

魚

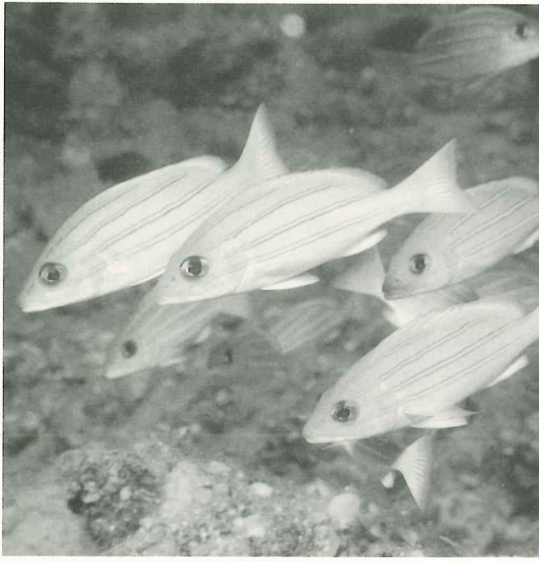
'88.1—2

NO. 46





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



**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。

『**ヨスジフエダイ**』(沖縄、水深15mで)

縞模様のある魚は多いが、魚における縦縞、横縞というのはどの方向をさして決めるのかご存じだろうか。それは目のところを持ち、尾を下にして見た状態をいう。従ってこの魚は縦縞ということになるが、名前の通り4本のラインがあるのがこの魚の特徴である。フエダイ科の魚は太平洋・インド洋の温帯・熱帯域に多数の種類が分布するが、この種の共通の特徴の一つは、悪食であることかもしれない。特にこのヨスジフエダイはダイバーが餌を持っていくと、手から奪うようにして食べ、それが魚の切り身であろうが、おむすびの残りであろうが何でも食べてしまう。全長30cm位で、いつも群れを作っているこの魚は、餌付けが簡単なので我々の目を楽しませてくれ、水中写真の絶好の被写体となる。

こんな魚だから釣り人にとっては、釣れ始めるといくらでも釣れる魚でもある。沖縄などでは食用として市場で売っており、刺し身や唐揚げなどで食べられる。よくしまった白身の魚でとても美味しい。

目次

48  
**ホットライン** / 今、これが新しい ..... 1  
 新鮮さを自分の目で確かめる /  
 鮮度抜群お魚買い物バスツアー

**サカナワールド** / スジコ・カズノコ・タラコ ..... 7

**プロのひと味** / 北陸料理 能登 ..... 10

**データ・おいしい風景** ..... 12

**ヘルシー食事学** / 今、子どもの食卓は? ..... 14  
 大國真彦

**水族「訪問」館** / 姫路市立水族館 ..... 17  
 内田 至

**情報広場** ..... 18

**おさかなQ & A** ..... 20

ホットライン 今、これが新しい

新鮮さを自分の目で確かめる！

鮮度抜群お魚買い物バスツアー



●「まだ生きていたのではないか」と思えるほど、どれも新鮮／(寺泊)

取材／フリージャーナリスト 小宮和行

新鮮な魚を求めて、漁港まで買い出しに繰り出す“お魚買い物バスツアー”が、近頃静かなブームを巻き起こしているという。「グルメ時代」という俗語もすっかり定着した昨今、その行きつく先が素材の鮮度にまで及ぶのは、自然の成り行きだろう。現地でもさまざまな対応がなされているが、運営の仕方も各地域で異なっているようだ。今回は新宿からの“お魚買い物バスツアー”に便乗し、この売り手と買い手の現状をルポした。



● 4軒の店が、各自のやり方、値段で競い合っている(寺泊)



● 生鮮魚介類は約100種  
干物や塩蔵品を入れて約300種類という、寺泊・中央水産(株)

## ★地元の水産会社4軒が競合する、寺泊

午前7時——。深夜まで酔客の絶えない新宿駅周辺も、さすがにまだ、ヒンヤリとした朝の静けさに包まれている。が、時計の針が午前7時を過ぎ始めた頃から、ここ新宿駅中央高速バスターミナル“お魚買い物バスツアー”集合地点には、どこからともなく三々五々、ひと時を共にする人達が集まり出してきた。

すでに旅行会社のバスが2台。出発時間は午前7時30分。行き先は新潟県寺泊港である。この日、計6台の“買い物ツアー”のバスが都内から寺泊に向かうそうだが、そのうち2台が新宿を起点としている。一台当り32~35人の乗客。すでにこのツアー企画は3年目になる。

ともあれ、2台のバスはエンジン音も軽やかに出発。練馬から関越高速道路に入り、約5時間後に目的地、寺泊港に到着する。車窓から見る木の葉の枯れた寒々しい景色とは裏腹に、車中の乗客達の半数は“イキの良い新潟のサカナ”を求める熱い思いが乗り移ったかのように目がキラキラ輝いて見える。が、残り半数の人々に話を聞いてみると「面白そうだから行ってみるか」という、いわば好奇心と観光気分といった感じの感想を口にした。

乗客の大半は夫婦連れ。親子4人の家族連れが1組と、中年女性二人連れの乗客もいた。お互いに見知らぬ乗客同士の組み合わせからか、車内はおしなべて静かだったが、関越高速道路を降りて寺泊港に近づき始めた頃から、急に乗客達は活気づき始め、気持ちをわくわくさせているようだった。

バスはほぼ定刻どおり、午後12時30分に寺泊港近くの魚マーケットのパーキングに到着し駐車。ツアーのスケジュールによれば、到着後すぐ、マーケット内のレストランで昼食をとり、その後ショッピング。午後2時30分に寺泊港発、夜8時30分に新宿帰着という、かなりのハードスケジュールだ。お目当ての買い物時間は約1時間30分程度である。

ちなみに昼食メニューは、刺し身の盛合わせと地元漁師が昔から船上で食していたというカニやエビ、野菜入りの“番屋汁”(みそ汁)、そしてコメどころ新潟の大変ウマイ白米。今回の“お魚買い物バスツアー”の費用は、この昼食がツアー料金にパッケージされて、大人1人6,600円、という料金設定だ。また、寺泊の“お魚買い物バスツアー”は、マーケット内の4軒の地元水産会社が各々、観光会社とタイアップしてツアー企画を組んでいる。われわれのツアーは中央水産という会社と旅行会社の共同企画のもの。

●アメビは、寺泊買い物ツアーの人気商品（寺泊）



中央水産代表取締役の本田寛さんによれば「この界隈に観光客向けの魚の販売店ができたのは昭和50年に1軒。その後、私どもも昭和55年から営業を始めて、今では4軒となっています。私どもがオープンした当初はフリー客が中心で、夏の海水浴や秋の観光で来られた人達、日曜日は地元の近所の人達が買いに寄る程度でした。ところが昭和60年に関越自動車道が開通してからは、お客さんが急増しました。対前年比300%増です。これほど増えるとは思わなかったので、今にして悔やんでいるのは、施設の拡充に早い段階で手が回らなかったことですね」とのこと。

最近の買い物客の内訳は、群馬、埼玉、東京など首都圏からのお客がメインで、遠く京都、大阪名古屋などからの買い物客の姿もあるという。全体の約50%がバス、20%がマイカー、残り30%が地元的一般客（料理店関係者もいるという）という構成だとのこと。寺泊・中央水産の取扱い魚種は、干物、塩蔵品を含めて約300種。

