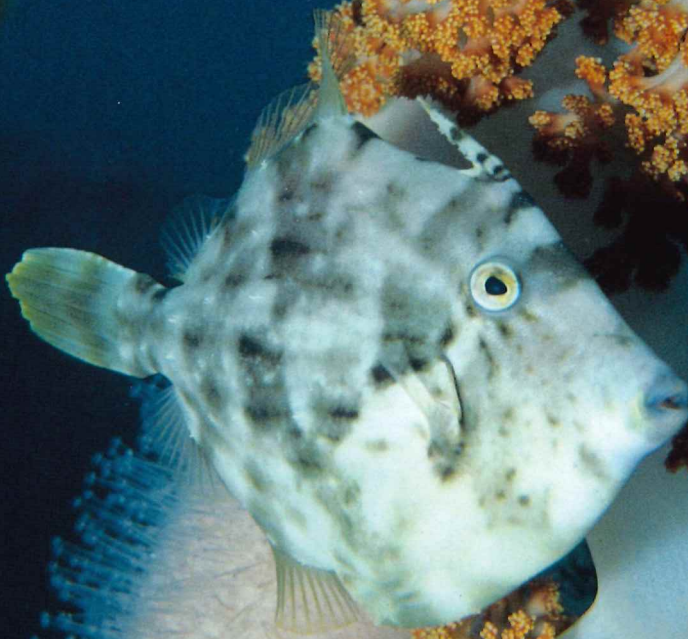


魚

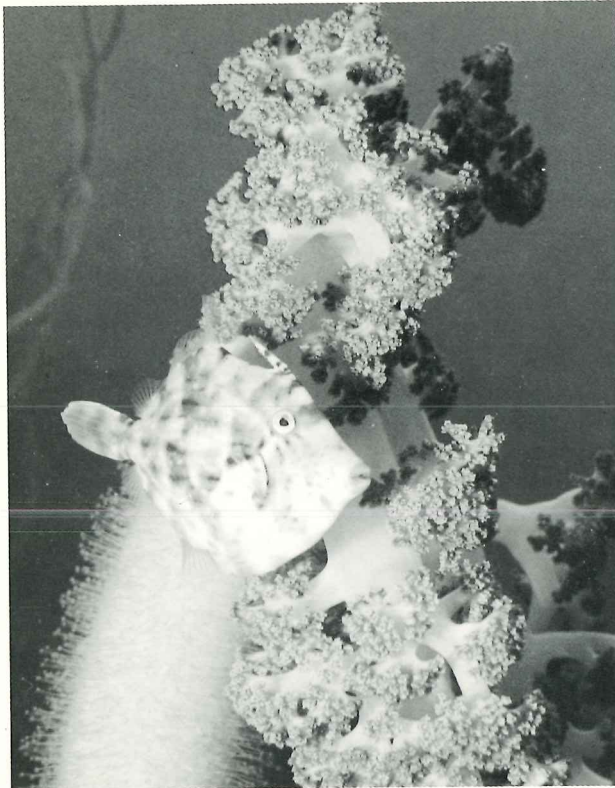
'87.3-4

No. 41





「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。



『カワハギ』(西伊豆、水深25mで)

海底の岩には陸上の山に木があるように、さまざまな生物が附着しており、それらが生物のかくれ家になっている。写真のカワハギの横にあるのは、ポリプと呼ばれる小型のイソギンチャクのような動物の集合体であるウミトサカであり、細く伸びているのはヤギという生物である。比較的動きのおそいカワハギは危険がせまると、こうした生物のかげにかくれるようにしてじっとしている事が多い。

カワハギは本州から九州にかけての沿岸によく見られる魚で、皮膚はサンドペーパーのようにザラザラしている。海底の小動物を餌にしており、砂の中の餌を探す時は口を下にして逆立ちをするようにしてポンプのように口から水を吹き出し、砂を掘り返して餌を探す。口が小さいので大きな餌は食べられず、大きなものだと少しずつかじり取るようにして食べるので、この魚を釣るのはかなりのテクニックがいるようである。

刺身や煮物にしておいしく、特にキモを入れた吸物は絶品である。

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、流氷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。

目次

4

対談/すしと魚.....1	近藤 弘 VS 佐藤 健
クッキング・アドバイス/煮魚をもっとおいしく.....8	坂井幸子
健康を考える/DHA(ドコサヘキサエン酸).....10	辻 啓介
わたしと魚.....14	デーブ・スペクターさん

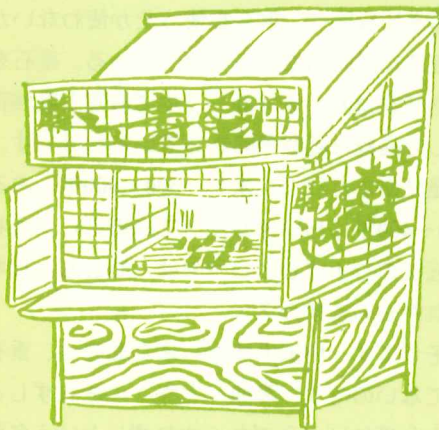
世界の海の魚事情/北の海編 スカンジナビアの国々...16	原 剛
おさかなQ&A.....19	
わたしのたべもの記.....20	望月映生
情報広場.....22	
魚のないしよ話/アワビの巻.....24	佐藤魚水

すし売りの図：江戸末期から明治初期にかけて、この姿ですしを売り歩いた。(風俗画報創刊号挿画)より
〈日本橋吉野館本店蔵〉

鮓
賣



下にたどんの入るやかんを用い、いつも熱いお茶を供していた。



屋台見世の図：天明6年頃から大正の終り近くまで続いた、すしの屋台。
〈日本橋吉野館本店蔵〉

対談／すしと魚

近藤 弘 (食物と民族の会副会長)

VS

佐藤 健 (毎日新聞編集委員)

昔から、日本人の食生活に大きなかわりをもつ「すし」。焼き魚や煮魚は好きではないが、すしと刺し身は大好きという子供達、ヘルシーブームで若い人達にも人気が高くなっています。そこで、すしの歴史や背景を考えながら、すしの魅力についてお話いただきました。

★戦争中、台湾の山中ですしの話聞き「生きて還って食べずにおくものか」と思ったのが、すし研究のきっかけ。

佐藤 先生がすしの研究を始めたのは、何かきっかけがあるんですか。

近藤 戦争中、私の部隊は台湾の山中にいたのですが、何も食べるものがなくてね。口に入るものなら何でも食いたい。ハブは食うわ、今でもハブを見ると生ツバが出るくらい好きになりました(笑)。そんな時に思い出話で、すしの話になって、宇和島出身者は姿ずし、鹿児島出身者は酒ずしの話をするんですよ。私は江戸育ちだから、いなりずしやばらずしぐらいしか知らなくてね。生きて還って必ず食べてやるぞと思ったのが、きっかけかな。

佐藤 先生は、本当は化学者ですが、食文化については民俗・民族学者でもあるわけですね。

近藤 もともとは職業軍人だったんだけど、日本に帰ってきて九州大学に入って、大学に残って生化学をやっていたんですよ。シカゴ大学に行って



こんどう ひろし
近藤 弘 1924年生まれ。九州大学農学部卒。シカゴ大学
生化学教室客員、金城学院大学教授などを経て、現在食物と
民族の会副会長。著書に『すしの風土記』『祭りと味』などが
ある。農学博士。

帰ってくるまで生化学。1961年までですよ。帰って間もなく、栄養学の教授になってしまった。ところが、生化学はおもしろいが栄養学にはあまり興味をもてない。私は歩くのが好きで、年間400kmくらい日本中をほつつき歩いてたんだけれど、薩摩半島から大隅半島へ出て、宇和島から徳島まで歩いたり。そういうふうには歩いているうちに、日本列島には食べ物のパターンがあることに、漠然と気づいた。そのような学問形態が文化人類学の分野だということは、後になって知りましたが…。

佐藤 とにかく、先生は丹念に歩かれる。柳田国男が、日本全国で歩かないところは三つの村しかないといいますが、先生もそれくらい歩いているんじゃないですか？

近藤 私は泳げないものですから、島には行っていません(笑)。

佐藤 船で行けばいいじゃないですか。何も泳いで行かなければならないわけでもないのに(笑)。

近藤 ハハハ…。そうはいつでも不安なもの。ところで、佐藤さんは魚についてとても詳しいけれど、やはりきっかけはあるんでしょ？

佐藤 先生と知りあった頃、毎日新聞の学芸部におりまして、学芸部は家庭欄があって、料理欄があるんですけども、一流大学を出た女性記者は、その担当になりたがらない。もっと社会性のある記事を書きたいわけです。それで僕が手をあげたら、無競争で料理担当記者になっちゃったのです。それで3年間、魚河岸に通いつめましてね。『旬の

魚』という連載をその間やったのですが、魚河岸の仲卸さんに魚を徹底的に教わったのです。料理記者ですから、辻留の辻嘉一さんなどにもずいぶん教わりました。

近藤 だから、佐藤さんと魚の話をするとう追いつ追われつ、大変なことになってしまうわけですね(笑)。

★中国大陸から入ってきたすしは、 重石を使っていないのです。

佐藤 すしの研究は、酸の研究でもあるんですよ。酸が食べ物を保存するというのを、古代人は発見したわけですが、一番古いすしはどんなものですか。

佐藤 すしの研究は、確かに酸とうまさ・馴れ味の研究です。今、残っているすしの中に“くされずし鼻曲り”というすしがあるんだけれど、これは鼻が曲がるほどに発酵したすしです。『延喜式』に出てくるようなすしで、おそらくその末裔だと思います。新潟県の村上市の奥の、^{しんぎょく}奥三面というところにそのすしがあるというので出かけましたが、麴を使ったはずでした。そのすしと近江のすしの基本的な差は、重石を使ったか使わないかです。近江は徹底的に重石を使っている。重石を使って空気を遮断しますから、中で^{しんぎょく}寂寞と乳酸菌が繁殖して純粋な乳酸発酵をしているわけです。重石の発見にたどりつくまで、500~600年、あるいは300~400年くらいはかかっているでしょうね。

