



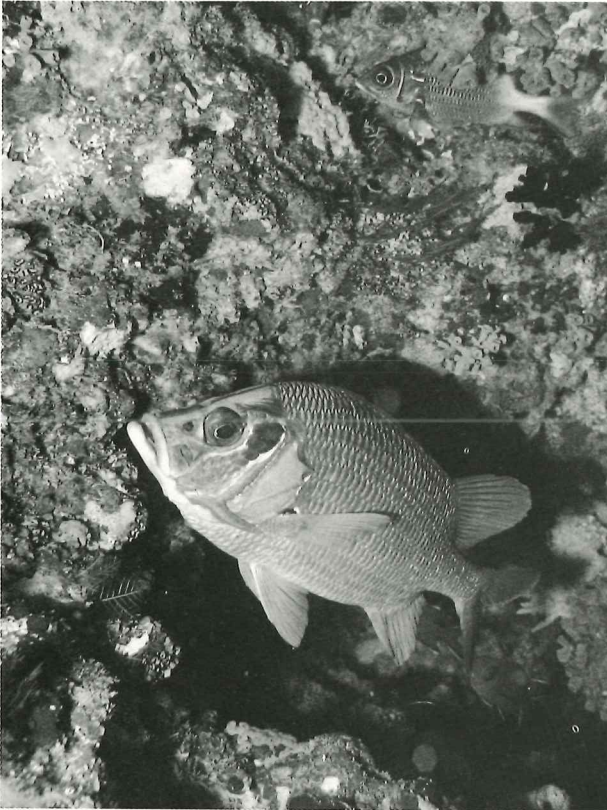
'87. 1-2

No. 40





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



『トガリエビス』(沖縄、水深15mで)

イトウダイ科のこの魚は九州以南の太平洋、インド洋に広く分布している。体長40cm位にも成長し、イトウダイ科の魚の中では最大となる。行動範囲が比較的狭く、水深10~30m位の岩の下や穴の中などで見られ、外へ出てきて泳ぎまわる事はない。単体で行動しているが、それほど珍しい魚ではなく、南の海ではよく見られる魚である。とても臆病なくせに好奇心が強く、カメラを近づけるとすぐ穴の奥へ逃げるが、しばらく待っているとおそるおそる顔を出し、かわいい目でこちらの様子をうかがっている。更にじっとしていると、かなり近寄ってくる。こういう行動は同じ種類の魚の中でも性格があり、とても臆病な魚がいたり、逆に無鉄砲で向こう見ずの魚もいたり、無表情に見える魚もよく観察していると面白い。

この魚は大量に漁獲されるようなことがないので魚屋で見るとは少ないが、沖縄などの市場では時々見かける。白身の魚で煮ても焼いても、刺し身でもおいしい魚である。

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くっている。著書にダイビングエッセー『海底の旅』がある。

目次

| | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 40 新春対談/魚たちの魅力……………1 藤本朝海 VS 大林太良 | 世界の海の魚事情/北の海編 フィンランド……………16 原 剛 |
| クッキング・アドバイス/おいしい焼き魚のコツ……………8 坂井幸子 | おさかなQ&A……………19 |
| 健康を考える/ビタミンA……………10 辻 啓介 | わたしのたべもの記……………20 上田正夫 |
| わたしと魚……………14 今井通子さん | 情報広場……………22 |
| | 魚のないしよ話/アンコウの巻……………24 佐藤魚水 |

新春対談／魚たちの魅力

ふじもとあさみ
藤本朝海 (江ノ島水族館 副館長)

VS
おおばやしだりょう
大林太良 (東京大学教養学部教授)

日本は、
四方を海に囲まれていることもあって、
昔から主なタンパク源を魚に求めてきました。
魚は日本人の食生活の上で
欠かせないものであるばかりではなく、
魚に対する親しみやかかわり方は、
他と比較のできないほど深いものがあります。
そこで今号は初春にあたり、
いつもとは違った角度から
魚と日本人のつきあい、
また魚の魅力などについて、
お話いただきました。

★日本人は魚を見ると、
すぐに食べることに結びつけるから
不思議ですね。

司会 日本人と魚というテーマで、お二人の先生
に、魚の魅力や日本人とのかかわりについてお話
いただきましょう。最近、子供達の中には水族館
に行くと「刺し身が泳いでいない」という子供もい
るという話もありますが。

藤本 そうですか(笑)。それに日本人は水族館で
魚を見ると、きれいだと思うのと同時に、おいし
そうだとか値段はいくらくらいだろうかと考える
方が多いです。

大林 魚を見ると、すぐ食べることに結びつくわ
けですね。私にしても魚を見ると刺し身にしたら
おいしそうだと思うことはあっても、牛や豚を見
ても食欲はわきませんからね(笑)。

藤本 動物園でトラやライオンを見ても、やはり
食に結びつきません(笑)。日本人が魚を見る目と
いうのは、おもしろいものだとつくづく感じるこ
とがありますね。



ふしとあさひろ
藤本朝海

1940年生まれ。1962年日本大学農獣医学部獣医学科卒。同年(株)江ノ島水族館入社、現在江ノ島水族館副館長。獣医師。

大林 魚というのは、時代によって評価のされ方が違うというのもおもしろいところです。日本の中世を見ると、コイが高く評価されていますが、『徒然草』の中にも、コイは天皇の前で料理している魚だと書いてあります。ところが今では「コイのあらい」などの料理はありますが、そんなに珍重されていません。

藤本 食糧として考えてみると、今の魚の主流は海水魚ですね。昔は今のよう交通手段が発達していませんから、海水魚より近辺の淡水魚の方が手に入りやすいということがあったと思います。しかし淡水魚が主流をなしていたのは、いつ頃までなのでしょう。

大林 明治の中頃までのようですね。魚は豊饒性、あるいは多産性のシンボルという考え方があって、魚を食べたら妊娠したとか、そういう話は昔からいろいろ残されています。インドの話ですが、昔ある金持ちがいて、その奥さんに子供ができない。召使が魚を食べさせたら妊娠するというので食べさせたのですが、旦那さんが子供の生まれる前に亡くなってしまい、家が金持ちだったために、相続のことで騒動が起きてしまいます。結局、裁判になって、魚を食べたて生まれた子供だから魚くさいに違いない。そして匂いをかいだら魚くさかった…という話もあります。魚が豊饒性、多産性のシンボルになるのは、卵をたくさん産むということにあるでしょう。

藤本 動物はあんなに産みませんからね。だから

縁起物として魚が使われることが多かったのだでしょうね。

★タイは縄文時代から獲られていますが、縁起物として使われたしたのは、室町時代の七福神信仰あたりからでしょう。

司会 日本の神話や民話に魚が登場するのは、いつ頃からですか。

大林 古事記や日本書紀の頃から、ずっと魚は登場してきます。たとえば『海幸・山幸』の話にしても、釣り針をとられて海の中の神様のところに行くわけですが、釣り針を飲みこんでいたのはタイだったという。そういう話は、昔話にたくさんありますね。

藤本 私の知っているものでは、『魏志倭人伝』の中にアマが——水の人と書きますが水人は漁師のことで、よくその漁師が働いているという記述があるのだそうですよ。『海幸・山幸』に出てくるタイですが、めでたいと縁起物に使われるようになったのはいつ頃からですか。

大林 タイは、『海幸・山幸』の話以降、他の話にはあまり出てこないようです。ただ、タイは縄文時代から獲っていたことは、骨が残っているので確実でしょう。縁起物となると、室町時代に七福神の信仰が盛んになって、恵比寿様がタイを持っていますから、あの頃からタイは縁起がいいという観念はあったでしょうね。江戸の初期の頃、西鶴の『世間胸算用』を読むと、上方では伊勢エビをお正月の縁起物として飾ることが盛んに行われたようです。

藤本 地方の大名が、各々の土地の名産品を献上してきたわけですが、伊勢エビは輸送が簡単で生きたまま献上できる。しかも伊勢神宮から来たということで、重宝がられたという話を聞いたこと



おの たいじ
大林太良

1929年生まれ。1952年東京大学経済学部卒。現在東京大学教養学部教授。国立民族学博物館併任教授。著書に『耶馬台國』『神話の系譜』などがある。

があります。

大林 エビやカニの類は、脱皮します。脱皮するのは若返るから、永遠の生命があるから縁起がいいということもありますね。以前、奄美大島に調査に行った際、あの辺から沖縄にかけて、赤ちゃんが生まれて7日目くらいの名前をつける前に、カニを獲ってきて赤ちゃんの頭にはわすのです。今でもやっているのですよ。

藤本 昔から日本は漁業が盛んで、海の物に頼って生活してきたので、信仰の対象ともなったということですね。話は変わりますが、日本には貝塚が多く見られますが、外国ではどうなのですか。

