

1993.11-12

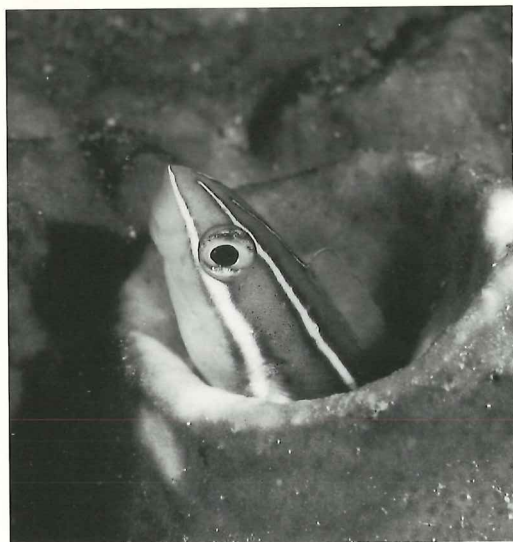
NO.

81





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。



ミナミギンポ

(コスラエ、水深3m)

この魚は他の魚をクリーニングすると見せかけて皮膚の一部をかじったりする。この点ではホンソメワケベラのにせ者のニセクロスジギンポと共通しており、気のせいか口の形等も両者は良く似ている。身肉をかじられた魚は怒ってこの小魚を食べてしまおうと襲いかかるが、あつという間に近くの巣穴に逃げ込み「鬼さんこちら」と言わんばかりの顔である。写真の個体はサンゴ礁の噴火口のような穴を利用して棲んでいたが、ツツガキの様なパイプ状の貝殻にも好んで入り込む。自分の巣穴に入っているときは外敵に対してよほどの自信があるのか、マイクロレンズの付いたカメラで10cmくらいまで接近しても恐れる様子もなく、目玉をキョロキョロさせていた。

表紙写真撮影と文 田口 哲(たぐち てつ)

1942年、茨城県水戸市に生まれる。上智大学卒。水中記録家。海、淡水を問わず魚類の自然生態写真を撮り続けている。著書に「溪流の魚たち」山と溪谷社刊。「日本の魚」(海水編)(淡水編)小学館刊、他多数。1992年、(有)水中記録を設立し活躍中。

魚 NO. 81 1993.11-12

CONTENTS

1

フレッシュアップ/さかな最前線

■特集

美味しい魚の「目利き」術

6

体験取材記「さかな探検隊」②

これぞ究極のグルメの旅!

「おさかなフェア'93」食い倒れツアー

9

水・族・館

大洗水族館(茨城県)

10

江上佳奈美のワンポイント魚料理⑩

「グラタン ドゥ コキユ」

12

おさかな・なんでもDATA ④

14

子どもと魚の健康学

オチャカナ・おしゃかな・お魚 ④

阿部裕吉(学校食事研究会事務局長)

16

市場探訪/港・市場・魚

名古屋・柳橋中央市場(愛知県)

18

さかなUP-DATE **FISH・EYES**

20

おさかな **Q&A**

21

ほろ酔いコラム「酒のさかな」

森下賢一(エッセイスト)

特集

取材協力:東京魚市場卸協同組合

美味しい魚の「目利き」術

今回お送りするのは、鮮度の良い、美味しい魚を選ぶための「目利き」術。普段のショッピングに活用できるような身近な目利きの方法はないものだろうか。そんな情報を教えていただくために、東京魚市場卸協同組合の宮内一郎さんをお訪ねし、お話を伺った。



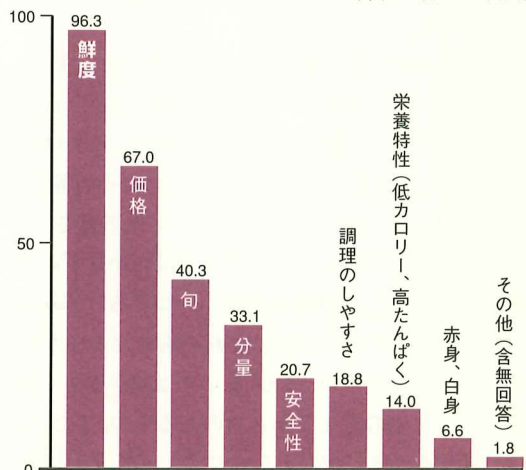
東京魚市場卸協同組合で常務理事をされている宮内一郎さん。今回「目利き」についての様々をご教授いただいた。

● 96.3%が気にする鮮度

全国主要都市に在住する主婦(1021名)を対象とした、農林水産省食品流通局消費経済課による、平成3年度食料品消費モニター第3回定期調査結果『魚の消費について』——この中に、“魚の購入時の注意点”(図-1)という質問事項があった。回答結果は3位が、旬(40.3%)。2位が、価格(67.0%)。そして大きく差をつけて1位となったのが鮮度(96.3%)。

この結果から、ほとんど100%に近い人が鮮度の良い魚、言い換えれば美味しい魚を食べたいと考えているのがわかる。これは当たり前の話ではあるが、そうした時、いかにして鮮度の良い魚を見極めるのか？

■ 図-1 魚の購入時の注意点 (単位:%、3つ以内回答)



■特集 美味しい魚の「目利き術」

【サンマ】 生鮮が出回るのは9～12月ごろ。



目が黄色いものが良い。

口先がオレンジに近い黄色のものが良い。
サヨリの場合は下あごの先の紅いもの。

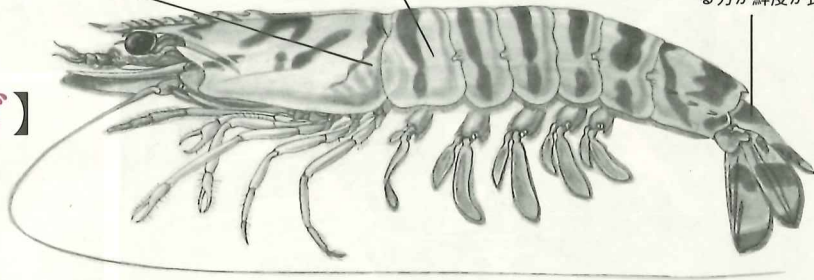
腹がしっかりとしていること。

頭と胴がしっかりとつながっているものが良い。

頭や胴が黒ずんでいるものは避けること。

尾がたれずに丸まっている方が鮮度が良い。

【クルマエビ】



● “目利き”の基本

“美味しい魚というのはいったいどんな魚なのかをひと言で教えてください”そう言っても、種類や産地の違いなど様々で、とてもひと言で答えられるものではないだろう。そうと知りつつ、あえて宮内さんにこの難問をぶつけてみた。

「我々業者の間で“風の^{ふう}良い魚”とよく言うんですが、これは形のバランスがとれているもののことを言っています。太っていて、脂ののったものが旨い。これはほとんどの魚に言えることですよ」というのがその答え。

まず、目利きの基本となるのが、この“風の良さ”だという。バランスが良いというだけではわかりずらいかもしれないので、具体的な例をいくつかあげてみると、ブリやアジなどは、時期はずれのものだと頭が大きくてからだがかやせているが、旨いのは頭が小さく見えるぐらいに尾の方まで膨らみのあるもの。また、ヒラメは元々それほど脂のある魚ではないが、それでも

できるだけ厚みのあるものを選ぶのが良いとか。

● 鮮度の見方

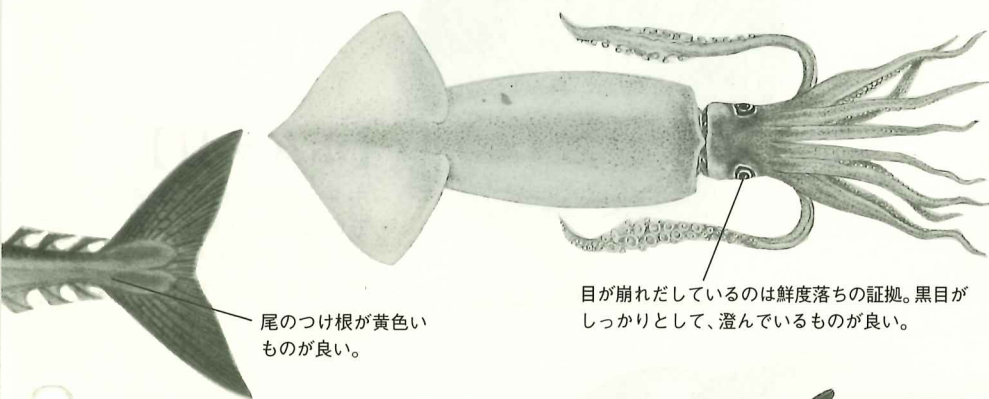
魚の鮮度を見分けるのにいちばん簡単なのはエラを見ること。「まず鮮度の良い魚というのはエラが赤い。それこそきれいなもんですよ。それが時間が経つに連れて、白くなったり、黒ずんだりしていくんです」

