいろな経緯からようやく入手したオオカミウオは、殊のほか貴重でかわいいものにみえた。

この種に関する文献は少なく、生態的にもあまり究明されていない。生息域をみるとオホーツク海でも知床半島から網走沿岸に多くみられ、他の北海道近海ではあまり獲れないので、網走地方を南限とする純寒流系の魚種なのである。

ガラス越しに見る彼女は、体長80cm、皺だらけのどう猛な顔、大きな口に鋭い4本の犬歯、唇からはみだすほどの白歯、発達した顎の筋肉、固い巻貝やカニ類をバリバリ音をたてて食う貪食ぶりはお世辞にも美人とはいえないが、観客の足を釘づけにするトップスターでもある。

水槽内でこれまでに幾度も産卵を観察した。卵径はイクラ粒くらいで、粘着性がありソフトボール球ほどの卵塊をつくり親魚が体で巻いて保護する。ギンポ類の産卵と同様である。しかし、受精しないため数日でバラバラに砕け不成功を続けている。これまで、全く自然界の産卵に関する資料がなかったが、昭和61年秋、釧路在住の潜水写真家S氏がウトロ海岸の岩場で産卵、保護しているペアの撮影に成功したとの報告を受けた。数回記録のあと、親も卵塊もいずこかに移動したため続報はないが、この近海で産卵場所が確認されたことは、猛魚の幼顔を見る日も近いと楽しみにするこの頃である。

# おさかな Q&A



## Q① 睡眠時間と場所は？

**A** 魚には、海の表面や海底の遠い中層を泳ぎ回る魚、海底近くに住んで、活動するときには中層に泳ぎ上がり、休むときは海底に下りる魚、いつも海底を離れないで生活する魚と、いろいろな生活のタイプがあります。そして、昼間活動して夜は休む魚を昼行性、夜に活動して昼間休む魚を夜行性と、おおまかに分けています。で、一般的にいうと、海底近くに住む昼行性の魚は、日が沈むと海底に下りて寝てしまい、入れ代わりに夜行性の魚が泳ぎ出てきます。日が出るときはこの逆になります。サンゴ礁では、昼行性の魚と夜行性の魚の交替がはっきりしています。休むときは、岩陰で静止したり、穴の中にかくれたり、砂の中にもぐりこみます。夜休む魚は完全に活動を止めてしましますが、昼休む魚の「眠り」は浅くて、えさを食べたりもします。いつも海の底を離れて泳ぎ回っている昼行性の魚の場合は、夜には泳ぐスピードがぐっと遅くなるので、「眠っている」と考えられています。魚の「眠り」は、「睡眠」というより「休息」であるような場合が多いよ

**Q** 魚に関していつも疑問に思っていることを質問させていただきます。

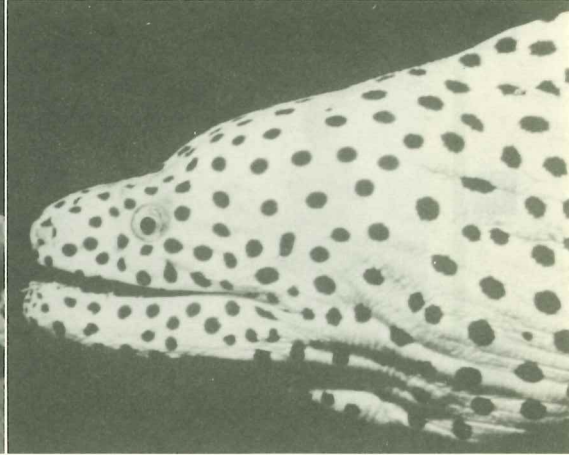
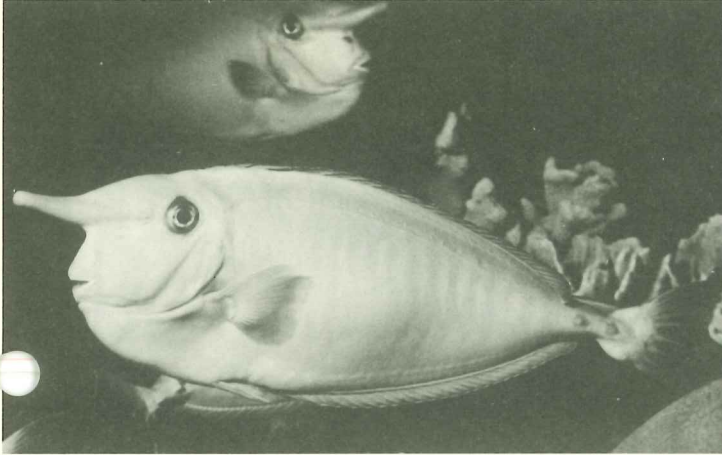
- ① 睡眠時間と場所は？
- ② 雌雄の比率は？
- ③ 魚種ごとの平均寿命は？
- ④ 孵化率は？