大林 ありますね。デンマークとか。貝塚 (Kjökkenmødding) という学問用語自体は、デンマークの言葉からきているものなのです。東南アジアですと、インドシナ半島やマレーシア半島あたりにも貝塚がたくさんあります。一応人類の定住化が始まって、ある程度定住はしているけれど農耕はまだしていないという時代に、貝塚は多く見られますね。

司会 ところで、日本人に馴染み深い魚にサケがありますが、おもしろい昔話がありますか。

大林 あります、あります。サケが産卵のために川を上ってくる時、サケの親分が2匹いてそれが「オースケ、コースケ」と呼ばれています。その2匹が「オースケ、コースケ今上る」と宣言しながら上る。人間がその声を聞いてしまうと死んでしまうから、その時期には漁をしないという話があり

ます。それが旧暦の11月15日だそうです。

藤本 川の入口でサケを全部獲ってしまうと卵がかえらないとか、昔の人なりに種族保護のためという知恵が働いたのでしょうか…。

大林 それまでは、たくさん獲っていたようですから、全部獲りつくさないという考えがあったのでしょうね。アメリカの北西海岸からアラスカ、カムチャツカ、日本列島、この地域はサケ、マス漁場に基づいた漁業文化が発達しています。シアトルやバンクーバー、北海道にかけては、初サケビレーといって、最初に上ってくるサケを獲るのが大事なことなのです。ところが日本の本州に入ると、オースケ、コースケで、サケ漁の終り頃に儀礼的なことをやっている。その辺がおもしろいですね。

藤本 サケといえば、カナダのバンクーバーにサケのふ化場があるのですが、その解説が英語とフランス語と日本語なのです。実際どれだけの日本人が訪れるのかはわかりませんが、際立った観光施設でもないのに、日本人はサケのふ化場と聞く行ってみたいくなるのですかね。魚との結びつきが深いのだなああとつくづく感じて帰ってきました。

★竜宮城の話には、

深海や魚に対する憧れがありますね。

大林 水族館というと、海の底にいて魚を見ているという感じがあって、大人でもワクワクすることがありますね。いったい海には、どのくらいの種類の魚がいるものですか。

藤本 2万5千種くらいだろうといわれていますが、実際にはわからないことだらけで、宇宙よりも解明されていないといわれるほどなのです。南太平洋で魚を釣ると、10匹釣ればそのうち7匹は名前がわからないのです。深海魚については、全

「人魚」の妖怪は、日本だけでなく、世界各地に存在する。その中でも、中国やインドネシア、ミクロネシアなどに分布している。ここでは、中国の「竜宮城」やインドネシアの「イルカ」の伝説について、大森、藤本、司会、大林の4人がそれぞれ独自の視点から解説している。

くわかっていないといってもいいほどです。2月頃になると江ノ島あたりにも、深海魚が揚がってくる場合があります。チョウチンアンコウなどは、2度ほど水槽の中に入れて飼ったことがあります。1回目の時には約8日間生きていまして、飼育の世界記録なのです。チョウチンアンコウの光の出し方については新しい知見が得られたとは思いますが、飼育して研究するというには飼育が困難で対象というにはまだまだなのです。

大林 深海ということでは、「竜宮城」の話があって、昔から海の底を知りたいとか見てみたいという気持ちの表われを感じますね。

藤本 浦島太郎の話とか…。

大林 そのイメージがありますね。中国でも日本に割合近い江南地方の方で、海の底には竜宮城があって、そこの竜王が魚を支配しているという話があります。中国から入ってきた話は多くありますが、竜宮城もルーツは中国でしょう。乙姫様の着ている衣装も、とても中国的ですからね。

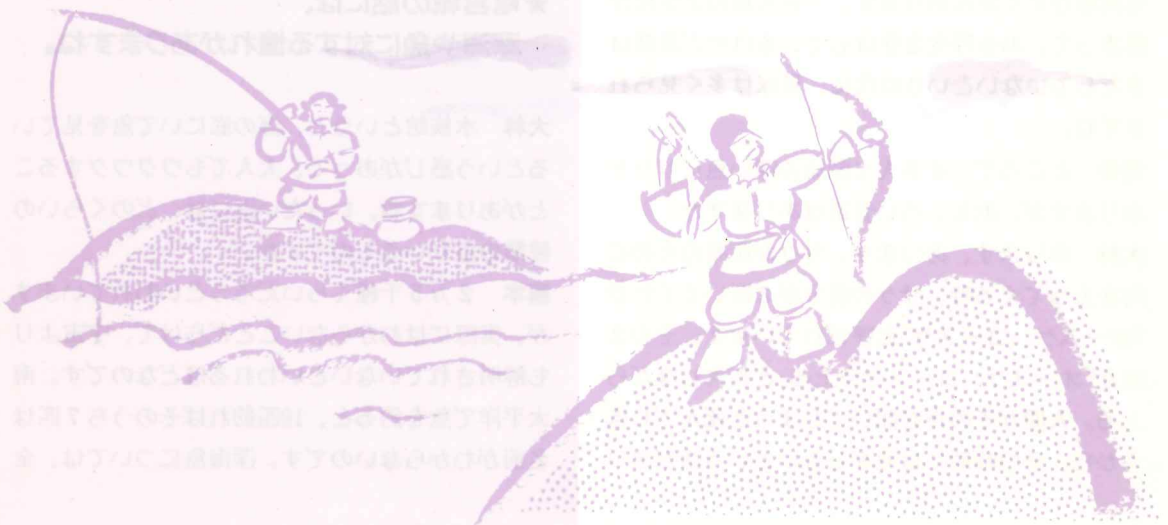
司会 そうした話は、世界の各地に広がっているのでしょうか。

大林 ええ。『海幸・山幸』の話はインドネシア、セレバス、チモール、スマトラあたりからミクロ

ネシアのパラオあたりまで広がっている話です。広重の絵を見ると、三保の松原の羽衣の天女は、頭は人間の女の人でかんざしをさし、首から下はキジのような鳥なのですが、ミクロネシアやパラオではイルカが日本の羽衣の女性と同じようになっているのです。イルカが陸に上がって人間の姿になり、自分の着ている衣を脱いで踊りの輪の中に入る。ヤシの木の上にいた男がその衣を盗んでしまい、海に帰れなくなってイルカはその男と結婚します。ところが秘密がバレてイルカの女は海に帰ってしまう。ある日、その男が子供を連れて漁に出ると、そのイルカが船の周りをグルグル回っていたという話があります。

藤本 人魚の伝説ですね。人魚のモデルはジュゴンだともいわれていますが、ギリシャ神話の中にもイルカが登場したりしています。日本の場合は、イルカとかかわりのある民話や伝説が比較的少ないようですが、いかがでしょうか。

大林 イルカに関してはそうですが、人魚については有名な話に『八百比丘尼』という話があります。人魚が800歳と長生きをして、亭主は次々と歳をとり交替するけれど女房はいつまでも美しく変わらない。また中国では、秦の始皇帝の墓には消えず



の火がともしてあり、その燃料には人魚の油を使ったと古い文献に載っています。人魚は一身に永遠性のようなものがあると信じられていたようですね。

★最近の水族館の傾向として、魚だけを扱っているところは少なくなっています。

司会 現在、日本全国の水族館にはどのくらいの種類の魚がいるのでしょうか。

藤本 魚以外のイソギンチャクなどを含めても、多いところで400種類くらいではないかと思います。400種といっても、魚の種類からいえば氷山の一角ですがね。

大林 外国の水族館はどうですか。

藤本 多いところで500種類といったところでしょうか。先ほど人魚やイルカの話が出ましたが、私も水族館の人間からしますと“水族”とは何だろうということになると、個人や各々の水族館で考え方は違ってきますが、魚だけでなく水にかかわりのある生物という考え方をしています。

大林 イルカにしても哺乳類だけれども、生まれてから死ぬまで海の中で生活しますから、水族の代表的なものですね。

藤本 ええ。もう一方の旗頭としてはアザラシやオットセイがいます。これは完全な水中適応型ではありませんが、海とのかかわりが非常に大きい動物です。それからクラゲも飼育しています。

大林 クラゲですか。中華料理にも出てきますし民話などにも出てきますが、馴染み深いわりには泳いでいるところは見たことがありません。

藤本 そういう方も多いので、何とか泳いでいる姿をお見せしたいと思ってやっているのです。子どもの水族館のキャッチフレーズは“クラゲからクジラまで”というのです(笑)。外国でもそうて

すが、日本でも全国に60近くある水族館の傾向として、魚だけの水族館は少なくなっていますね。イルカやアシカを飼育する水族館が多くなってきているのは、世界的な傾向のようです。

大林 そういえば、クラゲは古事記では“クラゲなす漂える国”となっていますね。

藤本 生物の発生からいきますと、クラゲは非常に早い時代に出てきていますから、その意味でも合致するし、“クラゲからクジラまで”にしても意味づけがあると考えているのですがね(笑)。