そうはいってもいちいちエラブタをめくってみるわけにはいかないのが難しところだ。エラ以外で鮮度の決め手となるのが身の弾力加減。

「なんでも張り^{はり}と弾力がある内^{うち}が鮮度が良いんですよ。カツオなんか尾を持って傾けてもしならないぐらいに堅い。もちろん例外もあって、サケなどは違います。サケは色つやが良ければ、だらんとしていても鮮度が良い」

また、魚によっては新しいものよりも何日かおいたほうが良いものもある。

「生マグロの場合はとれてから2、3日経った方が良い

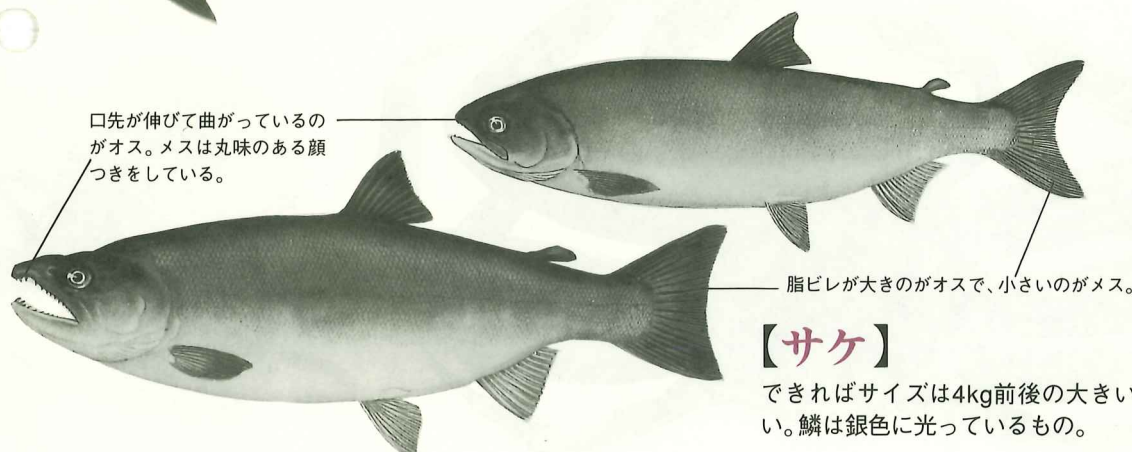


尾のつけ根が黄色いものが良い。

目が崩れだしているのは鮮度落ちの証拠。黒目がしっかりと、澄んでいるものが良い。

【スルメイカ】

スルメイカやヤリイカは、釣り上げたばかりだと身は透明。それが赤褐色になり、鮮度が落ちると白くなってしまふ。



口先が伸びて曲がっているのがオス。メスは丸味のある顔つきをしている。

脂ビレが大きいのがオスで、小さいのがメス。

【サケ】

できればサイズは4kg前後の大きいのが良い。鱗は銀色に光っているもの。

でしょう。とれたては、マグロ自体の体温が他の魚に比べて高いので旨くない」

●目が澄んだものが良い？

「目が澄んでいるものが良いと言いますね。時間が経ったものは目に膜が張ったように白く濁って見える」これはよく言われることなので、ご存知の方も多いただろう。例外もあって、イサキのようにはじめからそうでないものもある。ただし、「こういうことは産地や荷主の関係で変わったりすることがあるので、絶対にそうだとは言いきれないですよ」と宮内さん。

通常魚を輸送するには氷が使われる。氷が溶ければ当然水になり、その水で魚の塩分が薄まると変色がおきてしまう。単に時間の問題だけでなく、輸送上の容器の関係でも変色する場合もあるので、変色の具合と鮮度の関係が、必ずしも正しいとは言えないことになる。

キンキヤスルメイカは別で、水につけると全体の色

が落ちてしまう。そのため氷を下に敷くようにして、できるだけ色落ちを防ぐようにして輸送される。つまり、このふたつに関しては目が澄んでいるものが鮮度が良いと言いきれる。

●切り身の目利き

バックになった切り身や刺し身を買う時にも、やはり「目利き」術はある。

「バックの場合には、身自体の角がたつて、しっかりと立っているものが良いと言いますね。要するに切りたてということです。時間の経ったものは、角がとれてぐったりとしてしまう」

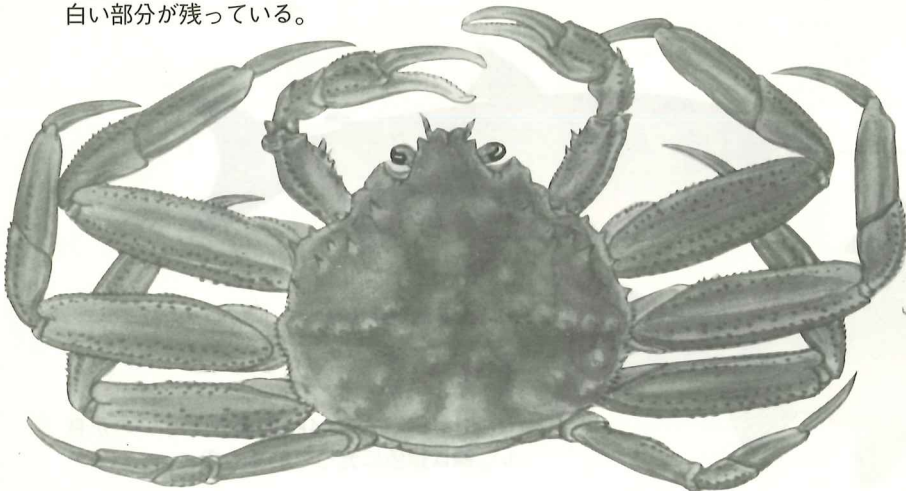
刺し身のバックの場合はすでに切られているものより、“さく”の状態で買い家庭で包丁を入れるようにした方が良い。というのも、その方が、刺し身が空気に触れる面積が少なく、多少傷みにくいからだ。

また、冷凍もの場合は、時間が経ち解凍がすすむに連れ、バックの中に身の汁が溜まっていくので、こ

■特集 美味しい魚の「目利き術」

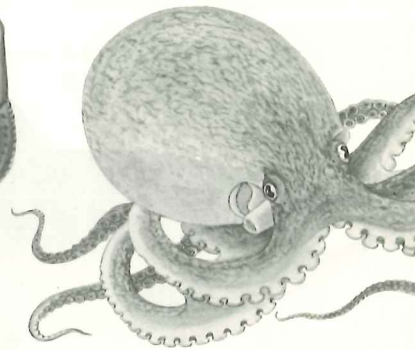
【ズワイガニ】

ズワイガニの脚は太く身も多いが、紅ズワイガニは細く身が少ない。見分け方は、茹でたものと紅ズワイガニは全体が赤く、ズワイガニは白い部分が残っている。



【ホタテ貝】

ホタテ貝の特長は、生きている時には貝の口を少し開いているが、死んでしまうと閉じてしまうということ。



れが目安となる。できれば冷凍状態のままを買うのがいちばん良い。

「あとは色つやですね。赤身は時間が経ってしまうと青味がかってしまう。けれども、どこの店でもそうなる前に品物を入れ換えているでしょう」

●目利きの難しいところ

旬という面からひとつの魚を考えてみても、全国各地で様々な捉え方がある。

「例えばサンマの旬といえば、普通は秋でしょう。ところが紀州の和歌山では冬場が旬なんですよ。脂のないものを刺し身にして食うのが和歌山では普通」

また、カツオも同じで、九州、四国では脂ののっていない春ののぼりカツオを好み、三陸の方では脂ののった秋の戻りカツオを好む。

「シシャモにしても本当に身が旨いのはオスだと思んですが、メスの卵を持ったものの方が高いですよ。カレイやサケも同じでしょう」

そうした好みの違いや、習慣、風潮、加えて輸送の仕方や、冷凍ものかそうでないかなどが入り交じってくると目利きは益々難しいものとなってくる。

●目利き上手になるために

カニの目利きというのは本当に難しいそうだ。「カニの場合は、太っているとかやせているというのはないんですよ。手に持ってみれば身が詰まっているかどうかはわかりますが、見ただけで判断するというのは普通の人にはちょっと無理でしょう。それでも我々プロなら見ただけで大体わかるんです。これは言葉で教えられるもんじゃありませんよ」