佐藤 近江のフナずしというのは、もともと日本で生まれたものですか？

近藤 そうです。中国大陸から来たものは、重石を使ってないのです。鼻曲りとか、くされずしとか。九十九里には、今でもくされずしという名前のすしが残っていますが、元禄時代のすしの影響を取り入れて、馴れずしと元禄時代のすしの中間



さとう けん 佐藤 健 1942年生まれ。毎日新聞学芸部、社会部などを経て、現在毎日新聞編集委員。著書に『マンダラ探険』などがある。

のようなおもしろいすしになっています。

佐藤 これが日本のすしの二つの伝承的な形態ですか。

近藤 そうです。酸に注目すると、乳酸のすっぱい味をもったすしと、19世紀以降に日本人が発明した酢酸を主体としたすしがある。今でも日本海地方には酢酸のすしはありませんし、東側の太平洋沿岸には乳酸のすしはほとんどありません。もう一つは、飯に注目すると、飯を食べないすしと食べるすしがあります。たとえば、近江のフナずしは、ごはんを適当に麴ぶたに移して塩をふった途端に、すし飯になるの。魚は“すしな”といいまして、“すしな”を漬けてすしに仕上げるすし。もう一つ、日本海地方のすしで、能登半島から津軽にかけては炊いたごはんを麴を混ぜて魚と野菜を漬ける。こうすると、寒い冬でも乳酸菌が繁殖しやすいのです。つまり、麴を使い、北方の風土に適應させたすしが、イずしです。馴れずしもイずしも、原則としてすし飯を食べない、飯が主役にならないすしなのです。

佐藤 日本人がすし飯を食べるようになったのは、いつ頃からなのですか。

近藤 室町時代に、“生成”という言葉が出てきます。文明年間、確か義政の時代だと思いますけれど、その頃に食べられるすし飯、酢っぱ味の生きたすし飯を発見しました。それが残っていますが、紀北(和歌山県海草郡あたり)の馴れずしです。飯をもんで塩をふった段階ですし飯になる。それを

抱かせて乳酸発酵させるのです。近江のフナずしのように、徹底的に乳酸発酵させない。すし飯に乳酸味がでてきたところで止めてしまう。紀州(和歌山県)の馴れずしは、すし飯を生んでくれた、生成の化石のようなものです。生成を得て初めて食べられるすし飯が日本列島に誕生したのです。佐藤 先生のお好きな、鹿児島酒の酒ずし。昔の武士が食べたというすしで、すし桶に層を作っていくものですが、あれはどのような系統に入るのでしょうか。

近藤 おそらく、元禄時代に参勤交代の途中で、酒を使うすし作りの方法を知って、薩摩の風土の中で育てたすしでしょう。鹿児島から南には、すしはないのです。暖かいですから、乳酸発酵できません。酢酸のすしを江戸から持って行っていますが、美味しくできないのです。元禄から正徳前後にかけての時代に、上方では科学的な発想の華が咲き始めて、たとえばすしでは、酒や酢を入れてみたりとさまざまな手段が生まれてきました。

佐藤 すしのサイエンスが始まったわけですね。

近藤 大阪の雀ずしとか、今の大阪ずしの粗型とかね。薩摩については、馴れずし(近江のフナずし)、生成のようなすし作りは無理なのです。大阪や京都では酒や酢を入れて乳酸発酵を促進させるものですが、薩摩では、地酒といいましてみりん系統の酒を入れて半分発酵させる酒ずしを作りあげた。酒ずしは、薩摩の風土に適應させたすし。すばらしいすしです。

★江戸の握りずしは、すし飯が主役になって江戸湾の豊かな魚を存分に使ったというのが、すごいところですよ。

佐藤 今の江戸前のすしは、温かいご飯に酢を入れて切るようにする。発酵する力をなくして、しかも酢を入れて保存するのだけれど、インスタン



トのすし飯でしょう。あれはいつ頃からですか。

近藤 いろいろ説があるんだけど、19世紀、文化・文政にかけての頃でしょう。江戸っ子が純粹に発明したのか、上方では酒や酢を使ったすしを作っていますから、気ぜわしい江戸っ子が酢だけで作るようになったものかは、はっきりしません。上方のすしは、家庭がベースなのです。ところが江戸では、江戸という大都会の中で、初めからすしの商品が登場しちゃった。握りずしを生んだのは職人です。これは、おもしろい。

佐藤 女の人がすしを握らないのは、どういうことですか。

近藤 あれは、女性が握って、白粉の香でもつけられたら食えない(笑)。もう一つは、江戸っ子というのは男対男、彼らは食べる間を大事にしていた。「妖術という身で握るすしの飯(柳多留108)」などと、江戸の川柳子は詠んでいます。職人から生まれた文化です。江戸という大都会から生まれた食文化には、ウナギと天ぷらとすしがありますが、今、世界で通用しているすしと天ぷらは、おもしろいことに上方(大阪、奈良、京都)に比べ、後進都市・江戸の文化なのです。

佐藤 ご飯に酢をかければ、すし飯として使えるようになったために、圧倒的に魚の種類が増えたわけですね。

近藤 江戸湾では、季節ごとに数十種類もの魚介類が獲れるでしょう。いろんなタネを選ぶ可能性が出てくる。これは非常に重要なことです。握りずし以外のすし、たとえばあの上方のすし、サバずし、コケラずし、ぼってらとかは、すし飯と魚とが必ずワンセットなのです。酢を使ったすし飯の発見、握る手法の発見、この二つの発見をした点、まことにおみごととしか、いいようがない。握るでしょう。すし飯が主役になって、すしなを任意に選ぶことができるようになったのです。千代田城の前の海、江戸湾は魚の宝庫です。だから江戸前という名をいつしかつけて、江戸っ子は

誇りとしたんですな。

佐藤 江戸前の出発点となった魚はどんなものですか。

近藤 宝暦の頃は、ウナギだった。もともと、江戸前という名は、前にお話しましたように千代田城の前、つまり行政区域を指す名でした。しかし、ある時江戸っ子が江戸前の海を代表させる美味として、まずウナギを選んだのです。関東大震災前までは、江戸前というとウナギでした。江戸前(ウナギ)が震災で減ってしまって、コハダ、アジ、シラウオにしても「てやんでえ、江戸前だ」という気風が出てきたのでしょね。

佐藤 この間、大阪ずしと東京ずしというテーマで取材したのですが、大阪ずしは劇場に持って行ったりするでしょ。作った時から3~4時間後に向かってうまさの放物線を描くの、うまい方向に向かって。そして、ある時期を過ぎると下降線をたどるのです。江戸前というか東京のすしは、出された瞬間が最高なのね。一次方程式の直線で、放物線は描かない。この文化の違いは、おもしろいと思いますね。

近藤 すしというのはもともと、魚・獣物のタンパク質を貯蔵する手段でした。先ほどお話に出たフナずしですと、作るのに2年くらいかかります。私達の先祖の千数百年もの努力の結果、現代の日本列島にみるようなさまざまなすし文化を生むのです。しかし、握りずし誕生以前のすしは、あくまでもすしを押し、すしを漬けるという範囲内のすし。近江のフナずしは漬けるといいますし、大阪ずしですと押しといいます。押しすしはすし飯と魚がワンセットですが、佐藤さんのおっしゃるように、押してから食べるまでに時間の余裕を要求するすし。ところが飯は冷えて押した飯ほどまずい飯はない。押して冷えたすし飯を「うまい」と食べていただけるようにと、押しすしのすし飯にはさまざまな努力がいるのです。たとえば、コブと一緒に炊くとか、みりんや砂糖を入れるとか。



握りずしの図：当時は握りも固く、重ねて盛られていた。
『見立源氏はなの宴』(江戸末期)より<静嘉堂文庫蔵>

科学的にみると、砂糖を入れますと糖分子がでんぶんのミセル構造をブロックしてくれる。ブロックしてくれれば、でんぶんの老化スピードが遅くなる。そこで大阪ずしなどのすし飯は、うまさがないから上に上って、なだらかに下がるのです。

佐藤 江戸前の出発点はウナギというお話ですが、いつ頃から生のタネを使い出したのですか。

近藤 生が握れるようになったのは、芝浦に製氷設備ができて、氷が手に入るようになってからのことですから、大正以降でしょう。明治までは、手を加えたすしなを握ったものだと古老の方から聞きました。逆にいえば、氷のない時代にうまさを欲求し続けた努力が、コハダやアジ、サバ、カスゴ(小ダイ)など、光ものを酢でしめる技術を発達させたのでしょう。日本の、酢でしめる技術は、世界に冠たる技術です。いろいろな苦勞をして、しめる技術、煮る技術(アナゴ、イカなど)を江戸の職人衆はつぎつぎと発明してゆきます。

佐藤 握ったすしを、屋台やお客が腰かけて食べるようになったのは、いつ頃ですか。

近藤 それも、震災の後のこととすし屋、魚河岸の古老の方からうかがいました。

★“生成”までのすしは、大量に作らなければならぬし、大量に作らないとおいしくなかったんです。

佐藤 日本人の保存食としてのすしだけでなく、祭りの時のご馳走とか、芝居の時に持って行くとか、そういうすしにも親しんでいますよね。

近藤 保存食という意味では、たとえば、日本海地方など冬を越すためにはタンパク質と野菜の保存が必須条件。たとえばカブラずしとか大根ずしとか、ハタハタのすしとか、季節的な欲求で作ります。もう一つの要因は、ハレの時に作るすし。正月・祭りの時に作るすしです。ハレの日に登場するすしは、家族的なすしです。というのは、

酢を使うすしは一家族でもできるのですが、生成、イずしのようなすしは大量に作らないとできないのです。生成を5人分作ろうとだって、とてもできない。

佐藤 どのくらい作ったわけですか。

近藤 1970年頃までは、和歌山の馴れずし圏ならば、ちょっと大きな家では、お米で1石、150kg。普通の農家でも1斗です。秋祭りは村々で招いたり招かれたりして歩きまわりますから、しかも秋祭りは約1ヵ月も続くのですから、そういう量でないと、祭りが続かない。大家族的欲求が、うまいすしを育てたのです。