大林 以前、網走の水族館に行ったことがあるのですが、そこで見たオオカミウオの恐ろしい顔は忘れられません。

藤本 確かに色はどす黒いし、乱くい歯が飛び出ているし、恐ろしい顔をしています。必ずしも攻撃的ではありません。見かけはそうではなくても、恐ろしい魚もあるのですよ。たとえば、ミノカサゴ。英語でライオンフィッシュといいますが、ひれが優雅で大きくてレースのフリルのような感じ。ところが、このひれに毒があるのです。「きれいな花にはトゲがありますよ」と、お客様には説明しているのですがね。

大林 ちょっとグロテスクな顔をした魚に、オコゼがあります。日本では山の神が好物だということになっているのです。オコゼを山の神に見せるときげんがよくなるという話なのですが、オコゼは深海魚ですか？

藤本 底魚ですね。深海という定義ですが、だいたい200mで深海になるのです。ですから、タイなども深海といってもいいくらいなのです。

大林 どうして山の神がオコゼを好きなのか不思議なのですが、日本の場合、海と山が妙に結びついているところがあります。海と山が物理的に近接しているからかもしれません。

藤本 日本は海岸からすぐに山になっているとこ

ろが多いですものね。伊豆にしても日本海側にしても。山の神も海の神も、お互い仲よくしないと暮らしくかったのかもかもしれませんね。

**★水族館の三大ポピュラー品目は、
カメ、タコ、タイ。**

大林 水族館になくてはならない魚とか、生物というのはあるのですか。

藤本 あるのですよ。たとえば動物園ならば象とライオンとキリンはどうしてもいなければならないように、水族館にはカメ、タコ、タイが必要で、三大ポピュラー品目というか人気を持続しています。しかし今は情報化社会で、ポピュラーなものだけではだめで、ちょっと変わった珍種も揃える必要があるのです。

大林 江ノ島水族館の珍種というと…。

藤本 ラッコとクラゲですね。クラゲは、外国の

水族館の方がみえて「初めて見た。これはすごい」と評価していただいています。ヒゼンクラゲを飼育していますが、これは大型の食用のクラゲです。それに地味な魚ですが、ハイレンという魚もいます。数が少ないという点では価値のある魚なのですが、お客様の人気はあまりパツとしません。

大林 長生きするものとしてカメがいますが、本当のところはいかがですか。

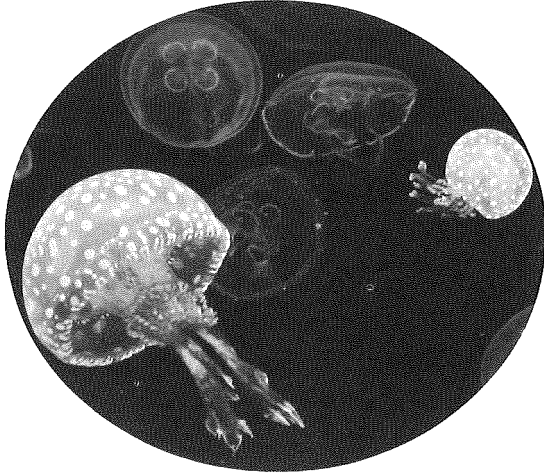
藤本 カメも長生きですね。それからハナゴンドウクジラ。これはうちに来て25年になります。これは世界で1頭しか飼育されていなくて、毎日飼育の記録を更新していることになります。

大林 クジラの餌というと、どんなものを好んで食べていますか。

藤本 イカが好きなのです。今はイカも安くありませんから困っています(笑)。イルカやアシカにはサバやアジをやるのですが、それを見ているお客様は何をやっているのか非常に興味を示します。



●優雅に泳ぐタコクラゲ(江ノ島水族館)



でも、主婦ですと10人に半分以上の方は「イワシをやってる、イワシをやってる」と子供達に話しています。イワシとアジとサバの違いくらいは区別できるのではないかと思いますのですが、皆さん案外知らないようですね。

司会 子供の目をひくというのでしょうか、芸をする魚ですとか、ショーというのでしょうか、そういうことはなさっているのですか。

藤本 たとえばテッポウウオという魚は、図鑑を見ると水鉄砲のように水をピュッと口から飛ばして葉の上の虫に当てて落して食べると出ています。実際にそうした習性を見てもらいましょうという試みをしています。今はヒトデをやっているのですが、ヒトデを裏返しにして、もとに戻る習性のあることを見せています。一つには平衡感覚がありますよということをお願いわけです。もう一つは、子供達が直接ヒトデを見たり触ったりする機会が少なくなりましたから、裏側がどうなっているかを説明しているわけです。

大林 魚達は夜、いったいどんなことをしているのですか。

藤本 魚にもいろいろバリエーションがありまして、夜行性、昼行性、夜も昼も変わらないという

魚もいます。たとえばベラは、夜眠ることで有名な魚で、しかも砂に潜って眠るのですよ。夏休みにサマースクールを開いているのですが、必ず1回は夜の水族館の見学を入れています。夜でないと発光魚や発光生物を見ていただけないし、それに夜、魚はどうしているのかななどを観察して欲しいからなのですが。

大林 おもしろそうですね。私は魚を食べる物としてはもちろん好きですが、今興味をもってやっていることは、魚に関する話を通して海の道がどのように広がっているのかということなんです。しかし見て楽しむというのも先生の話を知っているとおもしろそうだと思いますね。

藤本 私にとっての魚の魅力は何かと考えると、見ること、そして先ほどお話ししましたが、まだ名前すらない魚もたくさんいて、そのわからない魚の習性を少しずつ解明していくとか、知見を得ていくとかそういう魅力、それに食べることかな。私にとっての魚の魅力は、この3つではないかという気がしています。

大林 水族館に行ったら、こういう楽しみ方がありますよということはあるですか。

藤本 そうですね。楽しみ方というのではないのですが、最近、実際に海や川に行って自分の手で魚をつかまえることができにくいということもあります。またそういうことをやってみようと思う意志自体も近頃のお子さんは、少なくなっているのではないかと思います。水族館を見てそれで終りというのではなく、海や川に行って石をひっくり返してどんな生物がいるのかなど、自然に親しんでもらい、さらに自然を大事にする気持ちを養ってもらいたいと思いますね。水族館は、そういうきっかけを作るお手伝いをする一つの間であると思っています。

司会 先生方、きょうはありがとうございました。

COOKING ADVICE

クッキング・アドバイス

坂井 幸子

(女子栄養大学栄養生活普及会)

焼き魚は、一番簡単で手軽な調理方法ですが、こがしてしまったり、身がくずれてしまったりという失敗もしがちです。焼き魚には、直火焼きと間接焼きという二つの方法があります。直火焼きには塩焼き、照り焼き、みそ漬けや粕漬け、幽庵焼きなど。間接焼きにはほうろく焼き、ホイル焼き、つぼ焼きなどがあります。よりおいしく、姿形もきれいな焼き魚が食卓にのぼるように、焼き魚の一つの方法である直火焼きのいくつかを取り上げてみました。

★塩焼き

魚の持ち味をそのまま楽しむのが、塩焼き。そのためには、材料は新鮮なものを選ぶというのが、塩焼きをする場合の必須条件になります。魚の持ち味を生かし、失敗なく焼き上げるには、いくつかのコツがあります。

●ふり塩

一般的な分量は、魚の分量の2%が目安。油の多い魚や肉厚のものは、塩の浸透が悪い

ので塩はやや多めに。白身の魚は塩がすぐ効きますから、ひかえめにふります。塩は、乾いた荒塩を使うといいでしょう。

水気があると、塩の浸透が悪くなるので、魚を下処理し水洗いした後、よく水気をふき取ってから、ふり塩をします。塩がとけ次第、すぐに焼きます。

※タイなどの姿焼きの場合は、とけた塩をキッチンペーパーなどでふき取り、尾やひれが新鮮に飛びはねているように化粧塩をし、また全体に軽く塩をふります。

おいしい

焼き魚の

コツ

●強火の遠火で焼く

炭火が理想的。焼けた炭を広げ、魚の頭や肉厚の部分には多めに、尾などのこげつきやすい部分には少なめに置いて焼きます。家庭で炭火を使うのはむずかしくなっていますが、この炭を使う焼き方の基本を頭に入れて、ガスコンロやレンジで焼きましょう。

①焼き魚は“強火の遠火”が原則。魚の大きさや身の厚さによって調節する必要がありますが、熱源から10~12cm離して焼くのが理想的。ガスコンロの両側にホイルで包んだレンガを置いて、その上に焼き網をのせて焼くと、“強火の遠火”が得られます。

②レンガの上にのせた焼き網だけですと、どうしてもこげつきやすいので、ガスコンロの上に一枚、石綿などのついた焼き網をのせます。

③魚を焼く時には、①②の両方の焼き網を十分にあたためます。また、焼く時には炭火の“頭や肉厚の部分には炭を多く、こげつきやすい部分は少なく”を思い出し、魚を置いた網を動かしたり、火加減を調節しながら焼きます。