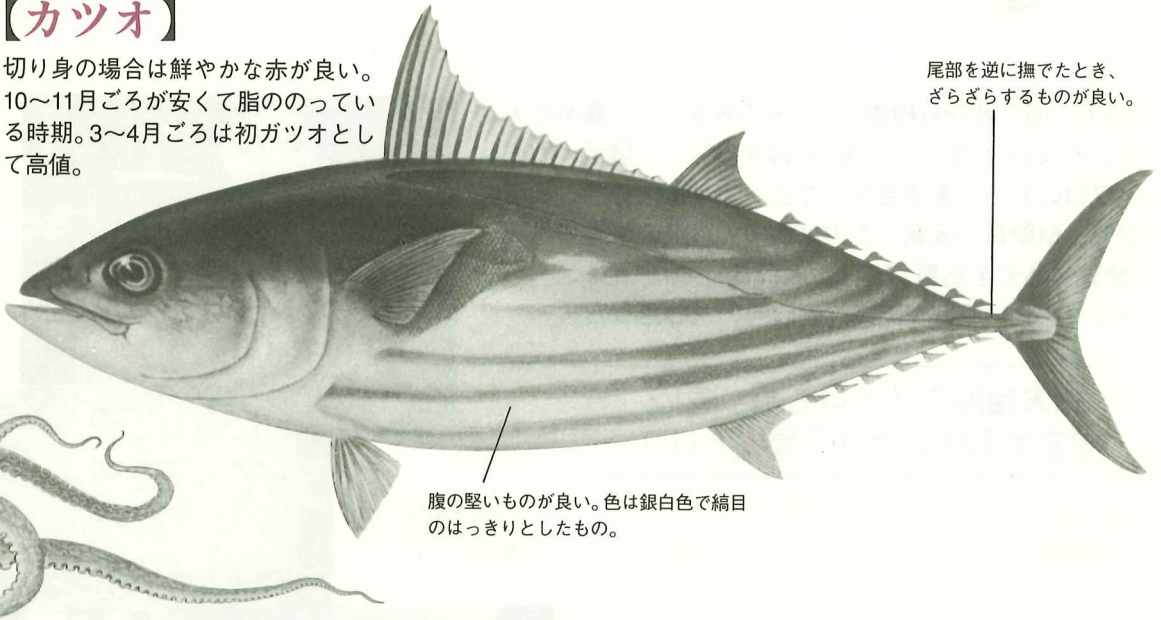
つまり、プロの目利きの真髄は経験的なところによるものが大きいのだろう。言うならば、本当の目利き上手になるためには、まずは魚そのものを知らなければならぬ。図鑑などでその魚の固有色、形を知っておくのもいいし、まめに魚屋に通うというのが、目利き上手になるための最良の方法のようだ。

出典：
『目利き・味聞き さかなの本-1、2』講談社
『日本水産動植物図集』(社)大日本水産会

【カツオ】

切り身の場合は鮮やかな赤が良い。10～11月ごろが安くて脂ののっている時期。3～4月ごろは初カツオとして高値。

尾部を逆に撫でたとき、ざらざらするものが良い。



腹の堅いものが良い。色は銀白色で縞目のはっきりとしたもの。

【マダコ】足は太いほど良い。また茹でた時に活きの良いものほどよく巻くという。生きていた時はこげ茶色で、鮮度が落ちると乳白色に。

最新さかなトピックス 魚は優秀なビタミンD供給源！

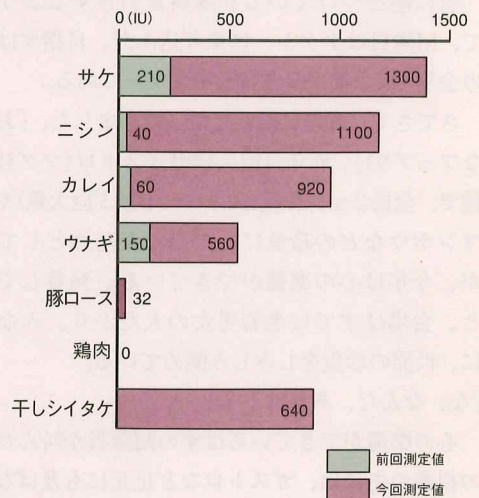
さる10月18日、食品に含まれるビタミンD量の最新データをまとめた「日本食品ビタミンD成分表」が、科学技術庁から発表されました。今回の分析では「高速液体クロマトグラフ法」というハイテク分析法の導入により、これまで一般に利用されていたデータ(昭和38年測定)とは大きく異なる結果が判明。関係者の話題となっています。

例えば、右の図からもわかるように、サケでは前回の6倍、ニシン27.5倍、カレイ16倍など、最新データの方がはるかに高い数値を示しています。

またこの表から、魚はキノコ類を別にすれば、ずば抜けてビタミンDを含んでいる食品であることがわかります。豚ロースや鶏肉などの動物性蛋白源と比べるとその差は歴然です。

ビタミンDは体内のカルシウム代謝に重要な役割を果たしており、骨粗鬆症の予防に必要な栄養素です。成人が1日に必要とするビタミンD量は100IUですから、魚を食べることによって簡単に十分な量を補給することができるのです。(この記事の詳細は次号「おさかななんでもDATA」で紹介します。)

■食品可食部中のビタミンD含量(可食部100g中)



「日本食品ビタミンD成分表」より作成



さかな探検隊

22

食べ倒れツアー

これぞ究極のグルメの旅!

「おさかなフェア'93」

10月1日、我が探検隊は、世界の魚を一堂に集めた大イベント「おさかなフェア'93」にはせ参じた。展示、即売、マグロのおろし実演会などなど、盛り沢山の催し物のなかで、M隊員が固執したのは鮮魚・珍魚の試食である。「全試食品完全制覇」をスローガンに、M隊員はスーパーヘビーな食べ倒れツアーへと、赴いたのだった。

巨大怪獣ガストロも真っ青の
宇宙生命体ムネダラ星人とは？

「我が隊の今回のテーマは、食べ倒れです！」

M隊員の気合の入った言葉を聞いて、F隊員はハタと手を打った。

「大阪、道頓堀か。いいね、ジャンボタコ焼きにカニ道楽、よし新幹線のぞみで行くべ」

さっそくJR時刻表を開いている。

「違いますよ、場所は東京・浜松町。新鮮な魚が食べ放題なんっす。しかも、たらふく食って、料金はタダっすよ、タダ！」

眉に唾をつけているF隊員を引きずるようにして、M隊員はタクシーに乗り込んだ。目指すは今回の会場・東京都立産業貿易センターである。

さてさて、昨年が続いてやってきました、「おさかなフェア'93」。昨年は巨大怪獣ガストロ(マグロの一種で、全長2m、体重180キロにも及ぶ巨大魚)やアカマンボウなどの珍魚に、ただただ茫然としていたが、今年は心の準備ができています。到着してみると、会場はすでに老若男女の人だかり。みな一緒に、世界の珍魚をしみじみ眺めている。

「な、なんだ、あれは!？」

心の準備ができてはいるはずのM隊員が叫んだ。その視線の先には、ガストロなど足元にも及ばない不気味な魚がいるではないか! 思わず後ずさりすると、担当のお兄さんが、笑いながら説明してくれた。



サンマの沖合漁場開発

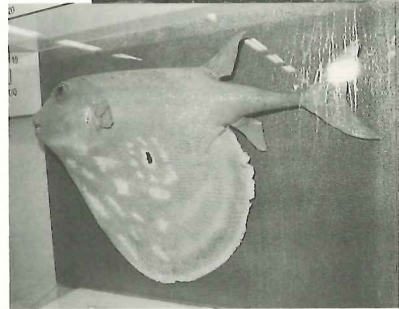
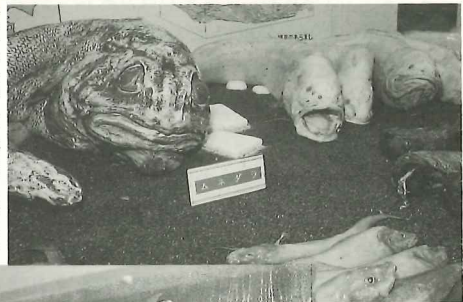
この開発として昔から馴染みの深いサンマは、従来漁獲が減少傾向にあり、その数を増やし安定した。関係センターで自給自足の漁場を拡大する計画があり、安定した漁獲を確保することを目的として調査を行っています。
これまでに調査結果から、サンマの稚魚の発生地から東京湾周辺まで広く分布しており、また、これらの稚魚の発生地が自給自足の漁場と対応することが明らかになってきています。
また、サンマの稚魚の発生地が拡大するにつれて、広く分布していることが知られています。関係センターでは、今後これら稚魚の発生地についても調査を進めていきたいと考えています。