さて、4軒の直売店が競い合うマーケット内に足を一步踏み入れてみて驚いた。なんと狭い通路に買い物客がひしめき合っているように進めないありさま。何やら活気と熱気、いや殺気すら感じて騒然たる雰囲気、スッポリと包み込まれている。まさしく「前年比300%増」という先の本田さんの

言葉が印象づけられる気さえした。私自身、好物の“カニ”をやっとの思いで買えただけ。が、他の買い物客達は、とにかく手当たり次第といった感じで魚を買いまくっている。

何人かの買い物客にインタビューした。

「市場の熱気に圧倒されて、予定していなかったものまで買ってしまって、東京に着いてからどうしようかしら」（50代主婦）。

「アワビとスケトウダラを買いました。寺泊は私の田舎なので、今夜、家で“ふるさとの味”を楽しみます」（50代会社員）。

「会社の旅行で来たんですが、一夜干しのイカと酢ダコで計800円。安いのか高いのか分かりませんが、おいしそうだから…」（20代のOL）。

「去年是那珂湊、今年は寺泊。来年は塩釜を考えたいです。新鮮でいい魚が買えるし、楽しいですよ」（50代主婦）。

前出の中央水産・本田さんがこう語る。

「正直いって、4軒で競争しているので目玉商品が作りにくい。新鮮さはもちろんですが、価格の安さで勝負しなければなりません。それだけに仕入れが基本になりますね」

ちなみに中央水産の場合、仕入れは、地場モノ50%、新潟の魚市場30%（輸入品含む）、山陰、北海道のカニなどのように産地からの直接仕入れ20



●「ここで食べると、カニの味がまた違うんだから」（寺泊）

(注) 一般的にはスケソウダラとも呼ばれている。

%といった内訳になるという。取扱い魚種は約100種。干物、塩蔵品、調整品を含めれば約300種にのぼるそうだ。年商は約20億円、従業員は50名である。

12月20日時点での商品の値段は、たとえばメバル(2尾)1,000円、マアジ(1皿)500円、サヨリ(6尾)1,800円、甘エビはアイルランドからの輸入品900円~国内産1,500円(一皿)、スケトウダラ(10尾)600円といったところ。12月19日、20日の土日に向けて、平常より多めの10トン(1,000万円~1,500万円)仕入れたとのことである。

「金額的には平均1人2~3万円ぐらいの買い物をしていきますね。男性の方が買い物はダイナミックで(笑い)、年末には1人で20万円、30万円も買って行く人がいる。しかし今年はブームが去ったのが、少し、客足が落ちていきますね。北陸自動車道が開通したら関西からの客足は鈍るでしょう。とにかく、ここでは4軒がお互い、切磋琢磨して競争しているので共同でイベントをやるなんてあり得ない。そうしたことも将来関西からのお客を呼び寄せる上でのネックになるかもしれませんね」

日銭商売だけに集客動向の分析は冷静だ。

## ★松島観光と鮮魚ショッピングを ドッキングさせた、塩釜。

ところで寺泊の場合は、再三、書き述べたように4軒の私企業によってマーケットが運営されているが、宮城県塩釜や静岡県焼津の魚ショッピングセンターなどは、地元の漁業協同組合や仲卸業者、市などの出資金で運営し、首都圏や近県からの“お魚買い物ツアー”の目玉となっているところもある。

ここ塩釜の場合は、協同組合連合会の水産物仲卸市場内に約340店舗が営業。衛生面の管理は組合長が責任を持ち、内部での営業・競売は自由という原則のもとに、仲買い人のみが出店を許されている。しかも塩釜市の魚市場からは300mと至近距離にあるため魚介類の抜群の鮮度が売り物である。

渡辺勝浩・協同組合理事長がこう話す。

「当市場でも買い物ツアーは、5年ほど前に旅行会社の企画で松島観光協会などとのタイアップで始めたものです。要するに松島観光と鮮魚のショッピングを組み合わせたもので、秋田、山形、福島など東北地方と東京方面からのお客さんが中心

●「寺泊ではスケトウダラを食べて、アマエビやカニを買いました」と話す夫婦(車中)



●松島湾観光のフェリーから見た、塩釜中央卸売市場(塩釜)

ですね。ツアーのバスは年間約2万~3万台といったところですよ。

塩釜といえば、日本の三大漁場といわれる親潮と黒潮の接点の金華山沖に近く、また、仙台湾でも数多くの魚介類が獲れるので市場で取扱われる魚介の種類も多い。ちなみに主な取扱い業種は、マグロ、仙台湾で獲れるヒラメ、カレイ、スズキ、アワビ、メヌケ、ニシン、サヨリその他。時期によって当然、魚介の値段も異なるが、たとえばマグロ（ビン赤）はkg当り2,000円~3,500円。ヒラメはkg当り8,400円（12月18日に魚市場で買ったもの）といった具合。

塩釜水産物卸市場は20年以上前、商売人を対象にして設立された中間流通市場である。市場自体の年商は約300億円。対売上げ構成比は商売人80%、地元客および観光客20%。

「去年はビックリしました。NHKの大河ドラマ伊達政宗の影響と東北観光が注目されたこともあってか、いろんなイベントが催され、おかげ様で私らが感心するくらい、たくさんのお客様が来てくれました。うれしいことです。

将来的には、もっと市民や観光客のための市場としてのウエイトを大きくしていただきたいと思

っています」

渡辺理事長の声も明るく弾むが、より多くの市民・観光客を誘致するための具体策として、すでに20年以上の歳月の経過のもとに老朽化しつつある市場内の建物・施設の改善に取り組みたいという。一方、塩釜東部ドックが閉鎖されたため、その敷地約7,000坪を国が買い上げたが、その遊休跡地を借用して新しい市場作りを図りたいというプランもあるとのこと。新しい市場作りには市も協力的だ。

### ★水産業の活性化を図る目的で 設立された、焼津さかなセンター

さて、静岡県焼津市の場合はどうか。

「私どもの営業施設は、通称“焼津さかなセンター”と呼ばれていますが、60年10月6日のオープン以来、思っていた以上に大きな影響がありまして、全国からこれまでに約300以上の水産関係者などが視察に来られました」と語るのは、(株)焼津水産振興センターの営業課課長・佐々木輝さんである。

同センターは水産業の活性化を図る目的で焼津市が資本金の半分を出資し、残り半分を地元水産業界および関連会社、金融機関、農協などが参画出資した官民一体の第三セクター方式で設立。その歌い文句は「船元、魚仲買人、卸売業者、魚加工業者、お茶製造業者が大集合し、新鮮、豊富、安価がモットー」。