※最近のガスレンジは、赤外線方式が取り入れられ、熱が魚の中までしっかり浸透します。この魚焼き機を使っても、おいしく焼き上げることができます。

●表6分、裏4分。

盛りつけた時に表になる部分を、じっくり焼き、裏返して4分焼きます。目が白く濁り、背中に金串をさしてスッと通ったら、焼き上がっています。(表4分、裏6分という焼き方もあります。)

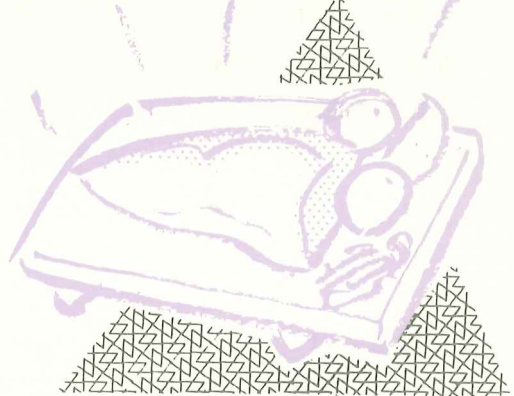
★みそ漬けや粕漬けの魚

油の多い魚を使います。こげやすいので、火加減はとくに注意。遠火の弱火で、こげつかないように火加減を見ながら焼きます。魚の表面のみそや粕がこげつく原因になりますから、焼く前によくふき取ります。

家庭で魚のみそ漬けや粕漬けを作る時は、ガーゼを使うとみそや粕が魚につくことはありません。作り方は、魚39号クッキングアッドバイス“粕漬け”を参考にしてください。

★照り焼き

つけ汁に漬けてから焼くのが、家庭では一番手軽。弱火の遠火で、注意しながら焼きます。仕上げに、もう一度つけ汁にくぐらせ、中火で焼き上げると、美しい照りが出ます。



★つけ合わせ

魚の味をひきたてるものに、つけ合わせがあります。塩焼きには、甘く煮た栗、キンカン、夏みかんの皮など、みそ漬け、粕漬けや照り焼きには、甘い酢の物が合います。

ほんの一口のこうしたつけ合わせが、焼き魚の味をひきたて、食をすすめます。季節感のあるものを使って、食卓を彩りましょう。

ビタミンA

体内でどうしても合成することのできない栄養素や作る速度が遅い栄養素を、必須栄養素と呼ぶ。中でもビタミンは不足によって種々の病気や症状を引き起こすために、とくに大切な必須栄養素として知られている。魚介類には、ビタミンのA、D、E、B₁、B₂、ナイアシンなどが含まれているが、とりわけAとDとが重要である。ビタミンAは不足によって暗い所で目が見えにくくなる「鳥目」の原因となるが、それだけではなく体全体に影響を及ぼし、最近ではガンとの関係も注目されている。

ビタミンA研究と日本人とのつながりは深く、世界で最初の、ビタミンA欠乏の臨床報告、ビタミンAの結晶化、ガンとの関連の研究は、いずれも日本人の手によるものである。魚の肝油が大戦後のビタミンAやD不足を補って国民の健康保持に寄与したことは日本人の決して忘れてはいけない魚への恩義である。

Ⅰ ビタミンAとは

普通、ビタミンAは^(注1)レチノールをさす。他に、構造のよく似たレチノイック酸、レチナールが知られている。このビタミンの原料になるプロビタミンAは、カロチンなどで植物性食品にのみ含まれており、動物性食品にはAそのものが含まれる。薄黄色でほとんど透明の油である。このビタミンは空気中の酸素によって酸化され、約30分で大部分が破壊される。しかし、食品中では他の脂肪酸と結合したりして、安定な形で守られている。

ビタミンAは主としてレチニル脂肪酸エステルの形で摂取され、またこの形で貯蔵される。脂肪酸が離れた後、肝臓は循環血中に持続的に遊離のレチノールを放出し、レチノール濃度が一定に保たれる。レチノールは脂溶性で水に溶けないため、主に輸送タンパク質(レチノール結合タンパク)と結合して血液中を移動する。レチノールは体内で酸化され、レチナール、レチノイック酸へと変化する。これらの作用は、それぞれ、視覚に関与するもの、皮膚や粘膜の保護に関するもの、成長に関するものなどに分けられる(表1)。

(注1) ビタミンAの化学名。

表1 レチノイック酸およびレチノールでの生理作用の比較

| 各種生理作用 | レチノイック酸 | レチノール |
|---------------------|---------|--------|
| 成長促進作用 | ◎ | ◎ |
| 視覚作用 | × | ◎ |
| 生殖作用 | △ | ◎ |
| 皮膚 { 正常保持作用 治療効果 | ◎ ◎ | ○ △ |
| 制ガン作用 | ◎ | ○ |
| 糖タンパク質および糖脂質生合成能 | ○ | ◎ |
| 聴覚作用 | × | ◎ |
| 味覚作用 | ◎ | ◎ |

◎ 完全に有する ○ ほぼ有する △ 一部有する × まったくない

2 ビタミンAの生理作用

① 夜盲症を防ぐ

目の網膜には薄暮の時に視覚として感じる桿体と、明るいときに色を感じる錐体とがある。桿体には視紅(ロドプシン)、錐体にはイオドプシンと2種の色のついたタンパク質を含んでいる。イオドプシンは赤、緑、青の光を感じる3種の色素タンパク質からできている。合計4種の色素タンパク質にはいずれもビタミンAが含まれ、暗い所で構造の異なったシス型のAとなり、さらにタンパク質と結合して色素タンパク質となる。このタンパク質に光をあてると退色してもとのAになる(図1)。この過程でビタミンAは少しずつ分解し、絶えず血液から新しいAを補う必要がある。

明るい場所から暗い場所に入ると、しばらくの間何も見えないが、やがて次第に暗さに慣れて物が見えてくる。これを暗順応というが、ビタミンA欠乏のときは障害が起き、なかなか暗闇で目が見えず、運転中に事故を起こすもとなる。

かつて日本軍は夜戦に強いことで有名であった

が、これは兵士に肝油を食べさせていたために、暗闇での視覚に優れていたためであろう。

② 眼球乾燥症を予防

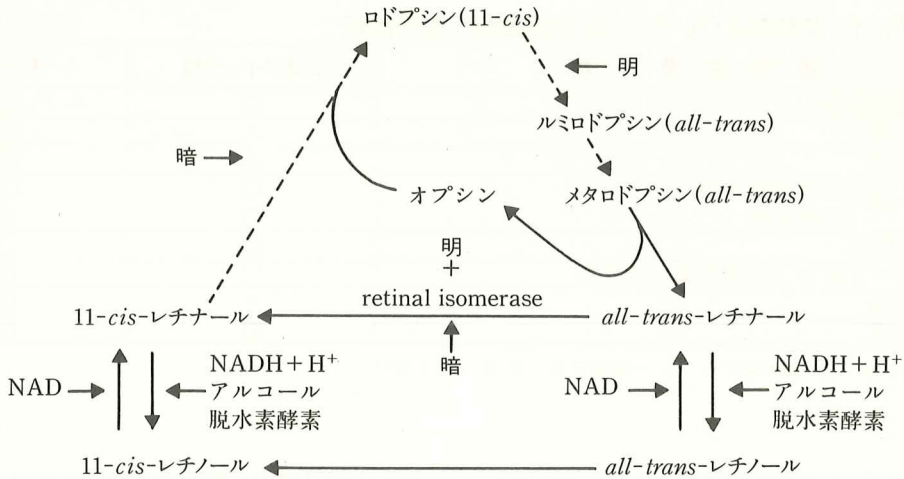
ビタミンA欠乏により結膜上皮性乾燥症、角膜乾燥症、角膜軟化症などが生じ、遂には失明に至ることがある。かつての日本ではトラコーマに次いで多い失明であった。現在でも、発展途上国では1~6歳くらいに重篤なものが多い。低栄養では単にビタミンA欠乏にとどまらず、タンパク質欠乏によるビタミンAの利用や吸収ならびに輸送が円滑に行われずに、症状がさらに激しくなる。魚ではビタミンAとタンパク質の両者を同時に補給することが可能であり、食生活の改善に役立つ。

③ 皮膚や粘膜の保護作用

目や皮膚、粘膜はいずれも発生学的に見ると外胚葉系の組織である。^(注2) ビタミンAはこれらの組織に対して共通して保護する効果を持つ。肌を美しくし、体を保護する上でビタミンAは不可欠のビタミンである。

(注2) 体の外側を形成している組織。

図1 視サイクルとビタミンA



④ 成長を促進する

成長期の児童、生徒にとって、ビタミンやタンパク質は身長を伸ばし、体重を増すのに必要である。ラットなどを用いた成長実験ではビタミンA欠乏は著しい成長阻害をもたらす。