サンマ・サンマ・サンマ! 「サンマの沖合漁場開発」のコーナーでは、100匹を超えるサンマが陳列された。



◀人気のテーマ展示ブース。ここは「世界の魚場にマグロを追う」

▶で、てたあ!これがエイリアンも奥の白い魚ソコボウスもかなり不気味だ。



ムネダラにも驚いたが、このウチワフグも相当に珍しいポジションだ。

「これはムネダラといって、立派なタラの一種なんです。1000～2000mほどの深海に住んでいるから、なかなかお目にかかる魚じゃないっすけどね」

写真を見ていただきたい。こんな魚がいていいものだろうか。SF映画の地球外生命体だと言われても、うなずいてしまうだろう。気を取り直して歩き出すと、今度は体長2mを超えるアメリカオオアカイカに遭遇、もはやM隊員はパニック状態に陥っている。

大海の神秘をたっぷり堪能してから、隊員一同は「第22回 海洋水産資源開発センター 魚種展示会」を鑑賞した。「氷の海に魚場を拓く」「世界の海にマグロを追う」など、テーマ別に陳列されている魚はやはり珍しい種類ばかり。

「見ていて飽きることがないねえ」

F隊員はしきりにため息をつきながら、シャッターを押しまくった。

世界の鮮魚・珍味が食べ放題。 水産団体のブースは海幸の宝庫だ！

世界珍魚タイトルマッチを見終って、いよいよ今回の最大の探検テーマ「すべての試食品を食べまくっちゃうぞ」に突入した。まずは軽いジャブということで、各種水産団体の特設ブースを軒並み食べ荒らすことにした。そのラインアップとはといえば、たとえば日本缶詰協会のブースでは「ツナサラダ」に「イワシ柳川」(ちょっと味が濃いけど、酒の肴には絶品!)、全国水産物商協連では「イカの刺し身」に「サンマの刺し身」、返す刀で「ヒラマサの刺し身」(超高級魚とあって5分で品切れ)と「マグロの刺し身」。マグロに至っては、会場の中央で行われた「本マグロのおろし実演会」でおろしたばかりの刺し身である。この実演会はフェアきっての人気イベント。100人ほどの観衆が取り囲んで、板さんの美しい包丁さばきをうっとり眺めている。



▶試食コーナーでもダントツの人気は、やっぱり刺し身。ヒラマサはうまかった！
▲本マグロのおろし実演会。見事な包丁さばきに、観衆はただただうっとり。



「はい、これが大トロ、本マグロの大トロが食べられる人は幸せ者だよ」

隊員の食い倒れライバル?である主婦の瞳がキラリと光る。M隊員は、狙いすまして試食カウンターに並んだのだが、バーゲンで鍛えた奥さんパワーの前に屈したのだった。「それでも赤身はうまかった」がM隊員の残した名言である。



各水産団体のブースには試食品がところ狭しと並んでいる。

先を急ごう。M隊員が試食した美味珍味を羅列すると、「イワシゴボウのかまぼこ」「イワシ団子」「おしゃぶり&すこんぶ」「梅干しコンブ」「サーモンジャーキー」「とろべー(コンブの珍味)」「オホーツクはたて和え」「チーズいか」「たら昆布ちりめん」「さけ・わかめちりめん」「野菜わさびちりめん」「いわしの角煮」「昆布あめ」「いか塩辛」「味つけめかぶ」「チーズスモーク」「揚げかまぼこ」「さきいか」「キンメダイの刺し身」「アジの刺し身」「ちらし寿司のマグロづけ和え」「アジのレモ



「おさかなフェア'93」

ンメ」「コハダのレモンメ」「サーモンスティック」「昆布ちっぷ」「カルカレーナ(いわしのかりんとう)。

軽いジャブのはずが、なんと32品目!

「これは、強烈なボディブローですよ。とっくに昼飯分は食ってます」

とグロッキー寸前の状態である。これからが、スーパーヘビー級のメインイベントであることを、M隊員はまだ知らなかった。

食いも食ったり、のべ42品目! おそろべき試食品パワー

「え? なんですか、この会場は!」

本格的な魚料理の試食会場を目の当たりにして、M隊員は大声を張り上げた。そう、この会場こそが、「おさかなフェア」の看板イベント「新種の魚を使った料理の試食会」なのである。すでに会場には、皿と箸を握りしめたお魚グルメが、わんさと溢れかえっている。今年のメニューをひとつおとり紹介すると「ブルーホワイティングのさつま揚げ」「ガストロの角煮」「ガストロの養老焼」「赤スルメのイカ飯」「赤スルメの巻寿司」「アカウオの押し寿司」「アカウオの桜風味」「アメリカオオアカイカのマリネ」「カラスガレイのフライ」「カラスガレイのグラタン」。



さてさて、本格的な試食会に突入。うら若き乙女も食欲の秋を堪能したのだった。



▲新種の魚たちの料理に、子供たちも舌鼓を打ちっぱなし!



▶我々が突撃隊員Mは、これまでに31品目を食べていることも忘れて、思わずニンマリ。

そのボリュームは、各ブースの試食品の比ではない。今回の探検の言い出しっぺ・M隊員は、大きく深呼吸してから一品一品、しっかりと皿に盛り込んだ。そして、赤スルメの巻き寿司をばいと口の中に放りこむ。それからアカウオの押し寿司もぼい。言葉がない。20秒ほど噛みしめてから、静かに咬いた。「うまい、実にうまいっす。こんな贅沢な料理、先月の友人の結婚式以来っす」

結局、M隊員はジャブ32品目をモノともせず、スーパーヘビー級料理10品目をぺろりと平らげたのである。後で聞いたところでは、「カラスガレイのグラタン」と「赤スルメのイカ飯」が、この日の両横綱だったそうな。

さてさて、見事に42品目の試食品を制覇した探検隊は、下世話にも「有料だったら、いったいいくらになるのだろうか」と計算したのである。結果、隊員3名の平均によると、5247円!。この根拠はまるでいいかげんだが、電卓を覗き込んだ超貧乏人のM隊員は、思わずガッツポーズを繰り出し、「来年も、絶対に来ましようね」と咬いたのだった。

水族館

春のシラウオ採集

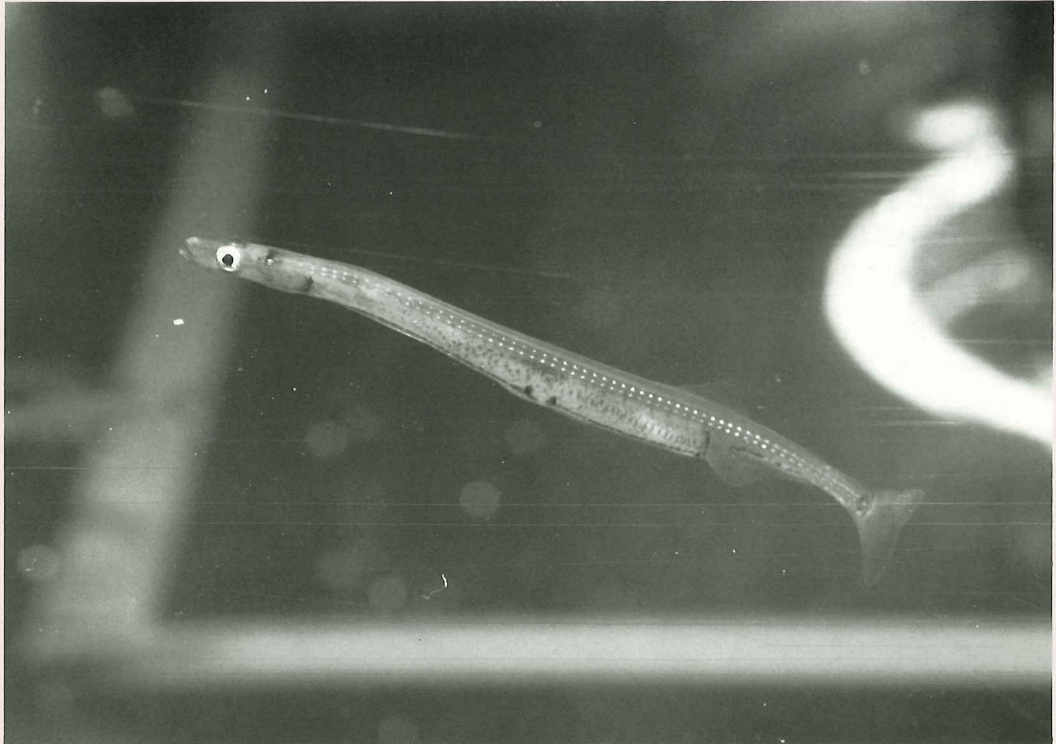
●大洗水族館

魚類展示課係長 稲葉暢弘



大洗水族館

〒311-13 茨城県東茨城郡大洗町磯浜8252-3
TEL 0292-67-5151



茨城県は、176kmに及ぶ海岸線をもつ海洋県であり、特に大洗は、全国に知られる茨城の海を代表する有数の観光地です。

この大洗海岸に当館は、昭和41年11月、近代的な水族館としてオープンしました。大洗海岸の雄大な自然を背景にして、海と人とのふれあいをメインテーマに、海に生息する生物の飼育や研究、そして生態展示などを行っています。昭和56年7月には、日本初の屋内イルカショーホールを新設。動物のもつ能力公開の場として各種ショー展示を交え、「見て、触れて、参加して、そして考え楽しむ」ことを基本テーマに運営しています。