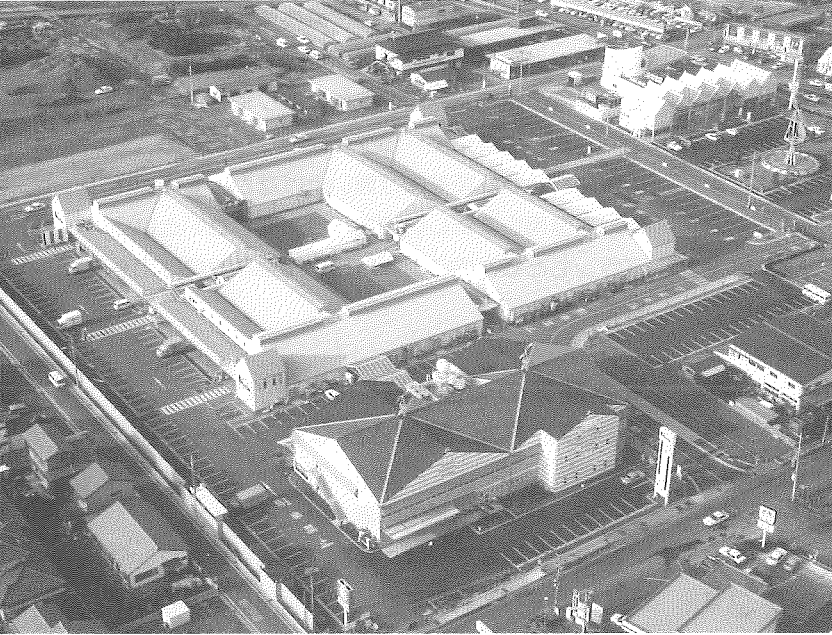
現在、74のテナント店舗とセンター直営の食堂。テナントの約8割は水産関係、残りは肉、お茶、菓子、観光サービス関係である。センターの収入はテナント料と食堂の収益。「年商は約130億円ぐらいだと思う。テナントの人たちは漁協会員や船元、鮮魚組合の人がほとんどで、とくに地元の漁業協同組合とは一心同体の関係です」(佐々木課長)。

営業時間は午前4時から9時までが焼津市

●仲卸市場には、仙台湾で獲れるたくさんの魚介類が並ぶ（塩釜）



●焼津市の水産業の活性化を図る目的で作られた、焼津さかなセンター（焼津）



●東京をはじめ近県から新鮮な魚介類を求めて、大にぎわい(焼津)

内および周辺の料理屋、仕出し屋向けに、午前9時～午後5時まで（11月16日～2月末日までは午後4時まで）は、一般客・観光客向けに営業。無料駐車場は600台が収容可能。東京・神奈川方面からの地の利がいたって良いのも同センターの自慢だ。東名高速・焼津インターをおりて約1分という場所にある。ちなみに年間のマイカー客は約180万人、バスツアー台数は12,000台。年末には正月用のお惣菜を買い求めに来る人で大にぎわいだったが、なかにはお歳暮用の贈答品に買い求めたり、事前に予約して宅急便扱いで注文を寄せる人も多いという。

人気の品は、マグロ。そしてエビ、カマス、イワシの干物、練り製品。アジ、メバル、タイなどの近海モノの鮮魚などである。

「市場で買って帰るので東京より2～3割安いと思います」と佐々木課長は自画自賛するが、人気のマグロで、バチの赤身2,000～2,500円/kg、中トロ(バチ)4,000～5,000円/kg、中トロ(本マグロ)5,000～6,000円/kgといったところ。

佐々木課長が話をこう続け、締めくくった。

「これまで順調に伸びてきたことに驕ることなく、今後も安くて鮮度の良い商品を提供していきたい。と同時に、観光会社にも積極的営業活動を展開し、顧客動員を図っていきたい。また、市内の観光の目玉がもう一つ増えれば相互作用で伸びることも考えられるので、将来、何か目玉を作って欲しいし、センターとしても考えたいですね」

新鮮な魚介類が安く手軽に入ることは庶民にとって好ましい限りだ。話は違うが、アメリカ西海岸では今、街道沿いのある一地点に自動車ディーラー店が集中した形の“オートモール”が発展し、流行っている。お客はそこに行けば一目瞭然と好みのクルマが手に入るのだが、それだけに各ディーラーのサービスや店舗展開のアイデアも工夫を凝らして来店客が来て楽しいエリアとなっている。

願わくば、わが国の漁港近くの街道沿いにもたくさん“フィッシュモール”が誕生してレジャーとパッケージされた“楽しさ”を売り物にして欲しいものである。





# スジコ・カズノコ・タラコ

日本人は魚卵好きの国民といわれ、消費量も群を抜いていますが、その大半は輸入されています。魚卵消費量の第3位までを占めるスジコとカズノコ、タラコを取り上げ、その状況を大洋漁業(株) 営業本部営業第一部営業第三課・恒松俊一さん、(株)ニチレイ水産一部水産第一課・前嶋弘一さん、丸紅(株)水産部北洋課・守田光照さんにうかがいました。

### ★昨年(2016年)のスジコの輸入量は、約7,000 t

スジコは毎年、国内で約1万tが消費されていますが、その9割が輸入品です。主な生産地域としては、アラスカ、カナダ西岸、アメリカ西岸(大平洋岸)。漁期はアラスカが6月中旬から8月中旬まで、カナダ西岸が8月下旬から10月、アメリカ西岸も同じ8月下旬から10月となっています。

この漁期には、何千人もの日本人のテクニシャン(技術指導者)が現地のパッカーと一緒に仕事をし、スジコの生産にあたっています。「昨年(2016年)はうちだけで9カ所。テクニシャンは50人くらいでしょうか。スジコはテクニシャンの技術で品質が変わってくるものですから、現地のパッカーにまかせっぱなしにはできないんですよ」(前嶋さん)

スジコは各社で熟成期間は違いますが、航空便で運ぶ場合、水揚げから出荷まで約1週間。その

工程はまず缶詰工場や冷凍工場でサケを処理し、それによって出てきた卵を選別します。これを攪拌し塩分の調整をしてから、等級選別。つぎに塩分調整をしてバック詰めにし、熟成させて出荷します。

「スジコは親のサケの種類によって色や大きさが違うんですが、ベニコと呼ばれるレッドサーモンの子やギンコと呼ばれるシルバーサーモンの子は人気がありますね。昨年はサケの漁が悪くて、輸入量は約7,000 t。スジコの値も上って卸値でキロ4,500円くらいでしたね」(恒松さん)

「昨年はくせがなくてポピュラーなマスのスジコの量が少なかったんです。マスの漁獲量が減って61年比の64%しかありませんからね。サケ、マス漁の全体の漁獲高では1986年が267,000 tで、1987年が222,000 tですから、4万tも少なくなっています」(前嶋さん)



●サケの処理作業(アラスカの冷凍工場)

塩分を抑えたスジコが多く生産されるようになっていますが、鮮度のいいものを使えば塩をたくさん使わなくてもいいスジコが作れるといいます。

「アメリカのパッカーはスジコを作っても食べない人達ですから、鮮度が悪くても関係ないと思っている人も中にはいます。鮮度のいいものを手に入れるためには繰り返し説得が必要でしょうね」(前嶋さん)

### ★消費が伸びている味付けカズノコ

カズノコはここ数年、国内産のものはゼロに等しい状態で、主にアメリカ、韓国、オランダ、カナダから約6万tが輸入されています。

カズノコの親であるニシンの漁場は、大きく分けて太平洋(サンフランシスコ沖、カナダ西岸、アラスカ)、カナダ東岸、ヨーロッパ(イングリッシュチャンネル、アイルランド沖、バルチック海)。カズノコの生産地域も、このニシンの漁場ということになります。