⑤ ガンを防ぐ

ビタミンAと発ガンとの関係に初めて科学の光をあてたのは、日本の国立栄養研究所の藤巻良知博士であった。1926年にラットにビタミンA欠乏食と正常食とを繰り返し与えたところ、約1年で欠乏群で胃に腫瘍が発生することを観察した。

ビタミンAは上皮細胞の正常な分化に不可欠なのである。ビタミンA欠乏状態に陥った気管支上皮細胞は、扁平上皮ガンの前ガン状態によく似てくるのである。

疫学的にもガン患者はビタミンA摂取量が少なく、血中A濃度も低いことなどが報告されている。さらに興味深いことには、原発性肝ガン患者から

取り出された肝細胞ガン組織中のビタミンA含量は周辺の非ガン部組織に比べて、1/10-1/1,000と著しく減少しており、いわば、ガン細胞はビタミンA欠乏状態にあることが確かめられている。

これらの研究結果から、直ちにビタミンAが全てのガンを予防、治療することが証明されたというわけではなく、外胚葉由来の上皮組織のガンに対する効果を期待できそうである。

⑥ 有害物質の毒性制御作用

^(注3) PCBはラットなどの実験動物の成長を阻害することはよく知られているが、同時に肝ビタミンA濃度が著しく減少する。そこで、飼料に大量のビタミンAを添加しておくこととPCBによる成長阻害が発現しなくなる。過剰にならない程度に肝A濃度を高めておくことは、工業化社会において知らない間に体内に侵入してくる有害物質に対する抵抗性を強化する上で有用なようである。

(注3) ポリ塩化ビフェニールの略。

3 ビタミンAの必要量

厚生省の栄養所要量によると、成人は1日に男子が2000IU(国際単位、 $0.3\mu\text{g}$ レチノール/IU)、女子が1800IU、妊娠後半期は200IU、授乳期は1400IUを追加する。過剰症は5000IU/kg体重以上を長期間とると起こる。

4 魚のビタミンA

ビタミンAは魚介類では肝臓に多く含まれるが、筋肉には一般に少ない。しかし、ヤツメウナギ(8000-15000IU)、ウナギ(700-12000)、アブラザメ(1000-5000)、ギンダラ(6300)、ホタルイカ(5000)、ハモ(2000)およびアナゴ(1700)の筋肉にはAが多い。ウニも1200IUと多い。一般に、食用魚介類では、40-300IUのものが多く。同じ魚でも、性別、年齢、漁期、漁場、部位、などによって、かなり含量を異にする。

VITAMIN



わたし

ふるさと

焼き魚は、それぞれの魚の味を楽しめて、
365日食べてもあきませんね。

と

魚

★高い山に登るからって、
特別なトレーニングはしてないんですよ。

1年のうち3ヵ月は、山の中にいるという今井さん。157cmの小柄な体で、登山家、医師、妻、母親の4役を巧みにこなしている。

「山に行くといっても、いろいろあるんですよ。土・日曜日に遊びに行く山。ヒマラヤやカナダのツアーにお客様をお連れする山。そして自分達が7,000~8,000mの山に遠征する山とがあります。遊びの山は、必ず山頂を目指すというのではなく、これは私が作った言葉なんです、自然浴というようにブラブラ歩いたり、自然に親しむという感じで行くんです。ツアーは、ほとんどトレッキングで、17~18名のお客様と一緒に山を見ながら歩いたりするんです」

8,000m級の山に登るからには、さぞかしハードなトレーニングをこなし、日々の生活にも細かく気をつかう必要があるにちがいないと思っていたが、今井さんの生活はマイペースそのもの。

「自分に何か課してやるっていうのが、どうもできない性格なのよ。だから、遠征で高い山に登るんだから、さぞかしすごいトレーニングをしているんだろうといわれるけど、全くトレーニングはしてないんです」

1週間に1度くらいの割合でトレーニングをしていると、自分の持っている力の80%くらいまでの力は維持できるし、たとえそのトレーニングをやめてもその力やペースは保てる。この方法が今井さんにとっては自然浴だったり、ハイキングツ

アーであったりするという。

「山だけじゃなくて他のことでも、私の場合は自分に何かを課して『しなくちゃ』というより、必然的にやれることをやっている方が、うまくいくみたいね。一人の人間が、その時間内にやれることは一つしかないわけだからって考えれば、自ずとやれることがわかってくるものじゃないかしら。私の場合、いろいろとやっているけど、その時間





今井通子さん

(登山家・医師)

内には一つのことしかできなかつたり、一つのことしか考えられないわけだから、他の頭や体は休んでいるのよね。だから疲れないんじゃないかしらね」

★欧米諸国では、 魚料理がつままないことになっちゃってますね。

食事についても、今井さんは「必然的方式」を取り入れている。

「食事のバランスについては、気にかけています。これは母がやっていたことですが、きょうが魚なら明日は肉。1日おきに使っていくと、これも必然的にバランスがとれてくるんですよ。その日、その日、毎食、毎食真剣に考え過ぎると、片寄るということもあるんじゃないかしら。私の料理はね、1回は作れても、2度とは作れない(笑)。その時、その時で考えた料理が多いんです」

今井さんは、子供の頃から魚が大好き。とくに焼き魚が好きだという。

「魚に味をつけて煮たり、焼いたり、揚げたりす

るのは、あまり好きじゃないんです。焼き魚がおいしいのは、魚の味がそのまま出るからですね。サンマはサンマの味、アジにはアジの味、タチウオには何ともいえない淡い味があって、365日食べてもあきませんからね。私は、塩もほとんどつけてなくて焼くんですが、おいしいですよ」

ご主人とお嬢さんは、どちらかといえば肉の方が好きなのではないかという。

「主人は昔、肉が大好きだったんですが、最近は魚が好きになりました。40歳を過ぎてから魚の味がわかるようになるっていうのは、本当ね」

ツアーなどで欧米諸国に行くと、魚料理にばかりさせられることが多い。

「魚がつままないことになっちゃってる。せっかくのカニをガーリックで炒めちゃったりね。ゆでてポン酢やマヨネーズで食べたいと思うことがよくあります。ヨーロッパの魚料理で、思い出すのがドイツで食べたマスのバター焼き。もう20年ほど前の話なんですけど、ハイキングツアーでお客様を連れてヨーロッパに行っちゃってまして、帰りの飛行機の都合で、ドイツに1泊しなければならなくなったんです。皆さん疲れているし、スケジュールは変更になるしでイライラしてはいたんですが、塩味のきいたマス料理が、イライラを解消してくれました。当時の日本人は1日に約18g塩分を摂っていましたから、薄味のフランス料理にもうんざりしていたでしょうね。その時、人間はフラストレーションがたまったらに食事で満たすと、リラックスするしなごやかになる。食というのは、そういう面にも効果があると、つくづく感じました」

北の海編・第5回/フィンランド

魚を必要に応じて獲り、 あるがままに楽しみ、食べる フィンランドの人々。



原 剛 (毎日新聞社編集委員)



●ヘルシンキのカウパトリ青空市場へボートで乗りつけ、干し魚を売る漁師達。

★フィンランド人の魚料理のセンスが 盛られた、船上のバイキング料理。

フィンランドの首都ヘルシンキへ向け午後6時、スウェーデンのストックホルム港を出航したシリアラインの豪華客船、フィンランド船籍の「フィンランディア号」(25,678t、定員2,000人、車520台収容)は、白夜のバルト海上で巨大なホテルに変身する。6階のバー、7階の大レストランでは、あてやかな北欧美人達が金髪、長身のパートナーに軽く身をもたせてダンスを舞い始める。

あっ、と目を見張るのがダンスバンドのステージ。船首に向かい75㎡の壁面が総ガラス張りになっている。時速20ノットで滑る船。踊る人、食べ

る人との眼下にカモメ舞う紺青のバルト海が視野いっぱいにごいごい迫り流れ去っていく。「自然に近く生きる」フィンランド人らしいセンスである。

北欧人の食事はひどく質素だし、レストランの値段はうんざりするほど高い。船上レストランで食いだめ、飲みだめという常連組も多い。飲み物込みで1,900円のバイキング料理が中でも一番人気である。フィンランド語でヴォイレイパポユタと呼ばれるバイキングの、四十数種の大皿にこそフィンランド人のサカナ好き、魚料理のセンスがあますところなく盛られているのだ。

まず、さまざまな香草、香辛料とともに漬け込まれた酢漬けニシンが10種類。これを氷のようなウオツカで味わう。冷たく引きしまった感触は地

●フィンランディア号の洋上バイキングコーナー。
おひつのような桶の中身は、すべてニシンのマリネ。



ーセージ、塩漬け肉各種がひかえている。だが、ここまではまだコールド・ディッシュ、冷たい料理である。次に進む行くホット・ディッシュのコーナーにはカキ、カレー、ニシンのグラタンが。そして肉料理のオンパレードとあっては、いかな大食漢も「もうたくさん」と降参するにちがいない。そこで北極圏の野いちごで作ったリキュール「ラッカ」「メシマリヤ」をふくむならば再び「自然に近く生きる」フィンランド人の爽やかな味覚の才にうたれることであろう。