佐藤 それだけの量をこっそり作ることはできないだろうし、こっそり食べようものなら仲間はずれにされかねませんから、食べる時期は限定されるでしょうね。

近藤 そう思います。ところが、都会がだんだん発達してくると、うまさへの欲求が分化していきます。人口2,000~3,000万人が一つの境界線になると思うのだけれど、たとえば室町時代に酒にしてもすしにしても、一挙に古代から近代に向けてジャンプ的進化をとげます。人口の増加はもちろん、都市の発達をうながします。都市の発達は、人間の欲求をコンセントレートする。都市の発達、つまりうまさ欲求の“場”の発達の中で、すしが分化して行って、その一つが押すすしで頂点に達したのが大阪ずし。江戸のすしは、江戸という大都会の中で江戸っ子の生んだすし。すし飯が主役となって、好みのタネを選ぶ。非常にダイナミックなすしといえるでしょう。タネを自由に選ぶ可能性と、「握られて 出来て食いつく……」と川柳子の詠んだ可能性とが、江戸の握りずしが世界の人人に好まれるゆえんでしょう。

佐藤 自分の好きなものをコーディネートできる食べ物。しかも魚によってコーディネートできるのが魅力になっていますね。

近藤 それが江戸のすしの特長です。大阪と江戸

のすしは、うまさの基本ベースが違うのです。片方は飯に非常に手を加えるし、もう一方は酢だけですし飯を作り上げ、すしなを好みで選ぶ可能性を作り上げたという点、日本のすしはみごとに分極化しました。

佐藤 大阪ずしは、材料にも手を加えるでしょ。そぼろにしても…。

近藤 そうですね。ただし、タネには制限があるのです。大阪で使うのはヒラメ、タイ、アナゴ、エビ、シイタケくらい。江戸っ子の方は、何でもいいんだというくらい、自由自在。もっとも近頃じゃ、納豆、カズノコ、イクラなんてもので選んじゃう。イクラなんでもこれじゃあ、うまくないと申しあげたい(笑)。江戸前の握りて一番大切なことは、すし飯がしっかりしていること。そうでないと口に合わないのね。握りずしの握り飯とおむすびのむすび飯とは、基本的にうまさ構造が違うのです。キチンとした職人が握るものは、持ってもくずれず、口の中でパラッとくずれる。か

んでいる時に、すしなとすし飯との間に微妙な馴染み味が生まれる。結びずしといたい程に固く握ったすしじゃあ、口の中に入れると、コロンとすしながはがれちゃって、右側に魚、左側に飯。口の中で、すしなと飯の泣き別れ。これじゃあ、うまくありません(笑)。

佐藤 先生はいろいろな地方を歩かれているのですが、どこのすしが美味しかったですか。近藤弘が選ぶベスト5というと？

近藤 いろいろあるけど、今、食えるすしじゃないとねえ…。季節的な要素と組み合わせられないと、「あのすし、食いたい」とは感じない性分です…。もう少したつとベスト1は、酒ずしでしょう。今は時期的に酒ずしを漬けられないから、酒ずしを食いたいと思わんです。今ですと、金沢のカブラずしかな。近江のフナずしもベスト3に入るし、九十九里のくされずしもうまいし、ベスト5はちょっと難問であります(笑)。

佐藤 僕はね、変わったすしというので、沖縄の



アオブダイのすしを食べたことがあるんですよ。美味しいものではなかったですね(笑)。

★これからは、本格的なすしを求めていくものと、どんどんアレンジしていくものに分かれていくでしょうね。

司会 お二人ともアメリカで暮らした経験がありますが、その頃は、今のようなすしブームは見られましたか。

佐藤 私が行った頃はなかったですね。あのブームは7~8年前くらいからでしょう。でも毎日新聞ニューヨーク支局の近くにあるすし屋は、いいタネがあって、混んでましたね。ケネディが別荘を持っているケーブコッドという避暑地があって、ニューヨークタイムズのレストン記者の別荘に招かれたことがあるのです。例によって手まねで料理を作ったのですよ。翌日、ケーブコッドの新聞の1面に「日本より大料理人来たる!」。なんてことない、僕はカキをあけて、ヒラメをおろしただけなんですけどね(笑)。

近藤 佐藤大先輩は、今時のインスタント板前さんよりはるかに包丁になじんでいらっしゃるんだから、“大料理人”にはウソはないでしょ。

佐藤 ところでね、握りずしには醤油も関係しているでしょう？

近藤 醤油が発達したのは、江戸では化政期(文化、文政)以降で、濃い口醤油が徳川家のご用達になった時代は、確か文政年間でした。江戸っ子は、初ガツオに熱狂しましたが、最高の値段が、今の金にして10~20万円もするような初ガツオをどうやって料理して食べたかという、味噌をつけて大根おろし。

佐藤 “初ガツオ 女房質に入れて食い”なんてあるけど、カツオの田楽じゃないですか。もったいないなあ。

近藤 江戸のカミさんて料理ベタでね。川柳を調べて、江戸のカミさんもうもんじゃなくつくづく思ったね(笑)。だから亭主は大金払って、カツオに熱中した。ところが文政期に入ると握りができたでしょう。江戸っ子の初ガツオ狂いは、この時代でおしまい。握りずしの育ての親は、料理ベタな江戸のカミさんといえなくもない(笑)。

佐藤 下町に行くと、おじいさんが一人ですしをつまんでいたり、ドジョウを食ったりしているけれど、関西にはありませんね。あれも江戸からの伝統かな。あの姿がまた粋なんですよ。

司会 若者の間では、すしのタネにアボガドを使ったりしていますね。

近藤 あれは、すしと言わない方がいいのではないのでしょうか。僕は頭のやわらかい人間で、のり巻も好き、アイスクリームも好きだから、すし飯の中にアイスクリームをサッと入れてくるっと巻いて食ってみたけど、いや、まずかった(笑)。

佐藤 結局、すしもさらに本格的なすしを求めていくものと、どんどんアレンジして大衆化していくものと二極化していくのではないのでしょうか。

近藤 そうですね。でもやはりうまさの原点をふまえないといけませんね。非常に貴重な点は、日本人の持つ独特のうまさなのです。五原味にプラス、私達日本人はコンブのうまさ、やがてカツオ節にひそむうまさを見つけました。さらにすしの中にある馴れ味という、もう一つのうまさを見つけたのです。この馴れ味のうまみというのは、日本酒のうまみなのです。こうしたうまみを食べる側が忘れてしまうと、すしもどき、私のいう第三世代、第四世代のすしがまかり通るようになってっちゃう。うまみの原点を忘れてすしを減ぼしてはいけません。

司会 これからすしを食べる時、今日のお話を頭に入れて食べたいと思います。先生方おもしろいお話を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)

家庭で煮魚を作る時、こがしてしまったり、味がよくしみていなかったりすることがあります。煮魚には和風、洋風、中華風などの料理方法があり、それぞれに趣の違った料理ができますが、おなじみは何といても和風の煮魚。煮魚は、魚の鮮度が少々落ちていても煮かたを工夫することで、おいしくいただけますが、今回は、和風の煮魚のコツを中心にをご紹介します。

★材料を見て、煮かたを決めます。

材料を目で見て、どんな煮かたをするのかを決めるのが、第1のコツ。鮮度がよければ、薄味で手早く、自然の持ち味を生かして煮ます。少々鮮度が落ちるものであれば、濃いめの味つけで煮ます。一度油で揚げたり、焼いてから煮ても、その香ばしさが煮物に出きますから、鮮度の落ちた魚でもおいしくいただけます。どんな魚でも同じように煮るのではなく、どんな調理方法が一番おいしいかを考えることから、料理がはじまるのです。

★落しぶたを忘れずに

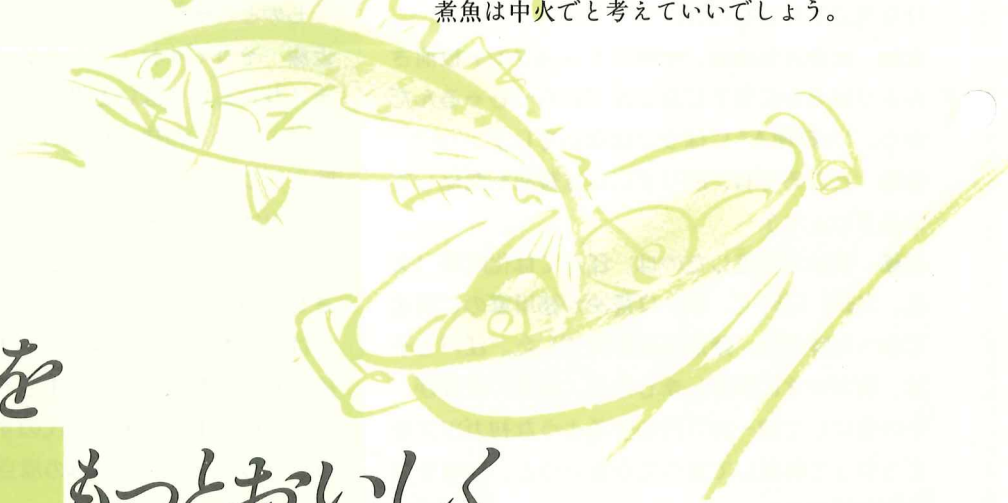
魚に煮汁の味をしみこませ、全体に味をいきわたらせるために、落しぶたが必要です。落しぶたには、少ない煮汁の蒸発を防ぐ役割もあります。落しぶたがない時には、アルミホイルで代用してもいいでしょう。

★火加減

薄味で煮る場合にしても、濃いめの煮汁で煮る場合も、煮かたは違ってきますが、どちらにしても弱い火で煮るのはよくありません。煮魚は中火でと考えていいでしょう。

煮魚を

もっとおいしく



★煮くずれしないために

●調味液を煮たたせてから、盛りつける時と同じ状態で魚を入れること。

●あまり長い時間、煮ないこと。

煮すぎると身がしまっ、味が落ちてしまいます。鮮度のいい魚やイカ、貝類は短時間で仕上げることです。一般的に、切り身は7～8分、アジなどの1尾ものは10～12分と頭に入れておきましょう。

●煮えても、すぐにいじらないこと。

煮えて火を止めてから、盛り付けるまでの時間をおくことがたいせつ。あら熱が取れてから盛りつけると、くずれません。

煮くずれないように煮るために、昔の人の知恵を利用するのも一つの手です。竹の皮を用意し、水にひたして鍋の底になる部分に切れ目を入れます。魚を並べ、竹の皮で包むようにすると、これが落しぶたの代りにもなります。これは、お料理屋さんなどで今でも使われている方法ですが、家庭でもお客さまの時や、いい魚を使う時に、この方法を用いるといいでしょう。