「太平洋のカズノコは、主に年末のパックや寿司屋用に。カナダ東岸のものは味付けカズノコになります。ヨーロッパの個質のいいものは塩で、あ

### カズノコ輸入量

単位: t

年	1984	1985	1986	1987
韓国	375	830	1,123	973
北朝鮮	101	51	90	146
中国	556	617	579	318
ノルウェー	2	16	15	—
デンマーク	227	228	300	272
オランダ	—	67	424	1,166
西ドイツ	8	26	159	129
フィンランド	—	143	113	87
ソ連	415	70	168	337
カナダ	4,683	4,001	2,869	6,430
アメリカ	878	1,625	781	389
アイルランド	60	—	115	98
その他	4	9	27	148
計	7,309	7,683	6,763	10,493

(大蔵省通関統計より)

### スジコ輸入量

単位: t

年	1984	1985	1986	1987
アメリカ	8,544	8,758	7,724	6,437
カナダ	629	1,392	1,671	620
ノルウェー	31	42	30	14
フィンランド	—	—	41	19
スウェーデン	—	—	16	6
デンマーク	—	—	39	54
その他	2	30	2	39
計	9,206	10,222	9,523	7,189

(大蔵省通関統計より)

とは冷凍で味付け用にもってきます。ニシンの産卵期は短くて、各産卵場所での漁は1週間から10日くらいで終わります」(恒松さん)

「カナダの西岸では、短期間に大量にニシンが獲れます。卵を処理する時間が足りないので、獲れたニシンを塩水に漬け込んだり、冷凍にして貯蔵して、卵が固まってから処理します。ある程度選別して、パックになったものを日本にもってきて加工屋さんに渡します。「パック詰めで売られているような色、形、大ききの整ったカズノコになるまでには、日本では1日に1人が30kgしか作れないほど手のかかる作業が必要とされます」(前嶋さん)

ヨーロッパではニシンをマリネにするために、カナダからフィレにして輸出されていますが、カズノコは食べないようです。カズノコは各国独自でも生産、加工し、スジコのようにテクニシャンがいなくてもできる製品。日本のテクニシャンはポイントや製品のチェックをしています。スジコに比べて、生産は楽といえるでしょう。

「情報が氾濫している時代ですから、情報をキャッチするのがどこも速くて、加工屋さんもどこがいくら買ったかがわかるんで、やりにくい面もできてきましたね。まだ1988年のカズノコの子想はたてていないんですが、年々、簡便性と安い価格が受けて、味付けカズノコの扱ひ量が増えています。この傾向はこれからも続くでしょうね」(守田さん)



● キャッチングボートから、ポンプでニシンを水揚げする（カナダの東海岸で）

### ★タラコは、輸入に頼らざるを得ない商品

スケトウダラの子、タラコの昨年の生産量は約6万t。その内訳は日本近海で獲れるものが約1万5千t、日本の船が公海で獲るものが約1万5千t、アメリカとのジョイントベンチャーが約1万t、輸入が1万5千t、ソ連とのジョイントベンチャーが約3,000t、調整品が4,000tとなっています。輸入タラコの大部分は冷凍で買い付け、日本で塩蔵とカラーリングを行います。

「年によって輸入相手国が違いますが、北朝鮮や韓国、ソ連、中国、ポーランド、アメリカが輸入の中心です。各国が最近、自国で食べないタラコの生産に力を入れているのは、日本で売れるので生産意欲が上ったということもあるでしょうね」（恒松さん）

タラコには1万5千tの輸入枠があり、冷凍や生、塩蔵品はこの輸入枠が適用され、カラシメントイコのような調整品は枠外の製品です。輸入枠は、実績で割り当てられ新規参入がなかなかむずかしい状態です。

「世界経済の中で、輸入枠は撤廃の方向に動いています。すぐにといいことはないでしょうが、タ

### タラコ輸入量（1986）

単位：t

	冷凍品	塩蔵品
韓国	7,100	103
北朝鮮	314	2,118
中国	13	92
アイスランド	14	69
ノルウェー	12	—
デンマーク	1	—
ポーランド	507	—
ソ連	5,252	224
カナダ	18	—
アメリカ	6,644	206
チリ	261	—
アルゼンチン	164	—
計	20,300	2,812

（大蔵省通関統計より）

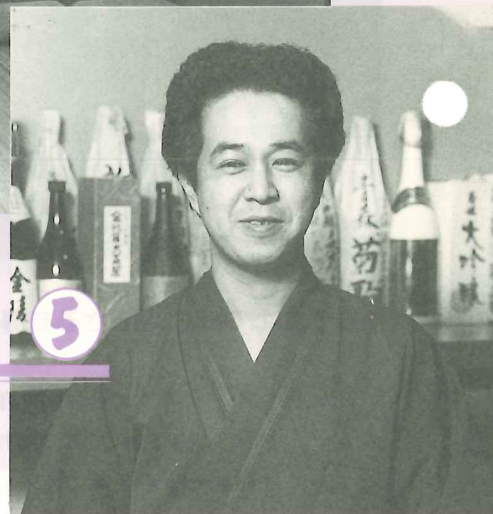
ラコもその方向に進むでしょう。200カイリ以降スケトウダラの漁獲が減り、国内生産がむずかしい状況ですから、今後ますます輸入に頼っていくことになるでしょうね」（守田さん）

「アメリカのパッカーは、ガラ（タラコを取ったあとのスケトウダラ）の処理の問題もあるし工場のコストも高く、タラコを自分の手で加工していませんが、将来こうした問題が解決して、加工して輸出したいということになれば、輸入枠は障害になるでしょう」（恒松さん）



# プロのひと味

北陸料理 能登



●「自分の料理は失敗を繰り返してできるもの  
どんどんチャレンジしてください」と話す須永修店長

★マダラやバイ貝は、毎日金沢から  
空輸しています。

東京・渋谷のバルコパート1にある『能登』。バルコパート1がオープンした14年前に、この店もオープンしました。料理は、北陸地方の新鮮な魚介類をふんだんに使った富山県、石川県、新潟県の郷土料理が中心です。

「ひとくちに北陸の味といっても、金沢料理は関西の影響を色濃く受けて繊細で上品な薄口の味ですし、能登や新潟は濃い味で豪快な料理が多いですね。でも、いずれにしても美味しさの基本は新鮮な魚介類です。うちは毎日、金沢の台所・金沢近江町市場で仕入れた魚を、小松飛行場から運んでいます」と話す須永修店長。バイ貝、マダラ、甘エビ、カニなど、空輸されたものはとくに新鮮で、東京ではなかなか手に入りにくいともい

います。

「刺し身は鮮度が勝負で、鮮度のよくない刺し身の味は料理人の技術だけではカバーできないんですよ。うちは、きょう仕入れた魚はきょう使い切ってしまう。最近では越前ガニのオスが手に入りにくく、1万5千円もすることがあるんです。予約が必要なほどですよ。昔は食べなかった香箱ガニと呼ばれる越前ガニのメスも今は重宝がられています。数が少なくなっているんですね。北陸の料理には、家庭で手に入る材料でできるものがたくさんありますから、ぜひ試して欲しいものです」