★フィンランドの淡水魚の王は、ザリガニ。

球の北の頂き、フィンランドの自然の清澄さそのものである。つぎはベニザケの刺し身とウナギの燻製である。マスタードソースかレモン汁をかけ、魚卵の数々を塗りつける。三番目の皿は塩ゆでのクルマエビである。この時チーズをたっぷりつけ合わせるあたり、フィンランド人のタフな胃の腑がうかがえる。一方の肉のコースにはトナカイの肩肉、ラム、ロースト・ビーフ、ハム、パテ、ソ

ストックホルムから15時間、翌朝9時にフィンランディア号はヘルシンキへ着く。デッキから一望におさまるこの街のたたずまいは、「バルト海の乙女」の愛称さながらに清々しく明るい。透明な北の青空に突き上げる純白の大柱廊は国教プロテスタント・ルター派の大聖堂、ヘルシンキのシンボルである。



●カウバトリ青空市場の魚屋さん。1箱に1尾ずつキングサーモンが納まっている。

●タンペレ市のカレバ教会。デザインの天才、フィンランド人らしい聖書にでてくる魚達を刻んだ木像が祭られている。

港は、いきなりカウパトリ青空市場の雑踏につながる。アコーディオン、ギター、バイオリンを奏でる老いた辻音楽師達、華やかな民族衣裳のラップ娘達。つかの間の北欧の夏を彩る花と野菜となり合って水揚げ間もないバルト海と湖の幸が並ぶ。なんと、イワシの塩焼きを売る置台か!? さかんに煙を吹きあげているではないか。巨大なマスノスケ——キングサーモンが1尾ずつ、木箱にすっぽり納まって売られている。あのバイキング料理に登場したサカナ達が、新鮮な姿で、市民達の青空市場を賑わしている。6万の湖を持つフィンランドの淡水魚の王は、8月解禁のザリガニである。ゆでザリガニにむしゃぶりついて汁を吸い、身を取り出してバターを塗ったブラウン・パンに香草のディールをあしらいザリガニの身をのせてカナペのスタイルではおぼる。ボラに似たシーカのグリルもあっさりしていてよい。サケのパイ包み焼き、豚肉と魚のプディング「カラクッコ」はフィンランド極めつけの郷土料理である。



★スカンジナビア5カ国の中で、漁獲量が最も少ない。

フィンランドの年間漁獲量は12万2,000t。ノルウェー242万t、デンマーク182万t、アイスランド154万t、スウェーデン27万tと比べ、スカンジナビア5カ国中で最も少ない。しかし淡水魚の方は1万tを水揚げしており、5カ国中の第1位である。森と湖の国ならではのあろう。

内陸の湖の都、タンペレ市を訪れた折に立ち寄った、超モダンなカレバ教会の神殿に祭られた像は、なんとキリストの像ではなく、聖書に登場してくる魚達をモミの木に彫りつけたものである。さすが奔放なデザインで知られるフィンランドらしい発想のユニークさ、柔らかさであることよ、と感動させられた。

魚を獲り過ぎることも、料理に過剰な手を加えることもなく、フィンランドの人々は魚を必要に応じて獲り、あるがままに楽しみ食べている。「自然に近く生きる」ことを人生の最上の喜びとする生活態度のせいであろう。

おさかな Q&A

Q: 「ホタテ貝の舌にはオレンジ色のとクリーム色がありますが、どのような違いがあるのでしょうか。また、貝は目によいといいますが本当でしょうか」

(福島市・遠藤八重)

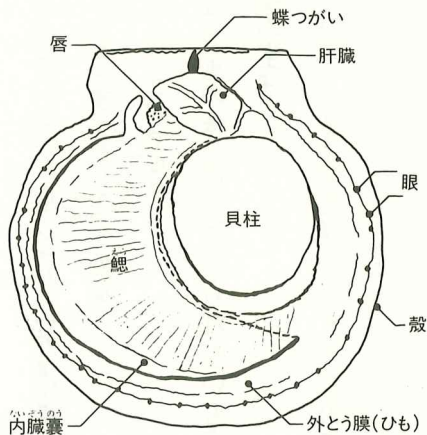
A: ホタテ貝の舌とよばれているところは、図示したように殻をはずした場合に鰓の内側にみられる角の様な形をした部分です。ここは、正式には内臓囊とよばれるところで、切ってみると内部に細い管が1~2本みられ、そのまわりには軟らかい組織がびっしりとついています。実は、この組織は生殖巣で、顕微鏡で調べてみますと雌貝ならば卵、雄貝ならば精子がたくさん存在しています。卵も精子も極めて小さいため、一つ一つでは非常に判りにくいのですが、卵はどちらかというと橙赤色を、精子は黄白色を帯びています。そのため、それらがぎっしりとつまった内臓囊を外側からみますと雌貝ではオレンジ色、雄貝ではクリーム色をしています。

なお、ホタテ貝が北の方の名産品であることはよくご存知でしょうが、北海道では4月上旬から5月中旬、青森では3月から5月中旬にかけて、海中の水温が10℃近くに上がると親貝は一斉に放卵、放精します。ですから、この産卵期をすぎると内臓囊は小さくなり、その色は雄雌ともに淡くなります。

ところで、ハマグリやアサリの足とよばれる部分や干したホタテの貝柱に代表されるように、貝類では筋肉繊維が比較的強靱で、たやすくは噛み切れません。そのため、消化液の浸透が遅く、消化時間が長かかります。しかし、一般的に貝類は脂肪が少なくグリコーゲンが豊富で、海藻と同様にヨードが多く含まれています。また、ビタミンA、B₁、B₂の含有量が他の水産物に比較して多い点が特徴で、カキやモガイにはCも含まれています。肝臓によいといわれているシジミはB₁₂をとりわけ多く含んでいます。さらに、貝類には銅(カキ、ハマグリ)、鉄(シジミ)、マグネシウム(カキ、

アカガイ)に富む種類が少なくありません。このように、貝類はビタミン源やミネラル源としてすぐれた食べ物であるところから、医学的にはそれほど確かではないにしても、「目によい」といわれてきたものと思われま

(回答者・東京水産大学助教授 隆島史夫)



ホタテ貝の解剖図

〈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。

魚料理は、 日本人のチエを 発揮したものだ。

思い出に残る
マルタという魚。

魚離れが進んでいる、とよくいわれるが、本当だろうか。必ずしも食生活の実態を表しているようにも思われない。というのは、わが社の社員食堂の定食には、魚とトリを含む肉の二通りのメニューが出るのだが、おおむね魚の方が早く売り切れてしまう。それも西洋料理風に調理したものより、伝統的な煮魚、焼き魚といったものの方が人気が高いようだ。そして男性同様、女性も同じような傾向である。ということは、伝統的な煮魚、焼き魚は“お袋の味”であって、家で調理するのは面倒くさいなどと敬遠されながらも、外食といっても、女性なら社員食堂、男はそれに飲み屋が加わるが、魚が好まれるのだろう。

筆者が生まれ育った頃、近くの多摩川では初夏から秋にかけてアユ釣りが盛んで、そのほかフナやハヤなど四季を通じて獲れていたようだ。魚に関する三つの楽しみは、釣る、料理する、味わうのだが、そのうち、筆者はもっぱら“味わう”に終始し、そのほかの二つには縁遠かった。今でこそアユといって珍重するが、往時は近所の釣りや投網のマニアが籠に一杯のアユをくれ、焼いたり煮たりして、毎日食べさせられ、食傷したものである。

多摩川の魚で印象深い、とはいっても“ヘキエキ”してのことだが、毎年、4～5月の桜の花が咲く頃食べさせられたのが、“マルタ”という魚である。広辞苑の丸太というところに「丸太魚の略」とあって「丸太魚＝ウグイなどの大形の魚。東京付近でマルタという」とあるだけで、東京でもこの名を知っている人は多くないようだ。たぶん、