★みそ煮のコツ

みそ煮は、煮物の中でも特殊なもの。サバだけでなく、イワシなどくせのある青魚やコイなどを使います。

①砂糖、酒、水、使用量の $\frac{1}{2}$ のみそを煮たさせる。

②魚を入れて、中火で7～8分火を通す。(約10分)

③完全に煮上がるまであと2～3分という時に、残りのみそを煮汁でき入れて4～5分煮る。

④あら熱を取ってから盛りつけ、汁は煮つめてから、魚にかける。

みそを2度に分けて入れることで、こげつかせずに煮ることができます。また、しょうがを入れると一層くさみを取ることができます。

★調味の目安

新鮮な魚を煮る場合、塩分は魚の重量の1.5%。しょうゆだけの方が、いい味になります。ふつうのものは、塩としょうゆで2～2.5%が目安になります。砂糖は、好みによっても違ってきますが、鮮度がいいほど砂糖は使わない方がいいといわれています。ふつうのもので最低3～4%と考えていいでしょう。

水と酒の量は、ふつう、両方で魚の重量の60%。長く煮るみそ煮は80%。水と酒の分量の比率については、酒がたくさん入った方がおいしくなります。爛ざましがあつたら、多めに入れて煮るといいでしょう。

●みそ煮

みそ 魚の分量の2%(塩分として)

砂糖 " 8%

水・酒 " 80%

●あじの煮つけ

しょうゆ 魚の分量の2～2.5%(塩分として)

砂糖 " 3～4%

水・酒 " 60%

しょうゆやみそを使う場合の、塩分量は間違いやすいものです。塩1g分のしょうゆの量とみその量を頭に入れておきましょう。

塩1g……………小さじ $\frac{1}{2}$

塩1gとるためのしょうゆ……………小さじ1

塩1gとるためのみそ……………大さじ $\frac{1}{2}$

健康を考える6.

辻 啓介

(国立栄養研究所・栄養資源開発研究室長)

DHA(ドコサヘキサエン酸)

油断大敵とよくいう。「弱い敵でも油断していると負けるよ」という戒めであるが、私は日頃の食生活において、「油脂を適当に摂取しておかないために皮膚がかさかさしてきたり、体の機能が円滑に働かなくなって思いがけず成人病になったりする」場合にも適用している。油脂のなかでもっとも重要なのは、必須脂肪酸といわれるリノール酸、リノレン酸、アラキドン酸の3種である。必須脂肪酸は体の中で作ることができないので、不足すると成長が停滞したり、皮膚の状態がわるくなる。これらの必須脂肪酸は主に陸上の高等植物に含まれており、いわゆる植物油をとっていけば不足することはない。

最近、注目されているのが魚油中のエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)である。EPAについては、既にこのシリーズでとりあげたので、詳細は省くが、もう1種類のDHAもEPAに負けず劣らずの生理活性を有していることが判明し、話題を呼んでいる。

例えば、血清中のコレステロールが増加すると、動脈硬化性の病気にかかりやすくなるが、このコレステロールの上昇をEPAもDHAも共に抑制する。しかし、その効果ははるかにDHAのほうが強いのである。

■DHAとは?

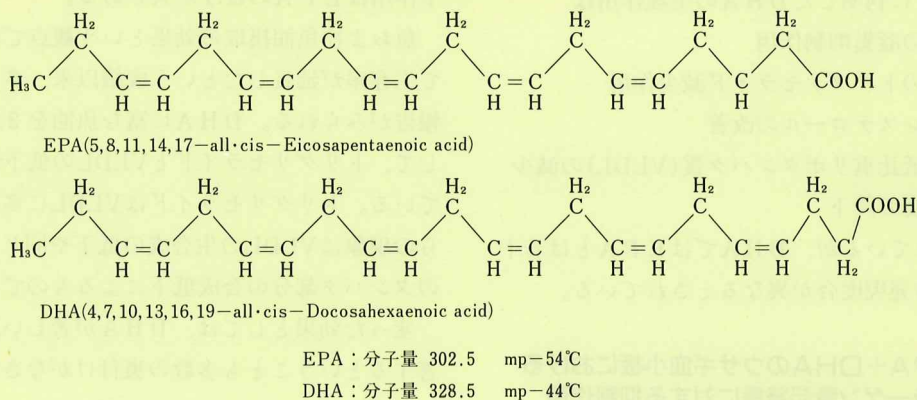
海産動物油は、炭素数20以上の ω 3系(カルボニル基の反対側の炭素から数えて3~4の間に最初の2重結合の位置があるという意味)の高度不飽和脂肪酸を多く含むのが特徴で、その一つがDHAである。図1に示すように、DHAは炭素数22で2重結合を六つ有している。一般に海産の植物性プランクトンや海草は ω 3系不飽和脂肪酸を生合成するので、食物連鎖の点からも魚類や海獣の脂質は ω 3系不飽和脂肪酸が多い。人では ω 3

系の長鎖不飽和脂肪酸は α -リノレン酸(炭素数18、2重結合3)の炭素鎖延長によっても作られるが、むしろ水産食品中のEPAやDHAの摂取によるのが普通である。

■DHAの生理作用

エビではマダイやニジマス同様に、DHAが成長を促す作用を示すことが知られている。このように、魚類や昆虫類など下等動物には、必須脂肪酸である。しかし、人のような哺乳動物での必要

図-1 EPAとDHAの構造式



性ははっきりしなかった。食事中のEPAやDHAはリノール酸およびその誘導体の代謝に関連することから、栄養学的には重要とされてきた。最近、EPAはラットの成長や必須脂肪酸欠乏による皮膚の改善から必須脂肪酸の1種ではないかと考えられ始めている。DHAにもEPA同様の資格があるのではないかといわれているが、それはこれからの課題とされている。現時点でも、脳、網膜、精子に多く分布し、生理活性の強い代謝生産物に変換し、神経組織の機能を適正に保ったり、光受容体の機能と関連することが明らかになっている。

5 疫学的な研究

ご承知のとおり、EPAやDHAが世界的に有名になったのは、ダイエルベルグ博士らのグリー

ンランドのエスキモー人の疫学調査によるものといえよう。博士の母国のデンマーク人と比べるとエスキモー人では動脈硬化、血栓症疾患が少なく、血中アラキドン酸の低値、EPA、DHAの高値が認められ、食生活の違いがこれらに影響していることを明らかにした。彼らは血清総コレステロール含量と低比重リポタンパク質のコレステロール含量が低く、逆に高比重リポタンパク質のそれが高く、抗動脈硬化性を示した。また、血清トリグリセライド値も低かった。さらに魚油を与えると、血中のEPA、DHAが増え、とくにリン脂質として著しく増加することが知られている。日本でも、魚を多く摂取している漁村の人は、近郊農村の人と比べ魚やDHAの摂取が多く、血中DHAやEPA含量も多く、血液の凝固と関連する血小板凝集能の低下や血中トリグリセライドの低下があることも報告されている。

(注1) 中性脂肪

4 人での生理作用

これまでに判明したDHAの生理作用は

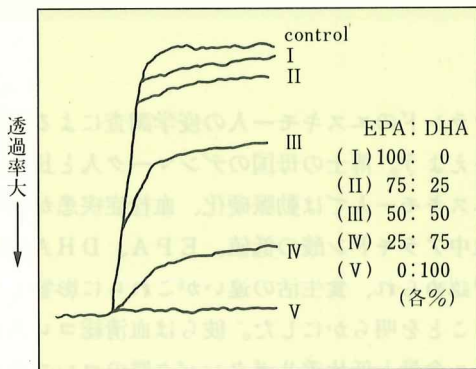
- ① 血小板の凝集抑制作用
- ② 血液中のトリグリセライド減少作用
- ③ 血清コレステロールの改善
- ④ 血中超低比重リポタンパク質(VLDL)の減少
- ⑤ 血液粘度の降下

などとされているが、DHAではEPAとは若干その効果の発現度合が異なるとされている。

図2 EPA+DHAのウサギ血小板における
コラーゲン惹起凝集に対する抑制作用

(注2)

(亀, 1983)



→経過時間

コラーゲン : 20 μ g/ml
EPA+DHA : 250 μ g/ml
前培養 : 1分

図2に示したように、ウサギの血小板を用いたコラーゲン由来の凝集抑制作用は、EPAに対してDHAの割合が増すにつれ強くなる。つまり、血小板の凝集抑制作用はDHAのほうがEPAより大きいことが示唆されている。

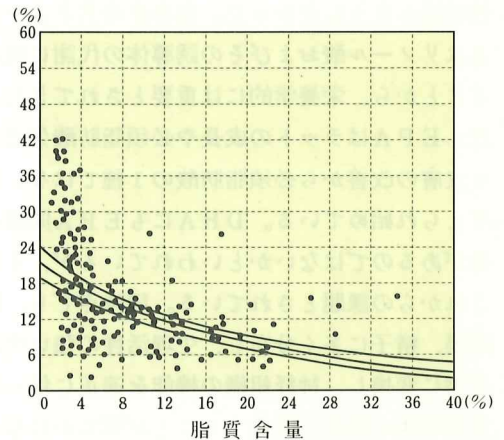
また、コレステロール低下作用はDHAのほうがEPAより強いが、逆にトリグリセライドの低下作用はEPAのほうが大である。

魚および魚油摂取の効果という観点では、魚食で生存率が延長したという成績以来、多くの研究報告がみられる。DHAに富む魚油を2週間投与して、トリグリセライドとVLDLの低下がみられている。トリグリセライドはVLDLに多く、これらの現象はVLDLの生合成の低下や同じくVLDLのタンパク部分の合成低下によるものであろう。

変わった効果としては、DHAが著しい頭痛を改善するという事も多数の裏付けがなされている。

図3 脂質含量とDHAの相関図

(斎藤, 1985)