展示生物も、熱帯系から寒帯系までの海水・淡水魚など、約350種15,000尾の生物を展示しています。大回遊水槽でマリンガールの水中餌付けショー、イルカとアシカのダイナミックなショー、ペンギンのユーモラスなショー、魚類の能力公開実験水槽など、ショータイムのプログラムも盛りだくさんです。

水族館では、毎年桜が咲くころになると、シラウオ

の採集にでかけます。場所は、那珂川河口から10km上流にある汽水湖「潤沼」です。シラウオは、サケ目シラウオ科に属する魚で、サケの仲間に通ずる特長のひとつ、脂鰭をそなえています。体が細長く、生きている時の体は透けて骨まで見え、とても美しい魚です。シラウオを採集する時は、魚体に傷をつけないように注意し、網の中から水と一緒にすくい上げて運びます。飼育にあたっては、弱い水流をつけた円柱水槽に収容し展示しています。自然界では小さな動物プランクトンを食べていますが、水族館では毎日「アルテミア」を与えています。餌を捕食すると、半透明な体に1本のオレンジ色（餌のアルテミア）の線ができてとてもきれいです。産卵期は2～5月ごろで、産卵後は死んでしまう1年魚なのです。シラウオには、湖だけで生活するもの（陸封型）と湖で生まれて海に下りまた湖に戻って卵を産むもの（降海型）とがあり、この時期でないと展示ができないのです。まだ採集方法や、展示方法に問題がありますが、今後も多くの人に見ていただけるよう、努力していきたいと思ひます。

Cooking

江上佳奈美の ワンポイント魚料理

16

グラタン ドゥ コキージュ (ほたて貝のグラタン)



ほたて貝 (日本水産動植物図集)

絵画のビーナス誕生にも登場するほたて貝は大きな貝柱を持つ二枚貝で、下が膨れ、上はそのふたのようにやや扁平な形をしています。最近ほとんどが養殖もので、年中出回っていますが、旬は冬。貝にさわると力強く殻を閉じてしまうのが鮮度のいい証拠。ひもや角状の肝も食べますが、大きな貝柱は特にうまみと甘みのかたまり。深い方の殻を器に使ったグラタンは、マッシュポテトの縁飾りも手伝ってなかなか豪華。

■材料 (4人分)

ほたて貝中4個、塩、こしょう、おろしチーズ大さじ2、バター
マッシュポテト(A):じゃがいも300g、バター大さじ1、
塩小さじ $\frac{1}{3}$ 強、牛乳大さじ3、ナツメグ、こしょう、卵黄1個分
ソース クリーム(B):バター大さじ $1\frac{1}{2}$ 、小麦粉大さじ2、
牛乳 $1\frac{1}{2}$ 、塩小さじ $\frac{1}{3}$ 、こしょう、生クリーム大さじ2

■作り方

①ほたて貝は貝割り(ない場合はペティナイフ)で殻から身を離し、内臓を取り除く。貝柱は薄い膜を取り、洗って2~3mm厚さの輪切りにし、軽く塩、こしょうをする。(写真1、2)

②(A)のじゃがいもは皮をむいて乱切りにし、アク抜きをしてから柔らかくゆで、裏ごしして鍋に入れる。バター、塩、牛乳、ナツメグ、こしょうを加え、混ぜながら火を通す。火からおろしてすぐに卵黄を混ぜ込み花形の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

③鍋に(B)のバターを溶かし、小麦粉を入れて火を通し、牛乳を徐々に加えて塊がないように混ぜる。塩、こしょうをし、とろりと濃度ができるまで煮つめ、生クリームを加え味をととのえる。

④貝殻は深みのある方をよく洗って水気を拭き、内側にバターを塗って①の貝柱を入れる。貝殻の縁に沿って②を絞り出して飾り、③のソースをたっぷりかけたら、おろしチーズをふって天板に並べる。(写真3、4)

⑤強火で熱した天火の上段で、表面に焦げ目がつくまで焼く。

■ワンポイント

塩でぬめりを取ったひもや、白ワインで蒸した肝なども貝として入れてもよい。中のソースを逃がさないための縁飾りは貝殻の縁が見えないくらいギリギリのところ。焼き上がったら熱々のうちにどうぞ。

監修/江上佳奈美 (料理研究家)



1 扁平な側に貝割りを入れ、閉じないうちに素早く身を離す。



2 次に深みのある側も貝割りを使ってきれいに身を離す。



3 マッシュポテトは、貝殻の縁が見えない位置に絞り出す。



4 縁飾りで更に深くなった殻にたっぷりソースを流し入れる。



“おさかなフォーラム'93”の取材報告

毎日魚介類を食べていると、 寿命が5歳伸びる!



データ1 魚介類摂取と総死亡率

摂取により死亡率に32%の差が

平山先生は1965年10月より17年間にわたって、40歳以上の成人、約27万人の健康状態について調査しました。その結果より、魚食が私たちの健康にどのような影響を与えているのか、また食生活の変化によりそれがどのように変わってきているのかを成人病の面から考える、というのが今回の講演のテーマです。

データの分析結果より、魚の摂取頻度が低くなると死亡率が高くなっているのがわかります。毎日食べている人とまったく食べない人では、後者が32%も死亡率が高いのです(表-1)。

データ2 魚介類摂取と心臓病

病気のリスクを低める魚食

脂肪のとりすぎは、心臓病のリスクを高めます。ところが高脂肪をとっているエスキモー人に、なぜ心臓病が少ないのか? 1970年代の研究によって、魚の脂の中に心臓病を防ぐ物質が含まれていることがわかりました。エスキモー人の脂肪の源は、寒流に棲むサケ、タラ、サバなど。これらの魚にはEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれており、血液凝固の働きをする血小板の働きを抑え血管をつまりにくくし、心臓病、高血圧、脳血管疾患などの循環器系の病気を少なくします(表-2)。

また最近ではEPAだけでなく、DHA(ドコサヘキサエン酸)にもがんを予防する作用があることがわかっています。毎日魚介類を摂取する場合、そのリスクが低下する病気は、他に肝硬変、胆石症、

胃腸炎、喘息、アルツハイマー病、パーキンソン病、老衰などがあります。

データ3 寿命が5歳伸びる

からだにやさしい野菜と魚

同じようなことが緑黄色野菜にもいえます。野菜と魚を合わせて摂取することで更に効果的にリスクを低下させることができます。しかし、年齢層が低くなるにつれ、その摂取量は減り、さらに動物性食品に占める魚介類の割合は、1965年に60%だったのが、1991年には40%まで減少しています。がんと心臓病の死亡率が高くなっていますが、その主因はタバコにあると思われます。ただ、それらを防ぐ効果のある食物の摂取が減っていることは、考えさせられることです。以上のことから、まったく魚を食べない人に比べると、毎日食べている人の寿命は5歳も長い(図-1)、つまり魚を食べると寿命が伸びる、という結論で、平山先生の講演は終了しました。



おさかな なんでも DATA 4



(社)大日本水産会、おさかな普及協議会の主催により、さる10月28日、東京、新橋のヤクルトホールで“おさかなフォーラム'93”が行われました。今回のテーマは『魚で寿命は伸びる！科学が示す私たちの食生活と健康・長寿』。その第1部、平山雄先生(予防がん学研究所所長)による『魚と健康～疫学的研究』の寿命に関わる興味深い研究結果を中心に、フォーラムの内容を紹介しましょう。