塩でまっ白になった塩ジャケに熱湯を注いで、

塩抜きして食べたシャケの味。

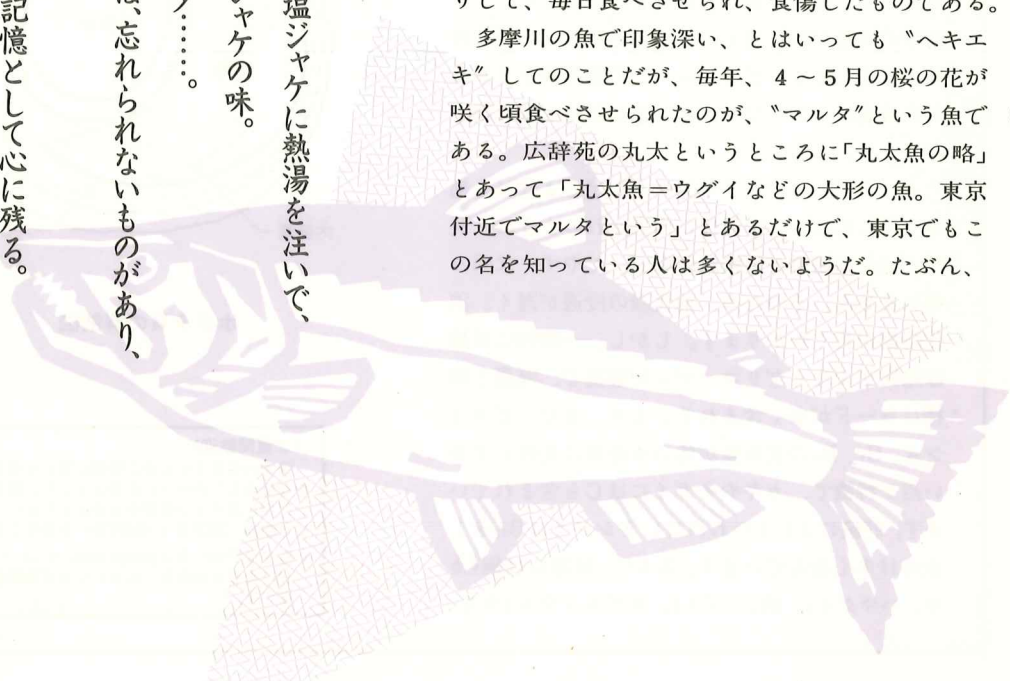
多摩川のアユやマルタ……。

魚料理や魚の味には、忘れられないものがあり、

その頃の生活と

深いつながりをもつ記憶として心に残る。

上田 正夫（日刊工業新聞社情報サービス局長）



多摩川の河口、六郷から川をさかのぼって上流へ卵を生みに来るのだろうが、毎年、時期になるとマルタが獲れ、決まった人が売りに来る。タライに一杯買って、卵をとって煮付けたり、身は三枚におろして焼いてから、濃い目に煮付けるのが母の仕事だったが、それが毎日毎日のおかずになるわけで、来る日も来る日も、「またマルタか」とゲンナリしたものだ。今はマルタの影も見られず、寂しい思いがするのでも人生を半ば過ぎたからだろうか。

日本人とは切っても切れない 関係にある塩ジャケ。

子供の頃のなじみといえば、お昼には塩ジャケがよく登場した。焼くと塩で真っ白になる切り身を皿に乗せ、お湯をかけて塩抜きして食べる。これでご飯を食べると何杯も何杯も食べられる。岡山地方の“ママカリ”みたいなものだ。隣りに八百屋があって、ハナに縄を通した塩ジャケが何匹もぶら下がっていた。そばを流れる小さな用水にも塩抜きするためのシャケがつないであつたのを覚えている。タイやマグロよりもシャケ、中でも塩ジャケが大好物だが、昔のように辛い塩ジャケが無くなったのは残念だ。

塩ジャケと日本人とは切っても切れないようである。昨春、友人一家がクイーンエリザベスIIでホノルルまでのクルージングを楽しんだ。奥さんが「朝は塩ジャケにご飯にして欲しい」と注文したら、立派な塩ジャケが供され、それを見た同胞が我も我もと注文したそうである。

もう十数年前、バンクーバーを訪れ、有名なシーフード・レストランに招待された。ここでは何はともあれ、キングサーモンと意気込んで「サーモンステーキ」を注文したのに、マズイことマズイこと、ガックリきた。というのは焼き過ぎてパサパサなのである。ピフテキなら「焼き方は？」などキメ細かく注文をとるくせに、魚はそうしない。煮る方では優れた調理法を持っていても、美味しく焼いて食べる方法を欧州の人々は知らないのだろうか。だから向こうでシャケを食べるならスモークサーモンをお勧めしたい。

大学のスケート部時代、北海道の苫小牧から来た友の魚の食べ方の上手いのにビックリし、ホッケが美味と聞いて驚いたが、会社に入って博多や門司出身者には「サカナは玄界灘で獲れた白身でなくては…」とよく自慢された。「お前なんて塩ジャケや川魚しか食ったことがないカッペだ」といわれてトサカにきたものだった。江戸前の東京湾の魚だって美味だった。シャコ、カニ、カレイといっぱい獲れたのだが…。

でも、こうした友人のおかげでフグの美味しさも味わえたが、口にできそうもないのが「アラ」である。

東京新聞の「美味(おい)しんぼの食卓」という囲みを雁屋哲さんが書いておられるが、その中に「さすがは絶品『アラ鍋』、体中で“ほとめく”」というのがあった。アラの大きいのは1.5mを超えるそうで、デカくて、グロテスク。普通は巨大な頭をナタで断ち割るといふ。フグ同様に刺し身はポン酢で、フグより軟らかいが、淡泊で美味しい。絶品がナベで、特に目玉と唇。トリの卵ほどある目玉の白身は不思議な甘味があつて口の中を溶けて広がる。唇はゼラチン質で、鍋からすくい上げるとフルフルと震えるほど軟らかい。「口に含むと舌とアゴの粘膜に思わず体を浮かせてしまいそうになる快感を与えて溶けていく」。「アラは食べる人間を喜ばせるために体中で“ほとめいて”いたのであつた」と書いておられる。魚のナベといえばチャンコだ。お相撲さんは博多を喜ぶというが、それもアラがあつてのことかも知れない。お江戸でアラの鍋を所望するのは高嶺の花かも知れないが、一生に一度でよいから口福を得たいものと願っている。

「日が照れど小雨は降れど目刺し干す一青炊」という句があるけれど、干物もたいへん美味しい。三原山噴火で名物“くさや”の行方が心配されているが、臭いはともかくたいへん美味しい。アジの干物も高価になってしまったが、朝のご飯に干物か、目刺し、あるいは塩ジャケがあると、一日中、幸せ一杯というランラン気分である。そして魚の干物は、日本人特有のチエを發揮したものといえよう。

「わが家自慢のおさかな料理コンクール」 料理の小冊子ができました。

昨年8月25日に開かれた「わが家自慢のおさかな料理コンクール」の全国大会。この全国大会に出場した11組の入賞者の料理を紹介する小冊子ができました。

「大豆と小魚の栄養まんまる揚げ」(農林水産大臣賞)や「あこう鯛のあっさりスープ風味」(水産庁長官賞)、「ソーセージ風いかだんご」(大日本水産会会長賞)の受賞作品をはじめ、入賞作品を写真と詳しい作り方でわかりやすく説明しています。また、審査委員の堀江泰子先生、ひろ子先生によるおすすめ料理など、バラエティに富んだ魚料理の小冊子となっています。

この小冊子をご希望の方は、一冊につき320円分の切手(送料共)を同封の上、大日本水産会・おさかな普及協議会小冊子係までお申し込みください。



『おさかな普及業績発表全国の集い』と 『おさかなフェア』開催。

10月は、魚食普及月間。この間、全国各地でさまざまな催しが開催されました。

10月28日には(社)大日本水産会、おさかな普及業績発表全国の集い実行委員会主催、水産庁後援による『第2回おさかな普及業績発表全国の集い』が開催されました。全国の魚食普及に携わる団体が参加し、日頃の活動成果の発表を行い、知識の相互交流と活動意欲の向上に成果をあげました。

また、翌29日は、東京・浜松町の都立貿易センターで『おさかなフェア』が開催されました。この催しは、栄養的に優れたお魚を消費者に理解していただくために、おさかなフェ

ア連絡会議(14団体)主催、水産庁後援で今年初めて開かれたものです。

今回は、海洋水産資源開発センターが毎年実施している開発魚展示試食会をメインに、水産関係団体が合同して展示、試食、即売を行いました。開発センターは、未利用水産資源の開発や利用の合理化、水産物の安定供給を目的に進められてきた調査活動を紹介。とくにマグロ、カジキ類に焦点を当てた『世界のマグロ・カジキ類コーナー』を設け、関心を集めていました。また、各団体のコーナーも、独自のアイデアで参集者の関心を引き、フェアを盛り上げていました。