今回は、『ブリのじぶ煮風煮物』『カニの甲羅揚げ』と『のっぺ煮』。北陸の味の簡単な作り方とコツをご紹介します。



● 左から『カニの甲羅あげ』『のっぺ煮』『じぶ煮』

### ★ブリを使った『じぶ煮』

『じぶ煮』は、代表的な金沢料理で、鴨肉や鶏肉を使いますが、冬はブリのおいしい季節なのでブリを使ってみましょう。野菜（さといも、にんじん、きぬさやなど）は食べやすい大きさに切り、下ゆでを。コンブとカツオブシでだしをとり、砂糖と酒、ミリン、しょうゆで味をつけ、野菜と小麦粉をまぶしたブリを入れて煮ます。ブリに小麦粉がつき過ぎると汁がドロドロになるので、よく粉をはたきとるのがポイントです。

### ★家庭でも作れる『カニの甲羅あげ』

みじん切りの野菜（にんじん、しいたけなど）と魚のすり身（4割）、カニのフレーク（6割）を用意し、うま味を出すためにすり身をよくすり、野菜とカニ、塩、卵の素（卵に塩とサラダオイルを入れて攪拌したもの）を入れて混ぜ合わせます。

カニの甲羅に詰め、パン粉をつけて170℃の油で揚げます。甲羅のない場合は、コロケの形に。カラッと揚げるコツは、油から取り出すときに2～3回油を切ってからバットに置くことです。

### ★あつくても冷めても美味しい『のっぺ煮』

『のっぺ煮』は新潟の郷土料理。あつくても冷めても美味しい煮物です。作り方は野菜（ごぼう、さといも、にんじん、しめじなど）を乱切りにし下ゆでします。貝柱でだしをとり薄口しょうゆ、酒、ミリン、塩で味を調えて、乱切りにした野菜とサケ、エビ、ホタテ貝、鶏肉を入れてコトコト煮ます。『のっぺ煮』のポイントは、野菜の歯ごたえを大切にすること。そのためには火を通し過ぎないように注意します。本来の『のっぺ煮』にはたくさん魚を使いませんが、家庭にある魚介類を入れて栄養たっぷりの『のっぺ煮』を作りましょう。



## 若者が好感をもっている魚介類はエビ

昨年4月26日～5月5日にかけて、国際スポーツフェアに集まった10代～30代の1,000人(男:502人 女:498人)に行った「お魚のイメージに関する若者アンケート」(社)大日本水産会・おさかな普及協議会調べの結果がまとまりました。そのなかから『魚種別気分度』と『お魚と接する機会』を紹介します。

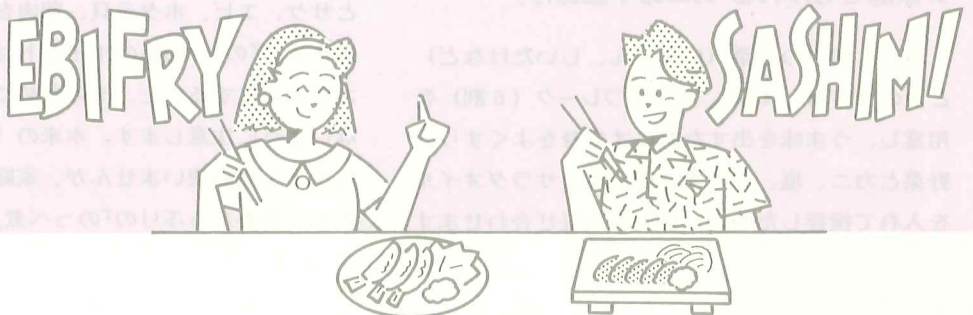
### ★エビのイメージは「フライがうまい」

15種類の魚介類(サバ、イワシ、アジ、サンマ、タイ、ヒラメ、サケ、ハマチ、イカ、カレイ、マグロ、カツオ、エビ、アサリ、ホタテ)のそれぞれの気分度(好感度)を聞いてみたところ、圧倒的な人気を得たのがエビ。2位マグロ、3位サケという順位でした。男女の別では、女性の支持が高かったのはエビ、サケ、サンマ。男性の支持が高かったのはマグロ、タイ、カツオとなっています。また、ヤングの気分にマッチしない魚としてはヒラメやイワシという結果ができました。

各魚種についてのイメージは、エビが「フライがおいしい」「アマエビ」「寿司がうまい」。マグロは「刺し身がうまい」。一方支持率の低いヒラメは「刺し身がうまい」「わからない」「食べたことがない」。イワシは「安い」「焼くとうまい」「骨が多い」「嫌い」という意見が聞かれました。

### 気分度ランク別特徴

気分度 ランク	男女別の 特徴	意見の特徴
1位エビ	女性の支持高い	各種料理のイメージ
2位マグロ	男性 //	刺し身にかたよる
3位サケ	女性 //	定着しているイメージ
4位サンマ	女性 //	各種料理のイメージ
5位イカ	年齢差による	//
6位アジ	差少ない	//
7位アサリ	//	みそ汁にかたよる
8位ホタテ	女性の支持高い	各種料理のイメージ
9位タイ	男性 //	高級感
10位カツオ	男性 //	タタキ、刺し身にかたよる
11位サバ	差少ない	味噌煮にかたよる
12位ハマチ	男性の支持高い	不安のイメージ
13位カレイ	差少ない	あまり食べられていない
14位ヒラメ	//	よくわかっていない
15位イワシ	//	安いイメージ

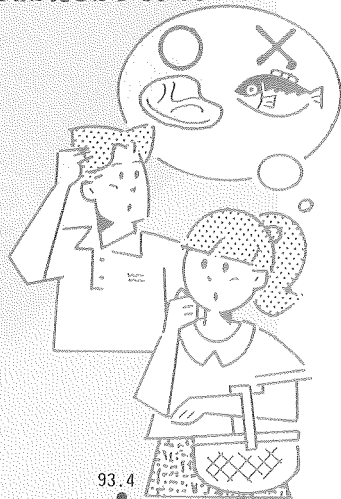
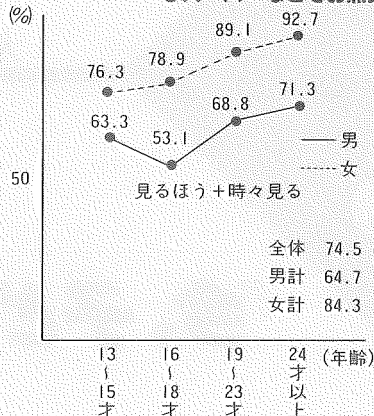


## ★魚売場をのぞくが、一人で魚は買わない!

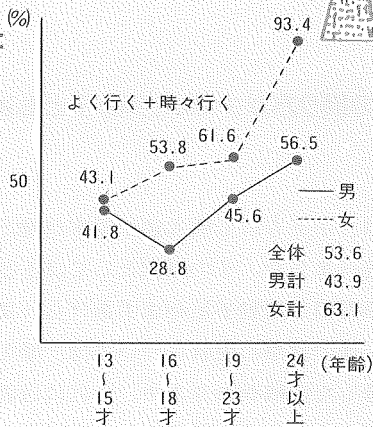
一人で魚を買うことについては「よく行く」と「ときどき行く」で53.6%。「よく行く」に関しては、男性では8.3%、女性で21.4%という結果になっています。年齢別では、男女ともに中・高校生層は、ほとんど魚を買いに行っていないということがわかりました。

買わないまでも、スーパーなどの魚売場をのぞくかということについては、全体の74.5%が「のぞく」と答え、興味を持っていることをうかがわせます。しかし、男性の場合、中・高校生層が約10%、大学生層が20%弱と、学生が魚と実際に接する機会は少ないようです。