実線 : 2次回帰線 (指数曲線),

$$y = 4.15^{-4} \times (1 + e^{-0.047x + 10.8})$$

点線 : 信頼限界

相関係数 $r = -0.49$, $p < 0.01$ で有意に相関

(注2) コラーゲンじゃっきぎょうしゅう=コラーゲンを加えて、血小板の凝集反応を引き起こすこと。

5 DHAの含量 (表1)

魚油中のDHAやEPA含量は魚の種類や季節によりかなり変る。また、DHA含有割合と脂質含量の間には図3に示すように有意の逆相関があり、むしろ双曲線に近い弧を描く。つまり、大多数の魚では脂質含量の多少にかかわらずDHA総量がほぼ一定であることがわかる。とりたてて、DHA総量の多いものを探すと、脂ののった旬期の魚で、しかもDHA含量の高い魚がDHAのよい給源である。すなわち、5、6月のマアジ、9月のサンマ、10月のニシン、10、11、1月のサバ、1月のマイワシ、11、2月のサワラ、通年のハマチなどがDHAに富む。

終わりに

アメリカではEPAやDHAを精製・濃縮したものが栄養補助食品的に利用されていると聞く。確かに魚食の習慣がない国では動脈硬化性疾患の予防にはそのほうが効果的なものかもしれない。しかし不飽和脂肪酸は酸化されやすく、摂取上の問題点として安全性やビタミンE摂取などを考慮すべきであり、未だ解明しなければならない点が残されている。これらのことから、経済性、安全性、栄養面を考えると、日常の食生活の中で新鮮な魚類を積極的に活用することが望ましいようである。

表1 魚油のDHA含量 (%)

(辻 悦子編, 1986)

魚種	生息地	含量	魚種	生息地	含量
ニジマス	淡*	2.8	イシガキダイ	南	7.8
マグロ(トロ)	南*	7.1	ハタハタ	北	3.3
ヒラメ		6.1	イシモチ	南	7.4
カレイ	北*	0.8	アマダイ	//	2.4
ウナギ	淡	2.0	タカベ	//	5.4
マイワシ (春)	南	3.0	ムツ	//	12.9
// (夏)	//	4.3	ボラ	//	2.1
// (秋)	//	8.1	イサキ	//	8.5
カマス	//	7.3	アジ (春)	//	4.7
コイ	淡	3.1	// (夏)	//	6.3
ドジョウ	//	1.3	カツオ	//	19.9
マブナ	//	5.1	サワラ	//	5.1
タナゴ		8.2	サバ	//	6.5
アユ	淡	2.5	ワカシ	//	11.6
ワカサギ	//	9.5	メカジキ	//	5.6
シラウオ		3.6	ハゼ	//	6.9
コノシロ	南	6.4	オヒョウ	北	3.1
タラ	北	13.7	メバル	南	6.8
ギンダラ	//	0.8	アイナメ		3.1
トビウオ	南	19.2	ホッケ		3.3
サンマ	北	4.8	ホウボウ	南	5.9
アナゴ	南	8.7	フグ	//	16.1
クロダイ	//	11.3	サメ	//	17.5
イボダイ	//	3.7	トビエイ	//	12.1
キダイ	//	8.5	シイラ	//	14.0
イシダイ	//	3.2			

*淡(淡水), 南(南方の海), 北(北方の海)

わたし

と魚

スルメとかカマボコとか、
魚を加工する技術はほんとにすごい。

★日本人が魚を大事にしているのは、 うらやましい。

テレビのレギュラー番組を週4本もち、軽快な日本語でタレントとして大活躍しているデーブさん。本業は、日本のテレビ番組の買いつけやドキュメント取材などを仕事とする、アメリカABC放送のプロデューサーである。

1983年に日本に来てから、日本語で本を書いたり、放送作家でもあったりと、得意の日本語を使って大忙し。「日本語はどこで覚えたの?とよく聞かれるけど、ぼくの日本語は独学。子供の頃、同級生に日本人の男の子がいて、その子が持ってたマンガとか雑誌を見て、遊びながら覚えたところがありますね。だから、文化とか伝統とかからまじめに取り組みはじめたんじゃないやなくて、ミーハー

として日本に近づいたんですよ(笑)」

「貧乏ひまなし」で、ひまな時間はほとんどなく、あっても何をしていたかわからないという。「体力づくりなんて、意味ないと思うのね。健康で死ぬ人はいないんだし。趣味もないに等しいけど、しいてあげれば、ビリヤードかな。テレビに出ることも趣味のうちに入るかもしれないけどね」

日本人が、魚を大事にしているのはうらやましいし、感心するというデーブさん。とくにスルメなど、酒のつまみの干物にびっくりし、気に入ったという。

「魚だとわからないのものにも、たくさん魚が使われているでしょ。たとえばかまぼことか、おでんの材料とか。コピー食品もたくさんあるから、楽しいよね。むこうの人は、ぼくもそうだけど、目があるといやなのね。タイの姿焼きとか焼き魚で

▼日本のテレビ番組で、おじさんのシーフードレストランを紹介したんだよ。



デーブ・スペクターさん

(アメリカABC放送プロデューサー)



お頭つきで出てくると、思わずハンカチとかティッシュで目を隠しちゃう。目があると、まだ生きているみたいで、あんまりいい気持はしないね」

好きなものは、マグロの刺し身。アメリカにいた頃、日本の食料品店に行ってマグロの刺し身を買ってよく食べたという。「料理はできないけど、マグロの刺し身なら買ってこただけで食べられるからね。よく刺し身はヘルシーフードだといっている人がいるけど、ぼくにはその感覚はないんです。好きだから食べているだけ。タラちりとか、鍋物に入れる魚もおいしくて好きです。寿司については、板前さんが握ること自体が芸術で、日本の美しい伝統的な料理として感じている人が、アメリカ人には多いです。海からそのまま持ってきた生だというスリル感もありますしね」

★日本のエビフライは、 中身が小さくてさびしいね。

アメリカでは、魚料理は肉料理とチキン料理のきばらしに食べる料理。魚料理が夕食にでると、

「おかあさんがけちって、魚にした」と思う人も多くいるとか。お昼の日替り定食で魚のメニューしかない、アメリカ人はがっかりしてしまう。

「魚はぼく自身、けっこう食べるんですけど、ほとんど洋風の味つけですね。ヒラメをバターで炒めたものとか、エビフライとか。ただ、日本のエビフライは中身が小さくて、さびしいですよ。日本料理には、味はおいしいけど満腹しないというイメージがあるのね。アメリカのエビフライは大味だけどボリュームがあって、味覚はないんだけど満足できるんです。そう考えると、食べ物はむずかしいですね」

デーブさんのおじさんは、シーフードレストランの経営者。そこのお客さんのほとんどは、魚の知識がないので、どんな魚なのかわからずに注文している。日本人は魚の種類や料理についての知識が豊富で、小学生でもイワシやサバの絵がかけるのは、魚に接する機会の多い文化を感じるという。

「ぼくなんかも、イワシとかサバとか言葉ではわかっているけど、絵はかけないし、プロの主婦みたいに、いいマグロの区別はできないし。でもね、シカゴ育ちだから肉についてはいい肉、悪い肉の区別はつきます。何もいばれることじゃないけどね(笑)。日本の主婦の人達は、魚のことをすごくよく知っていると思っていただけだけど、テレビを見ていたら魚の名前を知らない若い主婦がいっぱいたんだよね。それにはすごくびっくりしたんだけど、せっかく魚がたくさんあるんだから、もう少し興味をもてばいいのにと思いました」



日本の水産業者が注目する、 北の海と魚。

原 剛 (毎日新聞社編集委員)



●サケのマリネ・ステーキ・フライ・シチュー・くんせい・スープに刺し身。北欧人の誇るサーモン料理の数々。

★アラスカ近海の再現を思わせる、 フェロー諸島。

北ヨーロッパ・スカンジナビアの国々の“魚と人々”を取材するためレストランから生産の現場まで、この広大な半島を歩いてみて「ああ、これは日本でも参考になりそうだな」と感じたことからをいくつか記してこの連載をしめくりたい。

諸国めぐりの最後になってしまったが、アンデルセン童話の人魚姫が海を見つめている海洋国デンマークにあって、いまやヨーロッパ随一といわれる好漁場フェロー諸島近海の資源に注目したい。

北大西洋はるか、スコットランドとアイスランドの間に浮かぶ19の地勢険しい島々からなり、人口4万4,000人のうち、プロの漁師が3,000人を越し、島民1人の所得が1万ドルと日本に劣らぬ裕

福な漁業天国である。暖かなメキシコ湾流に洗われる島々の近海はヒラメ、カレイなど、底魚の宝庫で、なかでもスケトウダラ的一种であるブルーホワイティングはスリ身に好適の、最高といってよい肉質の持ち主である。サケ、ニシン、エビ、イカ、カキの資源も豊富で、かつての豊饒の海、アラスカ近海の再現を思わせる。とりわけ日本人の味覚にピッタリと迫るグリーンランドエビが脚光を浴びており、米ソの200カイリから閉め出されつつある水産ニッポンの活躍舞台を求めて、フェロー諸島へ業者の往来がにわかに活発になってきた。

ノルウェーなどとも結ぶ日本への魚運搬船の往路に、当地の標準からすれば信じられないくらい新鮮でおいしくて安い日本の野菜、くだものを積みめば各地のマーケットでひっぱりだこになることうけ合いである。