『東京湾で魚を追う』

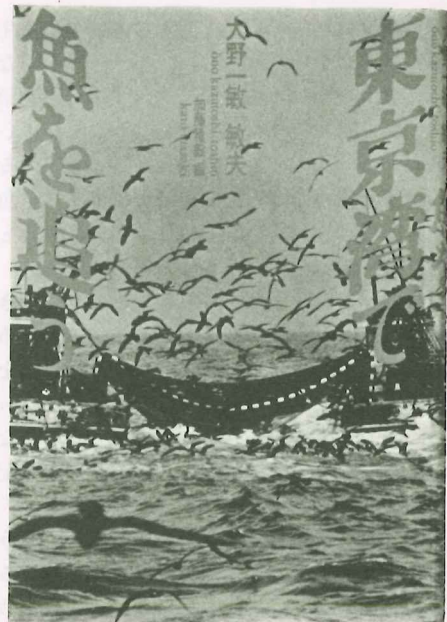
大野一敏・敏夫著

「一匹、一匹なら弱い魚だが、大群になったイワシの力の前には、人間の方が弱くなる。綿糸と人の力だけで漁をした時代に、大きな群れを避けたのは当然のことだったろう」

3月にはじまるボラ漁、4、5月に入るとサヨリ漁、そしてスズキ、秋のイワシ漁で終わる…。東京湾奥の船橋を母港とする巻網船“太平丸”の二代にわたる沖合(漁労長)である大野一敏、敏夫が語る、大正末から現在に至る東京湾漁業の記録です。

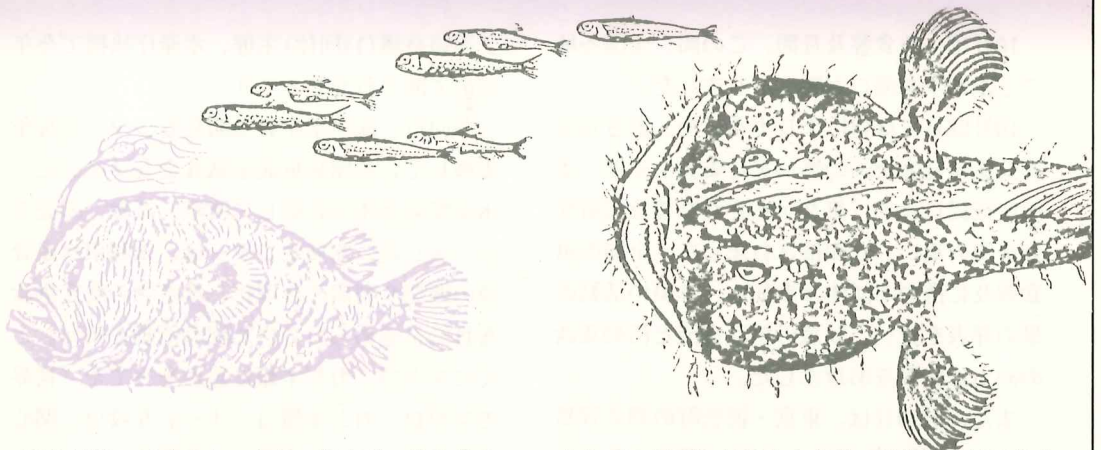
四季折々の東京湾を舞台に展開される勇壮な巻網船団の操業ぶりが語られ、漁場としての東京湾の豊かさを改めて印象づけられます。

(草思社 1,600円)



釣りを楽しむ魚

アンコウの巻



寒さが募ってくると、左党に限らず、体を温めようと鍋ものが恋しくなるものだ。アンコウ鍋がいいね！ いやフグ鍋の方がいいよ？ なんて思うことには銭がかからないから、やたらと脳裡をかすめる。

双方とも冬の料理には、栄養がたっぷりであるから、健康のためには申し分のない魚達といえそう。やはりアンコウ鍋でいこう！ ということにする。

アンコウ鍋は知っていても、その素材である生の姿を知る人は余りにも少ない。不思議でならない。そこで、いやになるかたが統出するのを覚悟でと思うが、それでもおいしいものはおいしいという賢人がいるから安心してご紹介することにする。

アンコウ(鮫鱈)は「暗愚魚」の音便である<『魚名考』>という。暗愚は知能・動作の劣者のことで、方言で「アング」というところもあるそうだ。確かにアンコウは魚としては動作が緩慢で、大きな胸ビレと尾ビレをもっているから泳げるのだろうと思うが、顎の下にある腹ビレは、彼の行動をよくするために、足の役割りをはたすようになっている。それで海底を歩行して移動するようになっている。これで餌を捕食できるだろうか心配になってくる。

しかし、創造の神は、アンコウを飢えから救うための生きる手立てとして、釣り竿を1本与えることを忘れなかった。現代魚類学以前の文献を数数読むと、知見に乏しいだけに誤った記述が多い

なかで、『魚鑑』(1831)の著者、武井周作は現代魚類学でも通用するアンコウの釣り人である記述を残していることに驚異を感じる。

アンコウには背ビレの変形したもので、頭寄りに6個の離棘とよばれるものがある。そのうち、もっとも口よりにある離棘1本が、彼の釣り竿となっている。その上、その竿の先端部に餌となる皮弁があるから、釣り道具はそろったといえよう。『魚鑑』の文章の内意は、「…吻上に、2本の長い髭がある、それを名付けて釣竿という。普段は額の上にあるが、時に開き糸を垂れるに似る、その動きはゆったりとして、まるで虫が動くようだ、まるでゆっくりとしている、他の魚のように迅疾しない、だから食を求むるようでない、飢えれば、かの釣竿をのべて、じっとしている、小魚そのゆるやかな動きにさそわれ、香餌ならんと争いて群来るとき、口をくわつとひらき、一吸にして餌をとる」と、こんな克明な記述はめったにない。

アンコウは、海底で飢えないためにこのような釣り竿を与えられているからこそ、生きていられるのかもしれない。そして、そのエネルギーを肝臓に貯えているから、肝の重さは体重の吉にもなるという秘密が、アンコウにはあるのだ。肝の話は改めて語ることにする。その時には、「アンコウの七つ道具」といこうや。

佐藤 魚水 (水産学者)

水紋

食卓に出されるものを好き嫌いにかかわらず黙って食べていた家庭での食事が、高度経済成長とともに食物も豊富になり、家族(子供)の好みを取り入れたものになってきた。また、主婦の社会進出も著しく、共稼ぎの家庭も多いため、必然的に食事は簡便なものになりつつある。

一方、労働時間の短縮で週休二日制が一般的になり、男性には時間的余裕が生じてきた。最近、デパート、スーパーの食品売場でおいしいものを物色する男性客が目立つとか、また築地魚市場の場外問屋、上野のアメヤ横町にも男性客が多いと聞く。「男子厨房に入らず」と言った昔の人の教えはどこへやら、男性の料理に対する熱意は食べることから作ることへとさらにエスカレートし、買出しにまで広がってきたようだ。

つい先ごろ雇用機会均等法が制定されて、女性の社会進出、復帰が促進され、主婦のイメージも徐々に変わってゆくものと思われる。今後は家庭での食事に関する役割分担ができ、それに男性が加わる事態となろう。現に先進国の傾向ではノルウェーが特に顕著で、料理学校に男性の受講者が多くなっている。こうしたことがそのまま日本にあてはまるかどうかは疑問だが、魚食普及活動を進める上で十分に留意すべき点ではないかと考慮される。

日本は島国で農耕民族である。古来「米と魚」を主体とした伝統的な独自の食文化を築き上げてきた。惣菜を買う人、それを作る人が一部で女性から男性にかわっても、各地域の特性に合致した内容で調理・味付け方法を思索し、工夫し、それを教える地道な努力を重ねることが魚食普及につながるのではなかろうか。そうすれば健康的でバランスのとれた、風土に合った伝統的な日本の食文化は、さらに充実したものとなろう。

日魯漁業(株) 鮮冷営業部部長代理 朝倉克己

編集室から

●温泉ブームと地方魚ブーム。

昨年、昭和61年度の流行の極めつけは「温泉ブーム」でした。テレビ・新聞・週刊誌なども先を競って、北は北海道から南は九州まで、露天風呂の紹介に大わらわ。それに浮かれた都会の老若男女が、ドッと秘境の温泉地を求めて日本中を駆け巡りました。この「温泉ブーム」とともに大きな注目を集めたのが、地方色豊かな魚料理です。露天風呂でゆったりとくつろいだ後に出される、その地方自慢の郷土料理と魚料理は、都会人を魅了しました。温泉地の隠れた料理店をさがすのが、温泉巡りの「粹人」であるとはばかりに、大勢の都会人が日頃は地元客しか入らない店まで押し掛けたとか…。普段、東京で一切れの魚も食べない女性が、温泉地では平気でおサシミを食べたという話も聞きました。温泉ブームは今年も続きそうですが、思わぬところで魚食の輪が広がっているものです。

●満足点50%、反省点50%の一年。

昨年、一年間「魚」をご愛読いただきまして誠にありがとうございました。毎号、発行日に追われることの繰り返して終った一年……というのが編集部の実感です。昨年一年を振り返ってみると満足感と反省点が半々で、やってみたいことの積み残しが多くありました。読者の皆さんからも、いろいろなご意見や励ましのお手紙を頂戴いたしました。あらためて深く感謝いたします。気持ちを一新し、本年も最新の役立つ情報をお届けします。



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。

「夏」第40号 昭和62年1月30日発行(隔月刊)



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