第1部の後半は、ウクレレ漫談でお馴染みの牧伸二さんによるウイットに富んだ楽しい話で、場内は笑いの渦に。第2部では『魚と私たちの寿命』と題したパネルディスカッションが行われました。パネラーは老年性痴呆の専門家である金子満雄先生、心血管系疾患の臨床医の浜崎智仁先生、そして平山先生。進行役は農林水産省食品総合研究所の鈴木平光先生で、高齢化社会における魚食と健康についてを考えました。また、1部と2部の間にはシャンソン歌手の堀内環さんの歌のひとつと盛り沢山の内容で、盛況の内に幕を閉じました。今回の“おさかなフォーラム”もご期待ください。



第2部のパネルディスカッション。右が平山先生。

■表-1 魚介類摂取別年齢標準化死亡率(総死亡)

		魚介類摂取頻度				傾向の カイ値
		毎日	時々	まれ	食べぬ	
男	観察人年	664997	948468	79638	8379	9.134 p < 0.0001
	標準化死亡率	1807.1	1896.4	1962.5	2455.6	
女	観察人年	747743	1237904	124307	20564	
	標準化死亡率	1036.8	1135.3	1203.0	1298.3	
相対危険度		1.00	1.07	1.12	1.32	

コホート研究、1966～82、日本

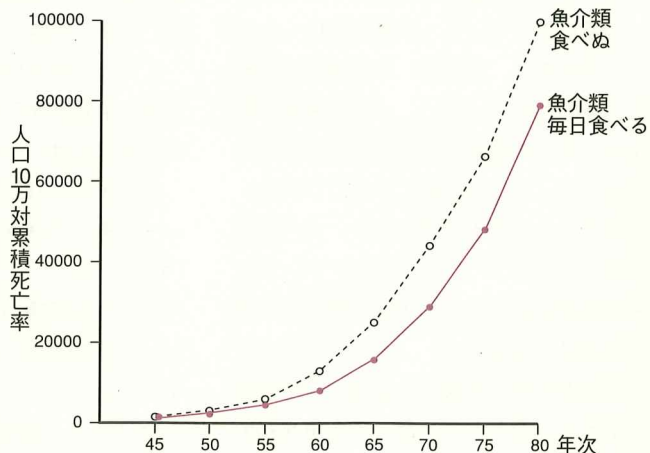
■表-2 魚介類摂取別年齢標準化死亡率(心臓病)

		魚介類摂取頻度				傾向の カイ値
		毎日	時々	まれ	食べぬ	
男	観察人年	664997	948468	79638	8379	3.919 p < 0.0001
	標準化死亡率	240.2	258.1	260.7	268.4	
女	観察人年	747743	1237904	124307	20564	
	標準化死亡率	146.7	158.8	175.2	209.2	
相対危険度		1.00	1.09	1.13	1.24	

コホート研究、1966～82、日本

※表-1、表-2について、「時々」は週1、2回、「まれ」は月1、2回の摂取。

■図-1 魚介類摂取頻度にした総死亡年齢累積死亡率(男)



コホート研究、1966～82、日本

食と結びつきにくいお魚

お魚を、オタカナ、オチャカナ、オシャカナなどと言っている幼児は、お魚をどう考えているのか、保育園や幼稚園でしらべてみた。

まず、右ページの図をご覧ください。これは、静岡の磐田市の私立聖マリア幼稚園のランチオンマットで、同園オリジナルである。実際には、色がついているのでカラーで紹介できないのが残念であるが、この絵を見て食品を全部正しく答えられる方がおいでであろうか。

しかし、この幼稚園の子ども達は、絵を見て全部答えられるのである。実はこのイラストにある食品の絵は、すべて子ども達の描いた絵を組合せたものなのである。

ちょっと見ると、よくわかるのは、右上のお魚と右下のお塩とマヨネーズ、左下のサツマイモくらいなのではないだろうか。それが子どもの描いた食品の絵は、子ども同士ではちゃんとわかるのだから不思議である。

正解をお教えしよう。右上は、卵、お魚、牛乳、右下は、しょうゆ、塩、マヨネーズ、角砂糖、左上は、キャベツ、キュウリ、ニンジン、ミカン、左下は、パン、ご飯、サツマイモである。7つ答えられた方は、幼児理解度「ややあり」で、10正解の方は、「幼児にたいへん理解のある」方といえよう。

子ども同士では通じる絵

それにしても、左下のご飯は、よく見ると、お茶碗いっぱい、山盛りされていて、小学生が描くとお茶碗は白くしておくのに、幼児は、お茶碗の中の米粒まで描いているのがおもしろい。小さな子は、見た目というより、その内容まで外に描かないと済まなくなるところから、こういう絵になるのである。

そういうなかで、幼児同士だけでなく、大人にもよくわかるのは、オタカナであろう。そういう点で、小さい子ども達には、オタカナは、早くから刷り込まれているといってよい。

しかし、それはあくまでも彼らの生活の中でのオタカナなのである。「金トト」と言って金魚を初めて見たときとか、デパートやスーパーで熱帯魚を見たとき、水族館や動物園で見たオタカナなどなど、

子どもと魚の健康学

オチャカナ おしゃかな お魚 4



学校食事研究会事務局長 阿部裕吉

日常の経験の中で刷り込まれたものが多い。もっとも漁村とか魚市場の近くの子や、お父さんが釣り好きで、いつもたくさんの種類のオタカナを生活の中で体験している子は例外で、そういう子ども達のオタカナは、実体験として、食と生活に完全に刷り込まれている。各地の湖や海の近くの子どものお魚の名前を知っている数、そして学校給食で出されるお魚をきれいに食べてしまう率、そして箸の使い方の上手な率の多さの違いが、各地を廻っているとよくわかるのである。彼らが幼児期から刷り込まれたオタカナの原体験が、大きく花開いているのかもしれない。

こういう例外を除いては、一般的に、幼児のオタカナは、生活感覚の中でのお魚であって、食と直接結びつくまでにはいっていないようなのである。

女の子(4才)にきいてみた。

—お魚って好き?

「キライー。」

—どうして嫌いなの?

「キライダカラ、キライーツ。ハンバーグのガスキーツ。」

もうひとり、男の子(4才)にきいてみる。

—君、お魚好き?

「キライ、キライ、ダイキライだー。」

—どうして？

「トゲが、口の奥で痛くて、ウェーウェーってするからヤーダッ。」(骨がひっかかるのが心配なんだ。)

—ウェーウェーってなったことあるの？

「いっぱい、いっぱいある。ウチは、オチャカナ出るから……。」

—お母さん、お魚好きなんだ。

「ちがう。パパが好きなんだ。」

—じゃ、君は何が好きなの？

「ハンバーグとカレーとか。」

やっぱり、小さいときからお肉が刷り込まれてしまっていて、お魚は単に、生活の中で知っているだけのものになってしまっているらしい。

ランチョンマットが子どもを変える

こういう、チビちゃん達が、そろって学校給食に入ってくるのだから恐ろしい。いま、何とかしなければ、将来彼らが大人になったら、一億総成人病になりかねないのである。

最近、こういう心配から、さかんに「食育」ということばがクローズアップされてきている。食教育とか食事教育と、ほぼ同じ意味をもつこのことばは、どんどん独り歩きしている。食教育というと、何か小学校以上を頭に思い浮かべてしまう感覚があるので食育がヒットしたのかもしれない。

昔、知育、徳育、体育といわれたが、それに引っ掛けて食育ということばがでてきたのであろう。食育というと、何か幅広い生涯教育的なことばのフィーリングから、保育園や幼稚園でも、すんなり使えるところがミンなのである。そういえば、保育の中の食育というと、即実践にうつしやすい。

そうなのかどうなのかわからないが、とにかく幼稚園や保育園でも食事にとりくむ地域が、最近とみに増えてきているのは、喜ばしい傾向であろう。

そういう目で、前述のランチョンマットをご覧になると、気づかれることがあるだろう。

右上のお魚グループは、血や肉になる食べ物で、左上のキャベツ、ニンシンのグループはからだの調子を整える食べ物。ご飯、パン、サツマイモのグループは、熱や力になる食品で、右下のマヨネーズやお塩は調味料である。