●成熟した北海タラのうまさは格別である。
漬けてよし、干してもよし、北欧のもっともポピュラーな保存食ともなる。



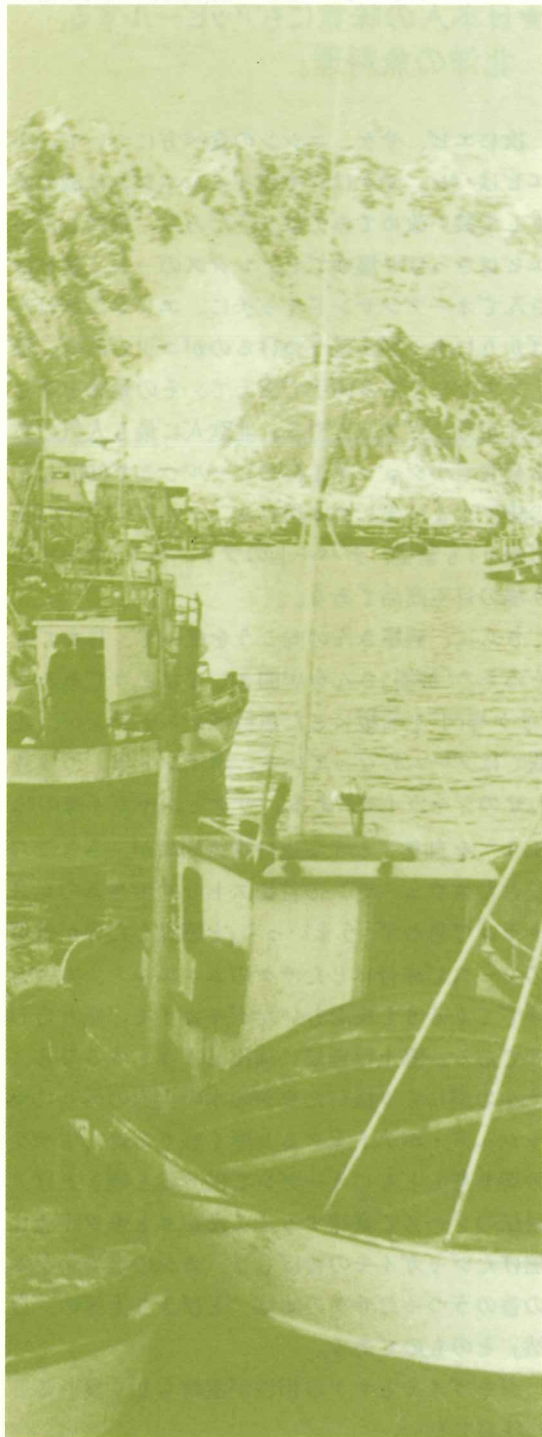
★日本人の味覚にもアピールする、北洋の魚料理。

次にエビ、サケ、ニシンの食べ方について。小エビはパン、サケはジャガイモ、ニシンは酒の肴として装い改めてみてはどうだろう。脱殻した小エビはさっぱり塩ゆでし、レタスの一、二葉をはさんでオープンサンドイッチに。エビをこぼれんばかりにタップリ盛りつけるのがコツである。紙ナプキンにくるみ両手で支えて、その量感を楽しみながら、ガブリとやる。北欧人に最も人気のある昼食で小ジョッキ1杯のビールつきで800円。どの店でもまっ先に売り切れる。テイク・アウト(持ち帰り)も繁盛、デパートのファースト・フーズ売り場の目玉商品である。

さらに、鰻屋さんの向こうを張って、日本でもそろそろ「鮭屋」さんを店開きしてはどうであろう。「サケ専門」を看板にした魚料理レストランが、北欧ではブームになっている。ポイントは、つけ合わせのジャガイモにある。「サケとジャガイモの味No.1」を自負する北海道の横路知事が、さきごろ訪れたスウェーデンの首都ストックホルムのレストランで思わず「うまいっ!」と感動したのが香草のソースで味付けしたサケのムニエルと、丸ごとゆでてくると皮をむいたジャガイモの盛り合わせである。郷土料理風に演出しようとするなら、サケの型にくり抜いたカシの木の皿のへりにマッシュド・ポテトをぐるり厚く盛りあげ、生サケの切り身とともにオープンで20分ほど焼き上げ、秘伝のソースで賞味する。こんがりとキツネ色に焦げたジャガイモの香ばしさ、カシの爽やかな木の香のうつったサケの味は、とびきり上等の「自然」そのものである。

ジャガイモとサケの相性が素晴らしく良いことに注目したい。

- 花崗岩の断崖に凍てつく雪。
スカンジナビアの漁業は、厳しい自然との闘いである。



ニシンの食べ方に、ビアホールの“ウオツカ漬け”がヒットしていることは左党に周知であるが、前回の「フィンランド編」でもご紹介したように、北欧バイキング料理の前菜、各種ニシン漬けは、肴にうるさい日本の左党の味覚にも大いにアピールするはずだ。

一口にしてほどよい切り身の、シンプルな酢漬けから胡椒入りのオイル漬け、ピリッと辛い洋ガラシ漬けなど香草を混ぜて甘辛渋酸を自由自在に組み合わせたニシン漬けは、この魚のもつ独特の渋味のうまさをひきだして絶品である。ビールの肴に、北欧の焼酎アクアビットあるいはロシアのウオツカにピッタリだし、冷やで飲む日本酒の肴としても十分にいける。ダイニングキッチンからも締め出されることもない、ニシンのファーストフードとして考えてみたい。

★ヨーロッパザリガニの養殖を、 ぜひ日本で。

ぜひ提案したいのが、いまや77万ヘクタールにも達している減反のタンポを利用したヨーロッパザリガニの養殖である。北欧人のザリガニ好きは、もう“もの狂おしい”ほどである。ごついアメリカザリガニと違い、こちらは体長12~13cm、大人の中指ほどのヨーロッパサイズだ。ほんのりと甘味のある味は秀抜である。冷たい貧栄養の湖でもよく育つから、転作物もなく困り果てている東北、北陸の減反田で周年ザリガニを飼ってみたい。胸当てナプキンに身を固め、日ごろのマナーはどこへやら、ゆでたザリガニの汁をチューチュー盛大に音をたてて吸い、殻を食い破って身をむさぼる。そういう北欧の夏の風物詩が、北日本へ輸入されてもよいのではなかろうか。

おさかな Q&A

Q: 魚にはなぜ赤身と白身があるのでしょうか。また、身の性状はどのように違うのでしょうか。

(神奈川県・浜田あゆみ)

A: 魚には、カツオやマグロのように身の赤いものと、マダイやヒラメのように身の白いものがありますが、魚肉の色は主に筋肉色素タンパク質のミオグロビンと血液色素タンパク質のヘモグロビンの量が多いか少ないかによって決まります。たとえば、マダイでは筋肉100g当たり両色素タンパク質が約6mg(1mgは1gの1/1000)含まれていますが、カツオでは140~170mg、ホンマグロでは490~590mgも含まれています。その大部分はミオグロビンです。畜肉が赤くみえるのも、まったく同じ理由によります。

これらの色素タンパク質は、動物の運動に必要な酸素の運搬という重要な役目をもっています。広い海を回遊するカツオやマグロの運動性は、筋肉中にミオグロビンが多いことと密接に関係しています。特にこれらの魚では、色素タンパク質が多く暗赤紫色をした血合肉も発達しています。これに対して白身の魚は、游泳範囲が狭く、血合肉が少ないものが多いようです。

ミオグロビンやヘモグロビンは暗赤紫色の成分で、マグロも生きているときは、身の色も暗赤紫色をしていると考えられています。市販の新鮮なマグロの切り身が美しいピンク色をしているのは、色素タンパク質が空気中の酸素と結合した型をしているためです。なお、マグロの身を煮たり焼いたりすると色が灰褐色に変わりますが、これは色素タンパク質の変化(色素部分の酸化やタンパク質の変性)が主な原因です。

ところで、赤身の魚と白身の魚を比較すると、色の違いだけではなく、肉質の違いもあるようです。たとえば加熱すると赤身の魚は身が硬くなりやすいのに対して白身の魚は比較的ほぐれやすい



こと、赤身の魚は味が濃厚であるのに対して白身の魚は淡泊であること、少量の食塩を加えて身をすりつぶし、加熱してだんご(かまぼこ)を作ると、赤身の魚からはつみれ状のもろいものができるのに対して白身の魚からは弾力の強いものができることなどは、ご存じのとおりです。

これらの要因として、赤身の魚は筋繊維が細いこと、筋形質タンパク質の割合が多いこと、筋肉が酸性に傾きやすいこと、エキス分が多いことなどが挙げられます。しかしタンパク質の栄養価にはまったく差がなく、脂質についても、赤身の魚は季節によって含油量が変わりやすいとはいえ、本質的な相違はないといつてよいでしょう。

(回答者・東京水産大学教授 須山三千三^{すやまみちぞう})

〈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。

冬の 魚介類の王様 『越前ガニ』

越前の海は、
魚介類の豊庫。

妻の実家は福井市である。福井県は魚介類の宝庫だ。毎年、夏と冬の2回、東京の住まいから出かけていく。

夏——越前海岸で義父と素潜りでモズク採りをするのが、“年中行事”になっている。モズクはナガマツモ科の黒茶色の海藻で、古来の用字で「水雲」「海雲」と書く。ホンダワラ類に着生し、日本海の荒波で丸くなった石などにはいつくばって、水深3～5mあたりに、ゆらりゆらりと群生している。なるほど海の雲のようだ。

一年中で一番海が穏やかな7月下旬から8月上旬にかけて潜る。腰に網の袋を提げ、袋がいっぱいになるまで何回も潜って素手で採る。その夜、酒の肴に義母が調理したモズクの二杯酢は何とも絶品である。シャキシヤキと歯応えがあり、ズルツとして市販のそれとは比較にならない新鮮さなのである。