(秋田県・長澤英幸さん)

うです。河川や浅海の魚の睡眠時間は、ふつうは日没日出の時間に左右されますが、魚自身にそなわっている体内時計でも、睡眠時間をある程度コントロールできるようです。

## Q② 雌雄の比率は？

**A** 魚の雌雄の比率は、原則として1対1です。しかし、魚にはオスよりメスが多いもの、逆にオスの数が多いものなど、いろいろあって、一概に雌雄の比率を数字で表すことはできません。そして、魚には雌雄同体の種類がわりと多いのです。メスからオスに変わるもの、オスからメスに変わるもの、どちらにもなるもの。生まれつきのオスと、メスから変わったオスの両方がいたり、オスがいないメスばかりだったり、いろんなケースがあります。おかしなことのようにですが、魚の性の決まり方や比率とかは、かなりいいかげんなのです。



### Q③ 魚種ごとの平均寿命は？

**A** 平均寿命ではありませんが、サケやタラは13~14年生きます。サヨリとか、磯で見かける小型の魚は、1年半から3年ぐらい生きるものが多いようです。野生の魚の年齢はウロコを調べたりしますが、それは手に入ったその魚の年齢であって、寿命とはちがいます。天寿を全うしたと思われる野生の魚の標本を手に入れることはほとんどできないのです。ですから「平均寿命」も、なかなか分かりません。ウロコで調べた寿命記録というのも、今はまだ生きていて、あと何年生きるか分からない魚の年齢記録なのです。

ウロコで調べたしっかりした記録では、アメリカ産チョウザメの82年、ヨーロッパ産ウナギの55年、飼育記録では、ヨーロッパ産チョウザメの69年8ヵ月、ヨーロッパ産ナマズの60年などがあります。日本でも、水族館で40年飼われたクエを筆頭に、20年以上飼育されている海産魚が珍しくなくなってきました。上手に飼育された魚は、同種類の野生の魚より長生きする傾向があるようです。

### Q④ 孵化率は？

**A** 飼育条件下では、基本的に100%です。野生の状態では、環境しだいでしょう。水質悪化、水温低下、食べられたりして、0%のことも珍しくないはずですよ。



(回答者／東海大学海洋科学博物館 副館長 鈴木克美)

#### <ご質問歓迎>

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。

水産食品展示試食会

# 『おさかなフェア'87』開催

## 情報広場



▼主婦やOLでにぎわう、試食会場



10月は魚食普及月間。各地でさまざまな講演会や展示会が開催されましたが、この魚食普及月間の締めくくりとして、10月29、30日の両日、東京都立産業貿易センターで「おさかなフェア'87」が開催されました。

この催しは、おさかなフェア'87実行委員会（14団体）主催、水産庁後援で、今年2回目を迎えたもの。海洋水産資源開発センターの開発魚種の展示と試食を中心に、各水産団体による展示、試食、

即売会が行なわれました。

会場には主婦や会場付近のサラリーマン、OLがつめかけ、2日間で約4,000人の入場者でにぎわいました。試食会では和食、洋食、中華と盛りだくさんの魚料理の一つでも多く試食しようと、各コーナーは長蛇の列。また、展示会場では、料理方法などの説明を係員に求める姿も見られ、魚への関心の高さを示していました。

（北隆館 48,000円）



原色魚類大図鑑

阿部宗明監修

世界の海洋と陸水（河川・湖沼）に生息する魚類は、2万種にも及ぶといわれています。この「原色魚類大図鑑」は、日本産の淡水魚と日本近海産海水魚約3,000種、外国産海水魚と淡水魚、深海魚、極洋魚、鑑賞魚など1,000種の総数4,000種を紹介。魚類の1種ごとに美しい原色図版とわかりやすい解説があり、漁業関係者や研究者ばかりでなく、釣り愛好家やスキューバダイビングを楽しむ人にもおすすめしたい図鑑です。