そして何よりも希望がもてるのは、右上の血や肉になる食品に卵、牛乳、お魚が入っていて、お肉が入っていないこと。

子どもに完全に刷り込まれている肉を除いて、お魚をクローズアップしているのが、とても嬉しくなってしまったのである。

子ども達が、毎日出合うランチョンマットで、自然にオタカナが刷り込まれることを大いに期待しているきょうこの頃である。

静岡の磐田市の私立聖マリア幼稚園のランチョンマット

一枚の
ランチョンマットが、
オタカナを
好きにするのかも……。



市場探訪

港・市場・魚

日本のド真ん中にそびえる、鮮魚のデパート 名古屋・柳橋中央市場

「ここが中央市場水産ビル

何でもそろう鮮魚のデパート」

名古屋駅前から潮の香りを頼りにてくてく歩くと、10分ほどで、こんな歌い文句が書かれた垂れ幕に遭遇する。写真でわかるとおりの巨大なビル、これが名古屋300万市民の台所・柳橋中央市場の心臓部ともいべき中央市場水産ビルだ。このビルを見上げるだけでも「ひゃあ、むっちゃくちゃデカイでかんが！」(いいかげんな名古屋弁です)と驚いてしまうのだが、実はこのビルを含めた13棟ものビル群を総称して「柳橋市場」と呼ぶのである。店舗数は大小合わせて約400。尾張名物の地鶏「名古屋コーチン」や青果・野菜のお店もちらほらあるものの、大半は鮮魚と水産加工品の卸売店だ。



オバサンが幅をきかせている市場も多いが、この柳橋中央市場は男の世界なのだ。

「市内の割烹や高級料理店の人たちは、ほとんど全部、といていいほどココで仕入れるんですわ。いちおう、仲卸しが主体ですけど、一般のお客さんでも気軽に立ち寄れるのが、ココの持ち味だね」と、マグロをさばいているオジサン。だが、周辺を見渡すと、売り手は年期の入った男衆ばかりで、その威勢のい名古屋弁に圧倒されてしまう。一方の買い手も百戦錬磨の板さんとあって、場内は「田楽桶狭間の合戦」のような、凄まじい迫力なのだ。ちよいと腰が引けた恰好で場内を回ると、今度は鮮魚の種類の豊富さに驚かされる。

「三河湾と伊勢湾が近いから、近海モンはいくらでも

入ってくる。志摩半島からはカキにムール貝、浜名湖の稚アユでしょ。それに、名古屋はなんたって日本のド真ん中だからね。岡山のナマズ、長崎の沢ガニ、八戸のマイカと、揃わん魚はないね。鮮魚のデパートとは、よく言ったもんだて」



▲ビルの前で愛敬を振りまく、露店売りのお兄さん。ケースの中身は小魚ばかりだが、この市場では「ミスター柳橋」と呼ばれるほどの人気者なのだ。

▶「天ぷらにしたら最高だよ」目にも止まらぬ速さでアナゴをさばく。今がアナゴの美味しい季節だ。

今度はアナゴをさばいているお兄さんが、胸を張って教えてくれた。よく名古屋人は見栄っ張りの代表のように言われるが、これだけのラインアップを誇る市場なら、自慢しない方がおかしいというものだ。ちなみに晩秋～初冬にかけての旬の魚は、アナゴに志摩・的矢湾で養殖している「日本一美味しい」カキ、そしてカニ、ブリ、サケなどなど。暮れ～正月明けのころになると、サワラ、アイナメ、カツオが飛ぶように売れるそう。

とにかくフツウの人々は、飛び交う名古屋弁の嵐をかいくぐるようにして、売り手の懐に飛び込まなくてはならない。狙いは業者や板さんがひき始める





名古屋300万の台所・中央市場水産ビル。



▲この大胆豪放な売場を見よ！ 売り手のお兄さんの鋭い視線は、漁師を連想させる。

▼マグロは業者向けのブロックと、一般向けの切り身に。ちょっと怖そうなお兄さんだけど、実はとても優しい。



▲飾り付けなどは一切気にしない。鮮度と安さ、この2点が揃えばいいじゃないか、という豪快さがある。▲それでも、割烹や高級料理店向けの魚は、こうしてきれいに取られている。

午前9時ごろで、この時間になると売り子さんも平静を取り戻す。数あるビル群のなかで「丸中食品センター」は一般消費者向けの小売店が多く、午前9時以降の1時間ほどは、一般向けに開放してくれる。ケース単位でがらがん買っていき業者さんを見た後では気おくれしてしまうが、店子のお兄さんたちが「マグ

ロ500グラムね、あいよ」と、とても親切に接してくれるのが嬉しい。

また、「買い物だけでは物足りない。なんとか、この新鮮な魚たちをその場で味わえないものか」という食いしん坊族には、「食堂ながた」をおススメする。柳橋食品ビルの1階に設置されたこの食堂は、業者さんや売り子さんの間でも大人気。魚の目利きが舌鼓を打ち太鼓判を押すのだから、その鮮度のよさは多くを語る必要はないだろう。名物「アナゴの天ぷら」はじめ、四季折々の魚介類を、刺し身、焼き物、煮物、天ぷらなどさまざまな調理のバリエーションで楽しめる。もちろん、一般の客もフリーパスだ。営業時間は午前0時～昼1時なので、宵っ張りの方は、深夜に訪問するのも一興だろう。

ビル群にこだまする迫力満点の名古屋弁あり、全国津々浦々の海の幸あり、鮮度抜群の食堂あり。

「ああ、私はいま、正真正銘の魚市場で、買い物をしてるんだなあ」という充実感にうち震える、そんな元気印120%の魚市場なのである。



柳橋中央市場

所在地／名駅4丁目

営業時間／午前4時～午前10時ごろ

定休日／日曜・祝日

問い合わせ／052・583・3811

(名古屋中央市場水産物共同組合)

さかなUP-DATE F / S

BOOKS

EPA、DHAで話題の 青み魚に迫る 『いわし』

(監修鈴木平光)

「健康食・体になぜいいの？」のシリーズ5巻目として、農林水産省食品総合研究所室長の鈴木平光さんの監修による「いわし」が登場。動脈硬化を防ぐ、脳血栓・心筋梗塞を防ぐ、脳の情報伝達をよくするなど、今話題のEPA、DHAの話を中心に、イワシが体になぜいいのか、その仕組みを科学的にやさしく解説しています。普段なじみの深いイワシがこれほどまでに優れた健康食品だったとは、と驚く方も多いでしょう。また、日本人とイワシの歴史や全国のイワシ料理、イワシの諺などの楽しい雑学知識に加え、“上手な選び方、扱い方”、“成人病予防には塩分控えめいわし料理を”、“おすすめいわし料理アラカルト”、“魚嫌いの人でも大丈夫メニュー”など、毎日の食生活に役立つ情報も満載です。

定価1,000円
NHK出版



定価1,960円 中央公論社

おいしく食べるための 調理のコツと、 知っておきたい知識 『さかな料理入門』

(魚介解説百済一夫 料理指導爲後喜光)

おさかな教室で講師をされている百済一夫さんによる魚介解説と、爲後喜光さんによるわかりやすい料理指導が組合わされた、さかな料理の初心者におすすめの一冊です。お店に並ぶさまざまなさかなの正しい見分け方とその調理のコツなど、さかなをおいしく食べるために知っておきたい知識が盛りだくさん。和風から洋風までバラエティーに富んだレシピで、写真も豊富なのでページをめくっているだけでも楽しめます。“さかなの上手なおろし方”というページは写真を多用した解説で、包丁の入れ方やおろす手順などが大変わかりやすく紹介されており、入門書に最適です。この本を片手にさかな料理に挑戦し、料理のレパートリーを広げてみてはいかがでしょうか。

TOPIC

身近な魚・メダカ専門の 珍しい水族館が誕生!

「世界のメダカ館」

去る10月7日、名古屋市、東山動植物園の水族館が「世界のメダカ館」として生まれ変わりました。ここでは、私たちに馴染み深い日本のメダカはもちろん、日本以外の大変珍しいメダカも見ることができます。

例えば自然生態展示水槽には、熱帯産のメダカが展示されています。眼球の機能が上下に二分されていて、水中と水上を同時に見ることができ、ヨツメウオなど、その生息地である熱帯雨林の環境を再現し、生き生きとしたリアルな生態を観察することができます。

この他、ビデオルーペなどのAV機器を使用してメダカの生態や環境を科学的に解説した科学展示や、120インチのスクリーンにハイビジョンによる立体映像を上映するメダカホールなど、様々な角度からメダカの生態に迫っています。

「名古屋市東山動植物園」

愛知県名古屋市千種区東山元町3-70
TEL052-782-2111
営業時間、9時～16時30分



H E Y E S



沈没船の中を泳ぐ魚に 子供たちも大喜び 「犬吠埼マリナーパーク」

風光明媚な犬吠埼の突端に位置する水族館、犬吠埼マリナーパークが、この秋テーマパークの要素を加えたアミューズメントタイプの水族館としてリニューアルオープンしました。