年に2回、越前海岸で獲れる海の幸を堪能し、

また自らも海に潜り魚や海藻を獲る望月さん。

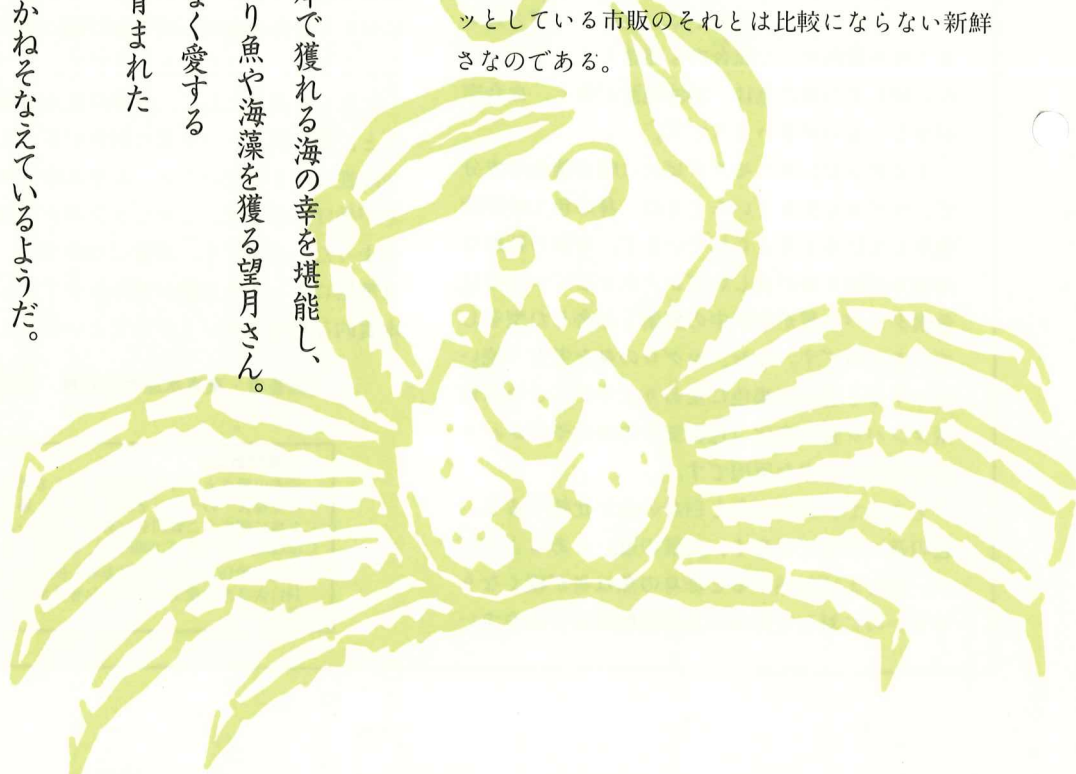
望月さんが、こよなく愛する

厳しい自然の中で育まれた

北陸の味覚は、

大胆さと優美さをかねそなえているようだ。

望月 映生（共同通信社社会部次長）



そして冬——。鉛色の空、厳しい豪雪に耐えながらひたすら春を待つこの地方にも、自然の恵みがある。海の幸だ。越前ガニ、越前ウニ、甘エビ、笹カレイ、ミズダコ、キス…。中でもカニは、冬の魚介類の王様ではなからうか。「子供の頃はカニを山のように積んで、おやつ代わりにして食べたものよ」と妻が昔を懐かしむように話す。昨今は漁獲量がめっきり減って、超高級品になってしまった。と言っても、土産物屋をのぞくと結構売っている。ただし、大方は冷凍ものだが…。

地方の人はこうした冷凍ものを客に食べさせたくない。カニは鮮度が勝負だ。港に揚がったホヤホヤをその日のうちに食べてもらいたい。だから、海がシケて船が出なければカニにはありつけないわけだ。「冷凍でも十分なんだが…」なんて思いながら荷揚げを待つのである。

「カニ入りましたよ」と買い付けの魚屋さんから電話が入る。注文するとすぐ運んでくれる。早速いただく。雄は足、雌はミソが最高。足をもぎ、太い部分の両端を手でちぎり、一方の端からチュウッと吸い込むと、ぎっちり詰まったカニの身が舌に乗ってそっくり口の中に飛び込んでくる。この感触がたまらない。それほどゆであがったばかりのカニの身は新鮮で、カニフォークなど使う必要はない。フォークで身をほぐし、二杯酢ではせっかくの味覚が台無しになってしまう。雌は雄より小さいがミソがたっぷり詰まっていて美味である。腹にこぼれんばかりの卵を抱いているが、なぜか福井地方では「背子(せいこ)ガニ」と呼んでいる。11月中旬から1月までが漁労の解禁期間だ。それ以外の期間に出回った雌ガニは密漁でもないかぎり冷凍ものということになる。食べたあとの甲羅に注ぎミソを洗うようにして飲む酒、これもまた格別である。



地元で賞味する魚の味に、
まさるものはない。

北陸地方は昭和56年、記録的な豪雪に襲われた。妻の実家も軒先まで雪に埋もれた。義父が庭に雪のトンネルを掘って、天然の冷蔵庫を作り、必要なものを詰めて迎えてくれた。運ばれてきたカニのうまさは言うまでもなく、甘エビ、ミズダコ、スルメイカの刺し身は透明に近く、シコシコとした歯ざわり、続いてトロっとまるやかな舌の感触に大感激したものだ。

あの冬は地元の人にとって、ゆっくり落ち着いて海の幸を味わう暇はなかった。通勤の足、屋根の雪降ろし、野菜の確保に追われていた。その最中、コタツに入ってお馳走をいただいていたのだから、よそ者はいい気なものだ。そのうえ、「この味覚を、そっくりそのまま東京に持ち帰りたい」と福井へ行くたびに思う。

しかし、これだけではどうにもならない。運ばば列車の暖房で鮮度は確実に落ちる。宅配便でも、クーラーを用意してみても、地元で味わうのとは一味も二味も落ちるのだ。

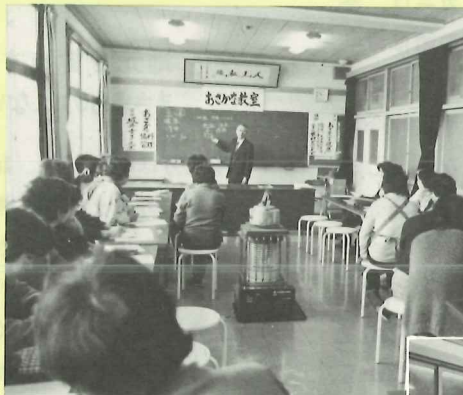
その土地の特産物はその土地に赴いて味わうのがよい。降る雪を見ながらカニを賞味する——これ以上の贅沢はない。福井は冬が似合う。

ところが、今冬は暖冬で自然界の様子がおかしい。いつもなら雪に埋もれる厳しい時期なのに、2月中旬の福井は市内に1cmの雪もなかった。海の幸は健在だろうか。

(筆者は『潜水士』でもある)

「おさかな教室」をたずねて

昨年、(社)大日本水産会・おさかな普及協議会が各地の団体依頼で行った「おさかな教室」は、213回。今回は、2月4日に茨城県筑波郡伊奈町中央公民館で開かれた「おさかな教室」をたずねました。



◎健康の条件は、体も心もしょうぶなこと。

伊奈町中央公民館に集まったのは、婦人講座の受講生の主婦の皆さん五十数名。はじめに、魚料理の16分映画が紹介され、つづいて大日本水産会・おさかな普及協議会の木村宗司さんより「おさかなと健康」についてのお話がありました。

健康の条件は、体も心もしょうぶ

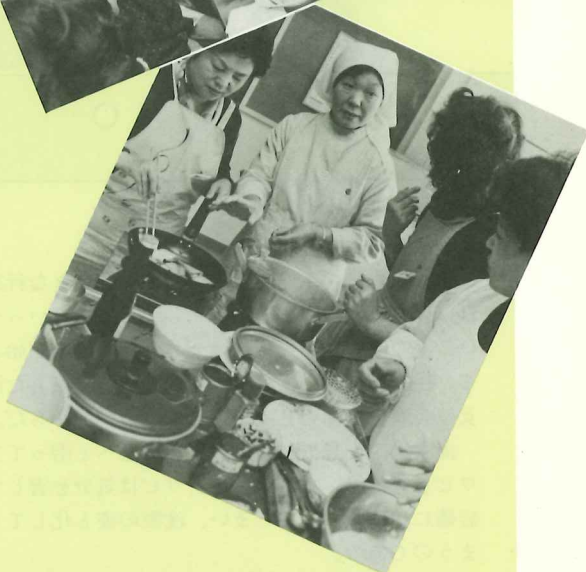
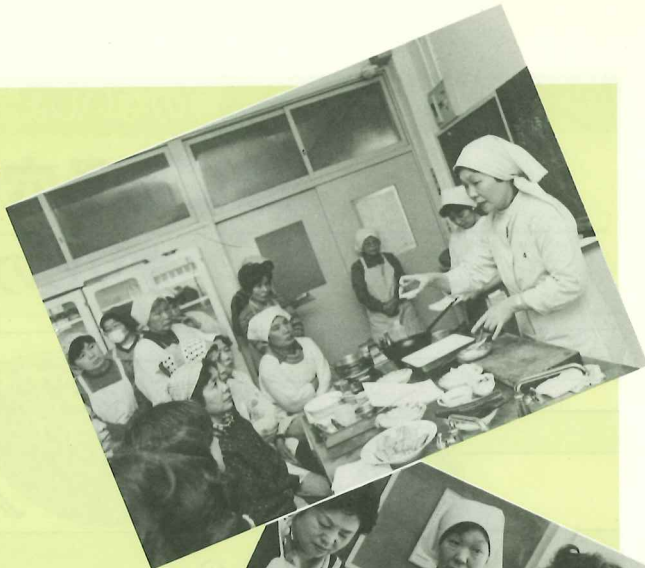
なこと。日本人はカルシウム摂取量が必要量の97%と低く、不足しざると骨折だけでなく、イライラの原因にもなること。また、ビタミンB₁の不足は脚気ばかりか、イジワルばあさんのような性格になるなど、主婦の日常を例にとりながらの説明でした。

◎魚をおろす時には大胆に。

「おさかなと健康」の講演にひき続き、(社)大日本水産会より委託された、坂井幸子先生による魚料理講習会が始まりました。この日のメニューは、「タラ玉」「イカ、きゅうり、春雨の中国風サラダ」「サバのトマトソース煮」。サバをおろす時の包丁の入れ方や切り方、調味料の振り方のコツについても紹介されました。

おろす時には、包丁を入れてのぞきながらちょこちょこ動かさないこと。身がくずれる原因になります。包丁は大胆に入れることが大切。調味料では、まず右手に塩、左手にこしょうのびんを持ち、バットに軽くふる。次に、左手に魚を持ちバットの上に置き、右手でこしょう、塩をふれば、手早くムダなくできるなどの細かい注意もありました。