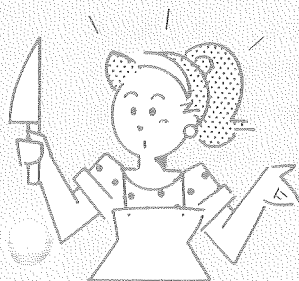
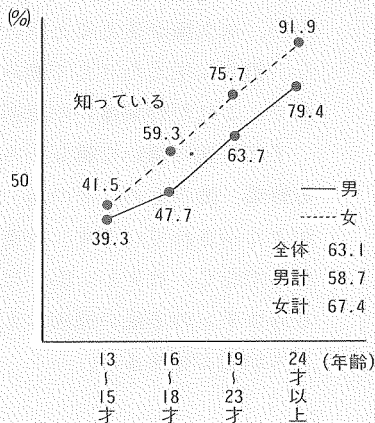
●スーパーなどでお魚売場は見るほうですか。



●お魚を一人で買いに行くことがありますか。



●「三枚におろす」ということを知っていますか。

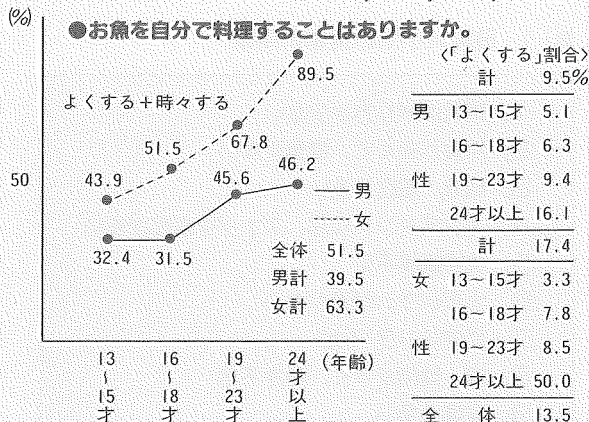


## ★「三枚におろす」という言葉を知っているのは、全体の63.1%

「魚を自分で料理することはありますか」という問いには、全体の51.5%の人が「よくする」「ときどきする」と答えています。「よくする」と答えた女性の中学生層は3.3%、男性の高校生が5.1%と、女子中学生より男子の方が魚料理をする率が高くなっています。

「三枚におろす」ことを知っているかどうかについては、言葉を知っている人は全体の63.1%。年齢別では、男女ともに低年齢層ほど知らないという結果が出ています。

●お魚を自分で料理することはありますか。



「よくする」割合		計
男	13-15才	5.1
	16-18才	6.3
性	19-23才	9.4
	24才以上	16.1
	計	17.4
女	13-15才	3.3
	16-18才	7.8
性	19-23才	8.5
	24才以上	50.0
全	体	13.5

## 『今、子どもの食卓は?』

### ★朝食の摂り方が少ない、今の子ども達

前回は、子どもにも成人病予備軍が増えていることを述べました。その原因としては子ども達の悪い食事習慣と運動不足がまずあげられます。

子ども達の食事の現状については、厚生省研究班が調査した実績があります。これには表-1に示されるように多くの問題点があります。

朝食が少ないことは子ども達が、朝決まった時間に排便していないことの原因の一つです。糖分と脂肪が多い食事は肥満と血液中のコレステロールが高くなる原因になります。インスタント食品、スナック食品が多くなると、子ども達の栄養のバランスが悪くなり、ビタミンB<sub>2</sub>とか食物繊維が不足し、食塩が多くなります。食物繊維不足は便秘の原因となり、大人になって大腸ガンが起りやすくなります。

カルシウム不足は、イライラしやすくなり、歯や骨の発育にも悪い影響が出ます。

この現状は、子ども達の食事の好みにもよく表われています。表-2に学校給食で子ども達の好きな献立と嫌いな献立を示します。カレーライス、ハンバーグとスパゲティの3つを出しておけば子ども達の機嫌が良いといいますが、これらにラーメンを加えたものは子ども達の大好物です。

これらの食事はいずれも噛みごたえがない、柔らかい食事だということに問題があります。柔らかい食事ばかりしている子ども達は噛む力が弱くなり、またアゴの発育も悪く小さなアゴになるため、永久歯が生えるときにスペースが十分になく、斜めに生えたりして噛み合わせが悪くなります。これが野菜嫌いの原因になります。

子ども達の嫌いな献立をみても、大きな塊のある野菜、酢のもの、その他、野菜が苦手というのがよく示されています。野菜嫌いは食物繊維不足だけでなく、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンAのもとになるカロチンの不足の原因にもなり、栄養素のバランスが悪くなります。

表-1 日本人小児の食事の現状

1. 朝食の摂り方が少ない
2. 間食が多くて、夜食が多い
3. 糖分、脂肪が多い
4. インスタント食品、スナック食品が多い
5. 食物繊維不足
6. カルシウムが足りない
7. ビタミンB<sub>2</sub>不足
8. 肉、鶏肉が多く、魚が不足
9. 食塩が多い
10. 偏食が多い





表-2 学校給食で子どもの好きな献立と嫌いな献立

(好きなメニュー)	順位	(嫌いなメニュー)
カレーライス	1	酢豚
やきそば	2	八宝菜
ハンバーグ	3	酢のもの
スパゲティ	4	五目豆
カレーシチュー	5	生野菜、サラダ
鶏の唐あげ	6	フレンチサラダ
ラーメン	7	—

### ★給食における魚介類の残食率は 子ども達全体の20%

このように子ども達の食事の好みに偏りがあるのは、母親の作る食事の問題があるようです。今の若い主婦には料理嫌いが増えているといわれます。魚をおろす出刃包丁がない家庭も多く、魚は刺し身以外は買わない主婦も増えています。魚というと切り身の形で海の中を泳いでいると信じている子もいます。魚の全体の姿を見たことがない子どもがいるということです。

給食のときに、子ども達が食事を残す残食率をみますと、緑黄色野菜は子ども達の40%、また淡色野菜は30%、魚介類は20%と残しており、女の子の方が男の子よりも残食率が高いようです。これも幼児のときから食べつけていないことが原因でしょう。

ファミリーレストランなどで、家族連れで食事をしているのをよく見ますが、つけ合わせの野菜を残している子どもが多いことにすぐ気がつきます。子ども達だけでなく、大人も野菜をよく残しており、若いお父さん、お母さんほどよく残して

います。両親の真似をする子ども達が多くなるのも当然でしょう。

このようになってしまったのは、やはり家庭における食事の習慣に問題があることはいうまでもありません。

この頃のお母さん達の料理嫌いを示すいろいろな言葉があります。2～3紹介しましょう。

「オカアサンハヤスメ」という言葉があります。オはオムレツ、カはカレーライス、サンはサンドイッチ、ハはハンバーグ、ヤはヤキソバ、スはスパゲティ、メは目玉焼きのことで、これだけのメニューしか料理を作れないお母さんもいるようです。むしろ子ども達がこれらを好むのでそれに迎合したのかも知れませんが、ビタミンB<sub>2</sub>、食物繊維、カルシウム不足が起りがちです。

これがもっとひどくなると「ハハキトク」ということになり、ハンバーグ、ハムエッグ、ギョーザ、トースト、クリームスープしかできない、しかもすべてパックに入ったインスタント物ということで、これは「お袋の味」ではなく「袋の味」だといわれます。事実先日、料理が3つしかできないというお母さんにも会いました。