（主婦の友社 1,300円）

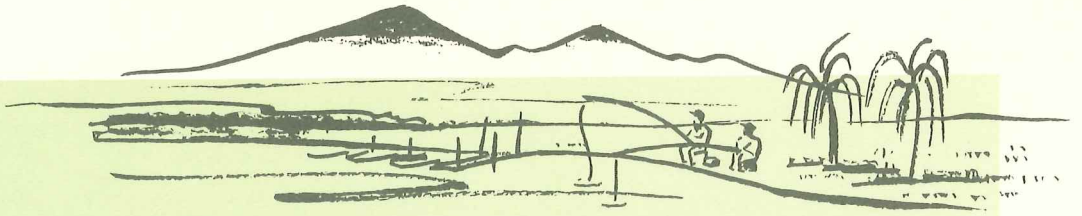


「いさば」

田山準一著

「いさば」とは、三崎の地元の人々が呼ぶ魚市場のこと。「男の仕事はマグロの仲買人だった。その名は吉崎博。ふつう漁商は屋号で言うならわして、人は男を『丸共星』と呼んだ。丸共星の一挙手一投足が、マグロの相場をはげしく上下に動かした。いやがうえにも、丸共星の名が業界にとどろいた——そんな時代があった。」 マグロの三崎といわれていた時代に、日本のマグロの流通を根こそぎ変えた、いさばの一仲買人の半生を描いた一冊。

# 水紋



東京の下町に生まれて、掘割や池で海月釣りや蝦釣りに親しんでから、お魚に興味を持って還暦まで、魚の周りを巡って暮らしてきた。

昭和18年に「ノルマン／魚の博物学」を手にしてから、書物だけに頼る魚との付き合いで、現物に触れるのは食事のときだけという自然と離れた哀れな経験しかない。

しかし、子供のときから誕生日にはお刺し身で、お弁当にはサメのフライの煮付けや塩鮭・目刺しと魚を主菜で育てられ、子供にも魚の骨の取り方と箸の使い方をしてきたので、魚食普及の仕事に関係してから、なんでこんなことを伝えなければならないのかと不思議に思う

ときが多かった。

今、海岸線の大半は人工構造物となり、川や堀もコンクリートで固められて、魚を目にするのは水族館と魚屋だけとなつては、お魚への親しみも薄くなり、人が生きていくのに他の生物とどんな係わりが自然の中で起きているかも分からなくなっているのではないだろうか。

激しく働いてきた人生を一段落させた爺婆が、孫に社会のインテリジェンスを伝えたように、日本の食の文化を伝えて行きたい。

全国水産物卸組合連合会 専務理事

福島 輝男

## 魚字典

「魚」とはかぎりませんが、「水」の中にいることはたしかです。なんと読むのでしょうか。

- 1. 烏賊    2. 黍魚子    3. 雲丹
- 4. 水母    5. 氷下魚    6. 旗魚
- 7. 蝦蛄    8. 柳葉魚    9. 海鼠
- 10. 細魚    11. 春告魚    12. 公魚

編集室から

■今号の「ホットライン」は、ベビーフードをとりあげました。離乳期からさまざまな味を覚えさせることは、偏食防止に役立つといわれています。また、当会の調査によると、魚嫌いのおかあさんを持った子供は、魚をあまり食べないという結果もあります。偏食はいろいろな弊害を生みますが、かむ力が弱く、あごが十分発達しない子供が増えているのもその一つ。そんな子供に、かむ力を強化するための特殊なガムが考案され話題になっています。このガムで訓練すると、倍以上の力が出せるようになるというもので、将来商品化されるそうです。健康な子供を育てるには、おかあさんの食生活に対する考え方一つにかかっているように思われます。



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。



第45号 昭和62年11月30日発行(隔月刊)

キ446.21 <63.11 日E4.01 日2子.6  
キ446.28 日44.7 日64.9 日20.5  
キ446.28 日44.7 日64.9 日20.5



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1-9-13三會堂ビル TEL 03(585)6684