坂井先生の説明の後、調理実習に入りましたが、さすがに主婦の集まりだけあって、手ぎわよく3品を約40分で作り上げました。

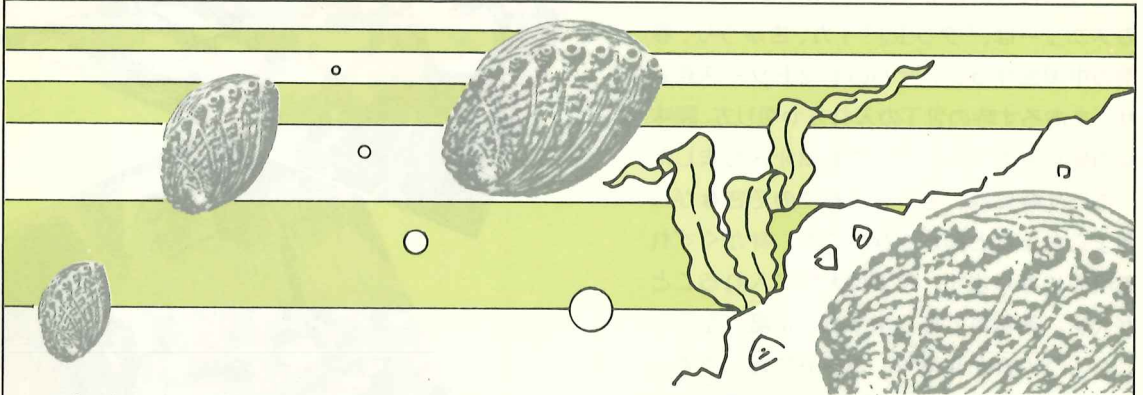


主婦からは、「木村先生から魚の栄養のお話を伺って、ふだんの食生活をふり返ってみました。こういうお話を聞くチャンスはそうありませんからためになります。年に何度か、こういう講習会があるといいですね」「EPAとか、今まで聞いたことのない名前が出てきてわからないこともありましたが、子供に聞いたり、いただいた本で勉強してみます。また調理実習については「魚はにが手で、自分でおろせるなんて思ってもみなかったんですが、坂井先生の説明のあとやってみたら、じょうずにできて本当にうれしかったワ」という主婦の話もありました。

主婦が魚に興味を持てた、あるいは魚を身近に感じる事ができたという好評のこの講習会。今年も全国的な展開をはかっていく予定です。

殻にある穴の効用

アワビの巻



水が温む春の季節になると、海での大きな行事は「磯の口開け」である。海女(海士)たちはいっせいに海に潜ってアワビやサザエを獲る労働が始まる。そして、ピーッ、ピーッという哀愁に満ちた海女笛の音色が海面を流れるのもこの季節からだ。

海女は、一息で10mばかりの海底へと潜ってアワビを起こす。寸刻誤ればアワビは気分を害して岩礁にへばりついてしまい、沈黙の姿と化してしまうのである。

アワビは巻貝の一種である。形は長扁した円形で殻は一片のように見える。当然、殻には螺旋があり、その螺旋に沿って穴が規則正しい間隔で開いている。『本朝食鑑』という江戸時代の書物には、「背の側に七つか、九つかあるいは十の孔が、ちょうど皆穿(う)ったようにあいている」と述べられている。『本朝食鑑』ばかりではなく、往昔の書物にはたいい数の多い穴があるとされているが、これは誤りで、普通は五つか六つなのである。

殻が成長するにしたがって、古い穴は閉ざされ、完全に塞がれてしまう。しかし、穴の痕跡は整然と並び、かつてここに穴があった証拠だけとなっている。

海女が海底でアワビ起こしに失敗すると、殻を岩盤に密着させ、何等のつけいる隙間をなくしてしまう。その強い力は、からだの中央にある大きく太い貝柱で足を収縮させているのである。足で歩く様子を『本朝食鑑』は「水中では殻から半ば外に出て、体を転運し、跂歩する」と表現している。外敵に刺激されるとたちどころに足は収縮して殻の中に収め、物言わぬ沈黙の貝となる。

アワビの眼や口は、殻の膨らみのない(螺頂部の反対側)大きな穴のあるところにある。新しくできる穴がもっとも大きいのだが、できたのときは半穴状をしていることもある。食べ物はカジメやアラメなどの大型の海藻類で口にある歯舌(歯と舌を併せたもの)でかじり取って食べる。消化した食べ物は糞となって五つの穴から排泄するのである。

さらに、水中で生活するために、海水を吸い込み、その中の酸素を鰓で吸収し、不用な海水は外へと排出する。その吸い込み口がまたこの五つの穴なのである。つまり呼吸作用の穴でもある。

また、暖海性育ちのアワビ属は、毎年10月頃になると、愛が芽生え、いずこともなくオスとメスのアワビが接近して愛の営みが始まる。大きな殻をもったアワビは重なることもなく、ただ隣あつた姿で卵と精子を海中へと放出する。産卵・放精の瞬間はまさに火山爆発の様相に似ている。つまり、五つの穴は噴火口のようでもある。白い噴煙とも似た卵塊は、精子をそのまま海中で受精してやがてふ化していく。

いわばあの五つの穴は、呼吸、排泄そして繁殖という生物本能に基づく原始の姿の機能を果たしているのである。そして成長するたびに新しい穴ができ、古い穴は塞がって、いつも五つ前後の穴が規則正しく彼等の生命の窓口として生きているのである。

佐藤 魚水 (水産学者)

水紋

魚介類は、栄養学的にはタンパク質、無機物、ビタミンの供給源として、また、病気の予防としてはEPAを主とした脂質の働きなどが見直されているものの、つまり観念論としてはよく分かっているけれども、いざ食べるとなると、生ぐさい、頭や皮がついていて気持ちが悪い、骨があって食べにくい、調理が難しい、生ゴミが出るetc…と誠に面倒なことで、フライパン一つで事足りる肉類の簡便さが好まれ、魚離れの大きな原因となっている。そして、魚食の次の担い手である子供達の魚嫌いが特に目立っている。

味覚の発達は4～5歳頃までに70～80%決まると言われており、この時期までにできるだけ多くの味になじませておけば、将来偏食になる心配はなく、成長発育盛りの子供にとっては一生健康に過ごすための基礎作りの時期だけに、大変な問題である。子供、とくに小学生に食パンの焼かないものを与えると、まず、パンの耳をとり、中の柔らかいところを口にほうり込む。そして、ほとんど噛んだ気配がないうちに、もう飲み込んでいる。このような、よく噛まない傾向はパンだけにどまらず、他の食品にもその傾向がみられる。

学校給食の調査の結果をみても、口当たりが柔らかいもの、そして噛まなくてすむのがよい。柔らかくても骨のある魚は好きになれない。また一方で、飲み込みやすいという条件が要求される。

こうしてみると、現代の子供の嗜好は、ソフトでマイルド、多汁性に加えて、いくぶん食感のある固形物を含んだ食品（ハンバーグ、シュウマイ、ミートソース、タコ焼きなど）のミンチ時代である。

このような現状を打破するには、従来の料理パターンを変えることも大切だし、現在実行している料理コンクールのますますのアピールと子供1日の栄養のバランスを満足させ、魚を主菜あるいは副菜に取り入れるためには学校と家庭とのより強力な連携が必要である。

宝幸水産(株) 営業統括部部长 林 康信

編集室から

●おさかな教室で、 おかあさんはいきいきしています。

今号では、全国で開催している『おさかな教室』を、情報広場で紹介しました。各地の母親学級や教室、グループなどからの講演依頼も年を追うごとに増えて、担当者は日本中を飛びまわっています。最近では、魚1尾をさわったことのない主婦の方も多く、調理実習ではじめて魚をおろしたというおかあさんもいます。「家に帰って、またやってみます」というおかあさん。魚の栄養の話や魚の調理のコツなど、おさかな教室は、ふだん忙しいおかあさん達が、家族の健康や栄養を考える場になっているようです。

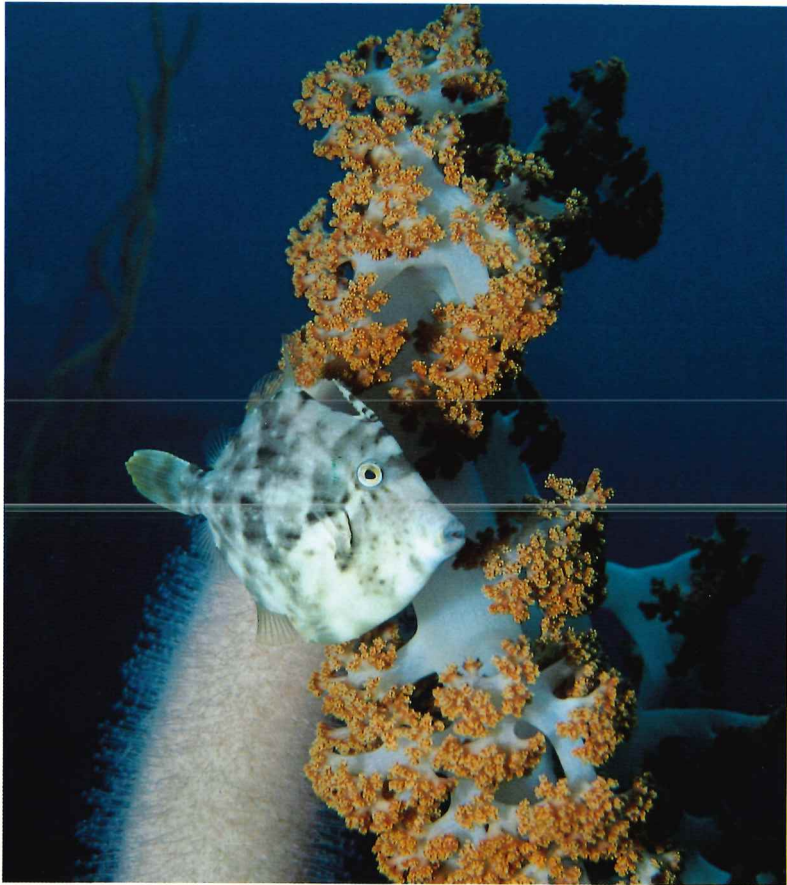
●昔の人の知恵や工夫が生きて、すし。

すしは日本を代表する食べもの。欧米諸国では、ヘルシーフードとして人気を集めているすしですが、いつ頃からすしが日本人の食に深くかかわりを持つようになったのかとなると、ほとんどの人は知らないのではないのでしょうか。そこで、「すしと魚」というテーマを今号で取り上げました。今、私達が何気なく食べている押しずしやちらしずし、いなりずし、江戸前の握りずしに、昔の人の知恵や工夫がさまざまに生かされ、受け継がれてきたことがわかります。古くから愛され親しまれてきたすしを、大切にしていきたいものです。



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。

「夏」第41号 昭和62年3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