### ★子どもにとって最も大切な時期は、 乳児期後半から幼児期

子ども達にいろいろな食事を作ってやれないお母さんが増えていることは、大変不幸なことです。子どもにとって最も大切な時期は、いわゆる「すり込み」がおこる乳児期後半から幼児期で、この時期に十分に野菜を食べさせてもらっていない子は野菜嫌いになったり、お魚を食べさせてもらえない子は魚嫌いになってしまいます。またインスタント食品に多い塩からい味に慣れた子どもは、塩からくないと美味しいと思わなくなり、さらに塩からい食品を多くとり、早く高血圧になってしまいます。

このようにみると、幼児期の食事習慣は一生つづく食事の好みを形成し、一生の健康を支配するといえます。子どもの食事だからといって馬鹿にはできません。

もう一つ大切なことは、一家団欒の食事です。NHKの調査でも朝食も夕食も子ども一人で、または子どもだけでという家庭が10%もありました。夕食がカップラーメンという子もいました。なかには、父子家庭、母子家庭などいろいろ事情もあるでしょうが、一家楽しく食事をするということは、子どもの情操教育上も大切なことですし、食事を美味しく食べることにもなります。

また子ども達のおやつも問題です。幼児ではおやつも軽い一日の食事と考えて、時間を決めて与えることが大切です。ダラダラ食いは最も悪いことです。

小・中学生ではおやつの時間は午後5時頃がピークです。それだけ夕食も遅くなりますが、これは部活動、学習塾などの影響もありましょう。

食事を美味しく食べるためには、食卓に空腹で向かうことが必要です。この意味ではおやつについてもお母さんが十分に気を配ることが大切になります。



『おさわり水槽  
タッチ・タンク』

その年の水族館ウインタースクールの教材に私は迷わずアメリカザリガニを選んだ。これは最近、水族館の近くの水路にザリガニが戻って来たので、すぐに受講生の数ぐらい集めることができたからである。ザリガニが戻って来たのは農薬が見直されだしたためであろう。

50匹のザリガニをたらいに入れて教壇に立ち、生徒に自分のザリガニを取りに来るように指示した。生徒は小学校5、6年生である。

たらいから離れて子供の様子を観ていたら、約半数の25人の子供は“これ僕のザリガニ…”とやって取り出し素早く机に戻ったが、後の25人はワァァいながら眺めているだけであった。あの小さなザリガニが、こわくてさわれないのだ。黒板につかみ方を書いて、実物をつまんで見せたら、なんとか残りの20人の子供は“僕のザリガニ”がつかめた。しかし最後に残った5人の子供たちはどうしても、このエビともカニともつかぬ小さな生きものがつかめなかった。欲しくて仕方ないのだけれど、つかもうとすると、あの例のザリガニがハサミを高々と持ち上げて威嚇する姿にビックリして手も足も出なくなってしまう。とくに雄が赤い大きなハサミをたらいの中で振り上げると、5人は半歩ほど後にたじろぐ始末である。

余りの不甲斐なさに少々我慢ができなくなり、ひとりの少年の右手をつかんで無理やりにたらいの中に引き入れたところ、少年の顔はゆがみ蒼白になり、額に脂汗がにじんだ。これ以上強いることはショックでも起こされたら困るので止めた。

私はこのときはじめて、自分の少年時代とは随分変わってきた子供の世界をまざまざと見せつけられた。これがきっかけとなり、水族館に来た子供たちに自由に思う存分生きものに触れさせてみたい…と思う気持ちが沸き起こってきたのであった。そして翌年日本の水族館で初めての、水中生物に自由にさわれる大型のタッチ・タンクを建設した。

日曜日などタッチ・タンクの周辺は終日子供たちの歓声で賑わっている。興奮してきてズボンで脱いで水槽の中に飛び込んでしまう幼稚園児がいた。また、カニに指を挟まれ目に涙をいっぱいためながらジーンと耐えている子供を見つけたときなど、私はこのプールを造った甲斐があったと思った。このプールが子供たちに、小さな命の尊厳に気がつききっかけを作ってくれないかとのかに期待している。

小さな生きものの命とか生命の尊厳とかは、理屈をこねるよりも、感性の高いときに実際に肌で感じとることによってのみ学ぶことができるのではないかと思っている。

近頃は終生都会の中で暮らす人が多くなってきているが、人間はその感受性の豊かな一時期を自然の中で思う存分に、それに磨きをかけるチャンスがなくてはならないだろう。

口の悪い友人たちはこの水槽を“おさわりプール”と呼ぶが、水族館の一部に、生きものにどんどん触れてごらんささいという場があってもよいだろう。

# 「おさかな新郷土料理コンクール」の 小冊子が完成!



昨年8月24日に開催された「おさかな新郷土料理コンクール」の全国大会で、各地区から選ばれた23名の方々の料理を紹介する小冊子ができあがりました。

「私のいかに鉄砲焼き」「信州虹マス高原セロリ一詰め」「お魚せんべい山家風吹き寄せ」などの受賞作品をはじめ、全国大会で競われた作品や審査員の堀江泰子先生のおすすめ料理を、写真と作り方で詳しく紹介している小冊子です。いずれの料理も、現代の味を追求したアイデアと工夫で新しい郷土の味を楽しめるものばかりです。この小冊子を参考にしながら、家庭の味のレパートリーを広げてみてはいかがでしょうか。



小冊子をご希望の方は、1冊につき320円分の切手(送料とも)を同封の上、大日本水産会・おさかな普及協議会「おさかな新郷土料理小冊子係」までお申し込みください。

(大修館書店 1,800円)



「魚・肴・さかな事典」  
末廣恭雄監修

魚は重要なタンパク源として、日本人の生活と深くかかわりを持っています。魚を大切にしようとする気持ちのあらわれてしょうか、昔から伝説や神話、迷信、俳句や川柳、落語の中に魚にちなんだ話がたくさん登場しています。この本では、魚名漢字から食と魚、故事の中の魚など、魚に関する話が数多く紹介され、わかりやすい文章と豊富なイラストで、手もとに置いて気軽に読んで楽しめる事典になっています。

(神戸新聞出版センター 800円)



「食べもの110番  
クレーム事例集」  
灘神戸生活協同組合  
商品検査センター編

20年の歴史をもつ灘神戸生協。その組合員から、商品検査センターに寄せられたクレームに答えた事例で、クレームの内容は食品全般にわたっています。魚介類の項では「タラコが塩辛すぎる」「生ワカメのぬめりがとれない」「スルメイカが石油くさい」などの質問もみられます。この本では、それぞれの質問について、商品検査や調査によってわかった結果や原因、対策を明らかにし、安全な食品の大切さを力説しています。

# “おさかな ライフクリエイター” おさかな勉強会開催!!

## 情報広場



● 熱心な“お魚ライフクリエイター”の方々



一人でも多くのお魚ファンを育てていくとともに、消費者のお魚に対する疑問、問題点、要望を把握し、正しい情報を提供していこうという目的で、“お魚ライフクリエイター”が東京と新潟で組織されました。東京は「おさかな料理コンクール」に応募した主婦のなかから、61年応募の方を中心に100人、新潟は昨年の「おさかな教室」に出席した主婦を対象にした30人です。

東京では昨年11月25日、おさかな勉強会が主婦の友会館で開かれ、50名の“おさかなライフクリ

エーター”の方が参加しました。鈴木順子先生の指導によるお魚料理講習会と調理実習、(社)大日本水産会・阿部貞行調査役による「お魚と健康について」の講演、またクリエイターの意見発表が行なわれました。これから年1回の予定で勉強会が開催される予定ですが、“おさかなライフクリエイター”を中心に正しい魚の知識や情報が、友人やご近所をはじめ地域に浸透するよう期待されています。なお、新潟では12月9日、中央公民館に24名が出席し、勉強会が開かれました。

### トピックス

#### ● 魚貝類の消費伸びる、 国民一人当たり36.3kg

農水省が昨年暮れに発表した『61年度食糧需給表(速報値)』。この統計によると、魚貝類の国民1年一人当たりの供給量は36.3kgで、前年比1.4%増となっています。供給量は昭和57年から増加していますが、61年度は過去最高の数値となりました。また、動物性タンパク質のうち水産物の供給量は一人1日当たり18.7gで、前年を1.1%上回りました。

#### ● 「おさかなマーク」が 商標登録されました



本誌「魚」の裏表紙にも使われ、多くの方から親しまれている(社)大日本水産会の「おさかなマーク」が、このほど商標登録されました。今後、このマークを印刷物や看板などに使用される場合は、大日本水産会の許可が必要となります。詳細については、同会までご連絡ください。



## ●サケの種類とサケとマスの違い

**A** 太平洋には、次の6種類のサケの仲間が棲んでいます。

シロサケ（シャケ、アキアジ）

サクラマス（マス、ホンマス）

カラフトマス（セツパリ、アオマス）

ベニサケ（ベニマス、ベニ）

ギンサケ（ギンマス、ギン）

マスノスケ（スケ、キングサーモン）

これらをまとめてサケ・マスといますが、サケとマスの学問的な違いはありません。

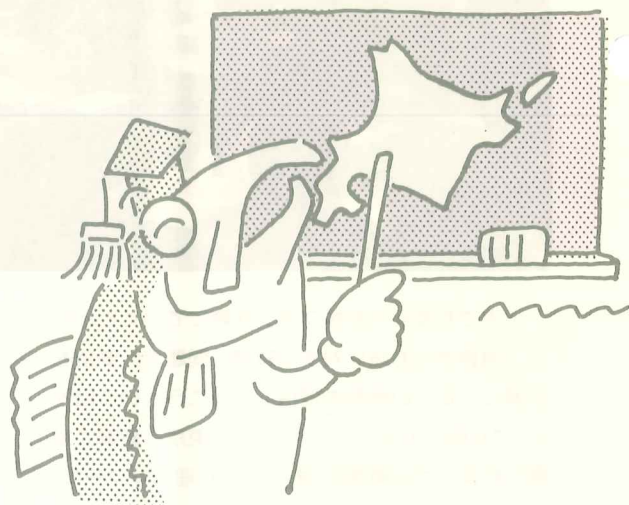
これらの仲間のうち、天然に日本の川に遡上するのは、シロサケ、サクラマス、カラフトマスの3種類です。

サケの仲間はどれも、海に棲んで成長し、川に上って産卵する性質を持っていますが、ヒメマスのように、もともとはベニサケだったものが、長い歴史の中で湖に閉じこめられた結果、湖に棲んで成長し、川に上って産卵するようになったり、ヤマメ（ヤマベ）のように、川で生まれたサクラマスが海に下らずに、そのまま川で成長・産卵するようになったものもいます。

また、池で養殖され、釣り堀などでおなじみのニジマス、イワナや、釣り人の間で「幻の魚」といわれるイトウ、また最近店頭でみかけるアトランティックサーモンもサケの遠い仲間です。

**Q** サケの種類は、どれくらいあるのでしょうか。また、サケとマスの違いや新巻の由来について教えてください。

（長野県・北山和夫さん）



## ●新巻の由来

**A** 薄味に塩蔵したサケを新巻といいます。秋になると、多くのサケが産卵のため生まれた川に戻ってきて、いちどきにたくさん漁獲されます。これを保存して利用するために、北海道が蝦夷地と呼ばれた昔から、塩蔵した塩引きサケが作られました。それが次第に薄塩のものに工夫され改良されて、荒巻サケになったといえます。このとき蝦夷地に塩を包んで運んだむしろに、塩をしたサケを巻いたので荒巻という名がついたらしく、後に昭和に入ってから新巻と書くようになったのだそうです。

（回答者／水産庁研究部参事官 小金澤昭光）

＜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。

## いつまでも大切にしたい魚屋さん

「いらっしゃいませ!!今日は何にしましょうか? 刺し身には、タイ、ヒラメ、カンパチ、鍋には、キンキ、アンコウ……このヤリイカは煮付けるとおいしいですよ」。これは、私の住居の近くにある麴町のビルの一階にある魚屋さんの売場の光景である。どこでもみられる場面で別に変ったことでもないが、私はこの魚さんが大好きである。仕入れてきたケースのまま入れているショーケースの魚をみて、的確なアドバイスはもちろんのこと、この魚屋さん、麴町に住む人々のコミュニケーションの場でもある。私達に生の情報を与えてくれるところでもある。三枚おろしだけの人、刺し身の人、切り身の人など、待っている間の井戸端会議の司会役は、魚屋さんのお母さんである。会談が長過ぎて、おじさんからたまにカミナリが落ちるときもあるが、丸顔でふくよかな感じのよいお母さん、絶対におこらない。「いつもご苦労様ですネ」と勇気

づけられたりする日もある。包丁さばきもベテランのおじさんは、「お待ちどうさまでした」……といつも待たせない気配りをしてくださる。後継者のお兄さんは、「忙しいときはお電話ください。配達しますよ」……と優しい心づかいをしてくださる。また、素直な配達のお兄さん達——この温厚な人柄の人達のチームワークは、この冷たいオフィス街に住む私達の心を和なごましてくれる。電話すれば事がたりるが私は魚屋さんの人達にお会いしたい。相互に信頼し合い、おもいやりの心をもって助け合うことがこれからの日本の社会を支える前提条件として絶対必要ではなからうか。社会構造の変化は、私達のライフスタイルを変えようとしている。商店街の威勢のよい魚屋さんもよい。デパートのたんせいに調整された魚屋さんもあってよい。しかし心のふれ合いのできるこんな魚屋さんを私は大切にしたい。

東京都教育庁体育部給食課 主査 久恒恵美子

## 編集室から

- ◆先号から「ヘルシー食事学」は、日本大学の大国真彦先生に、子どもと食事の関係について第一線にある立場からご寄稿いただいておりますが、皆様の周りのお子さんはいかがでしょう。子どもの時の食習慣がいかに大切かがわかります。こどもにとって魚は栄養面だけでなく、かむ力や箸の使い方などの訓練にもなり、成長と人間形成に大きな影響を及ぼすことも見逃せないようです。
- ◆最近、「おさかなQ&A」に投書が多く寄せられるようになり、ご質問におこたえするだけでなく、本誌の構成・編集の上でも大いに参考に

なっています。

この本を皆様とおさかな普及協議会のツウウエイコミュニケーションの場として活用していただければ幸いです。



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。



第46号 昭和63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