今回、特に新しくなったのは、2階の展示。怪しいシルエットをたえた沈没船のまわりを魚たちが泳ぐ「沈没船ゾーン」や、人工岩によって海底洞窟を再現した「洞窟ゾーン」などドラマチックなレイアウトの水槽が並んでいます。このほかに、「海底散策ゾーン」、「恐竜ゾーン」などがあり、それぞれ見せ方に工夫を凝らし、子供はもちろん大人も楽しめるようなつくりになっています。

また、ハイテクを駆使してリアルな動きを見せる恐竜ロボットたちも今回のリニューアルのもうひとつの目玉です。

「犬吠埼マリナーパーク」

千葉県銚子市犬吠埼9575-1
TEL 0479-24-0451
営業時間9時～17時



EVENT CALENDAR

【1月】

《5日》

●鯨供養祭

長崎県新魚目町／丸尾
古くから捕鯨を糧にしてきた五島列島、新魚目町で行われる鯨供養の行事。鯨に感謝の意を込めて、供養山と呼ばれる場所に僧侶が赴き、鯨の霊を弔う。
TEL 0959-54-1111(新魚目町企画開発課)

《14日》

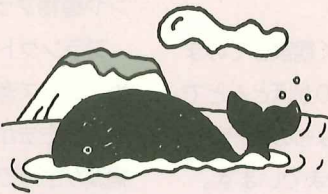
●メーザイテン(弁財天祭り)

長崎県有川町／町内
慶長3年(1598年)に始まって以来、捕鯨は有川の重要な生業であった。その有川町のクジラを奉る弁財天の祭がメーザイテン。人々が祝いの鯨唄を唄いながら、家々を回り、練り歩く。
TEL 0959-42-1111(有川町企画開発課)

《15日》

●ハラソ祭り

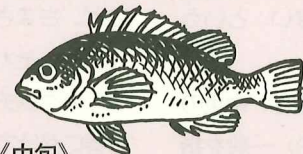
三重県尾鷲市／梶賀町
海の幸・クジラに対する感謝と大漁祈願を込めた祭り。梶鹿湾に船を出し、古来の作法によるクジラ漁が再現されるこの祭は、国の記録選択行事に指定されている。
TEL 05972-7-2020(梶賀漁協)



《15日》(～2/28)

●新春メバル釣大会

香川県直島町／直島つり公園
海に面した直島つり公園で開催される釣大会。園内のはしけや、海上のいかだからの釣りで、獲物の大きさや1日の釣果の総重量などを競う。
TEL 0878-92-2224(直島町経済課)



《中旬》

●磯釣り大会

徳島県牟岐町／牟岐港、牟岐大島など四国の太平洋側に位置する牟岐港と、牟岐大島を始めとする周辺の島じまを会場として開かれる釣大会。グレ、イサギなどが釣れ、大物や重量で競う。
TEL 08847-2-1111(牟岐町企画開発課)

《19日》

●鮪市

佐賀県鹿島市／浜町
恵比須祭りの前日に立つフナの市。フナやコイを売る商人が百人ほど集まり、桶が並ぶ。買ったフナは“ふなんこくい”と呼ばれる地元独特の昆布巻きにして食す。
TEL 09546-3-2111(鹿島市商工観光課)

《下旬》(～3/月上旬)

●氷上ワカサギ釣り

青森県三沢市／小川原湖
結氷した小川原湖上はワカサギ釣りのメッカ。釣具や小屋など道具一式は貸し出しているので手ぶらで行ってもOK。天候の関係で結氷時期に変動があるので、あらかじめ電話で確認のこと。
TEL 0176-53-5111(三沢市商工観光課)



《下旬》

●氷上釣り大会氷上イベント

北海道置戸町／鹿ノ子ダム・おけと湖
おけと湖上釣り大会、スノーモービル、氷上ゴカート、氷のすべり台、氷上バギー、人間カーリングなどもりだくさんのイベントが企画されている。
TEL 0157-52-3311(置戸町観光協会)

【2月】

《第1日曜日》

●豊田湖ワカサギ釣大会

山口県豊田町／豊田湖
水の張った豊田湖上で行われるワカサギ釣大会。大人の部と小人の部に分かれ、1日の釣果を競う。上位入賞者には賞品あり。また、近くに貸し道具屋もあるので、釣道具の心配もなし。
TEL 08376-6-1050(豊田町観光協会)

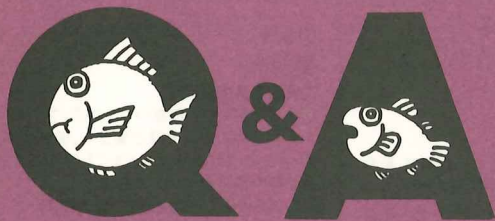
《10日》(～21日)

●流水あいらんど共和国

北海道紋別市／流水科学センター隣地
サーモンフィッシングを始めとして、氷点下まるかじりパーティー、流水結婚式、イグルーナ村など、工夫を凝らしたイベントが企画されている。
TEL 01582-4-2111(紋別市商工観光課)

※日付は予定です。事前にご確認ください。

おさかな



シラス干しをよく見ると、形の違った魚が混ざっているようです。いったいどういう魚が使われているのですか？（茨城県つくば市・根本信行）



A カルシウムが多量に含まれていることから、最近クローズアップされる機会も増えてきたシラス干し。100g強食べることで、日本人が1日に必要なカルシウム量600mg（厚生省「日本人の栄養所要量」より）を補うことができる、とされています。

ところで市販のシラス干しをよくよく観察してみると、シラウオを小型にしたようなものがほとんどですが、中にはアジのミニチュアのようなものも紛れ込んでいますし、タコやエビの小さいのまでいます。

関東でシラス干し、関西でチリメンジャコ（シラスをより乾燥させたもの）と呼ばれているものは、主にカタクチイワシやマイワシの稚魚を指すようです。確かに高級料亭などで使われるものには、カタクチイワシやマイワシだけのシラスがあるようですが、一般のシラスの場合、一種類の魚には限定できない、というのが本当です。

そもそもシラスは漢字では「白子」と書き、白色の稚魚（生まれてから2週間～1ヶ月のもの）一般を指します。仙台湾や八戸近海を始めとする三陸一帯でシラスという場合、イカナゴ（関西でいうコーナゴ）

だったりもします。

その種類にほとんど関係なく、透き通るように白い体色をしているシラスは、自力で泳ぎ回ることできません。この時期の稚魚は、コペポダと呼ばれる橈脚類（どうきゃくゐい）などの小さな動物プランクトンや植物プランクトンを餌にして成長しています。

プランクトン食の稚魚は海面近くに生息しているため、シラス漁では、海面付近の群れを網で捕獲する、という方法が取られます。現在では動力船による船引網漁が主流ですが、瀬戸内海では四角い大きな風呂敷状の敷網で獲りますし、かつては地曳き網を使う地方もあったようです。いずれにしろ文字どおり「一網打尽」ですから、漁場の付近にいるいろいろな魚介類の稚魚と一緒に捕獲されます。そのためカタクチイワシやマイワシだけでなく、サバ、アジ、ヒラメ、サワラなど、さまざまな魚の稚魚が混入しています。

また、それぞれの魚には決まった産卵期があります。カタクチイワシは春と秋、マイワシだったら冬から春にかけてが産卵期にあたります。ですから季節によってもシラスの種類が変わってくるわけです。

【取材協力／水産庁中央水産研究所 山口閻常】

—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

旗魚

(カジキ)

ほろ酔いコラム 森下賢一 (エッセイスト)

酒のさかな



ハワイのハワイ島コナ沖のカジキを釣るスポーツ・フィッシングの世界選手権大会を取材したことがある。スポーツとしての釣りの花形カジキ釣りは、マリン（マカジキ）、ブロードビル・ソードフィッシュ（メカジキの一種）、スピアフィッシュ（フウライカジキ）、セイルフィッシュ（バショウカジキ）などを対象とする。

3日間の大会で釣れたカジキの数を船の数で割ったら、平均2日に1尾の割りだった。ただしこれは大会規定の100ポンド（約45kg）以上のカジキだけで、マグロ、シラ、サワラ、バラクーダ、サメなど、一緒に釣れる魚も別だ。当時（13年前）で、カジキ一尾釣るのに平均10万円ぐらいチャーター料がかかりそうだった。

ハワイではカジキはバター焼き、フライなどのほか、練り物の材料や燻製にすると聞いた。

日本近海で獲れるカジキにはマカジキ、クロカワカジキ、シロカワカジキ、メカジキ、バショウカジキなどがあるが、いずれも上あごが槍のように突出し、体長はマカジキ類やメカジキで4m前後にもなる。最も大きくなるのはメカジキ。カジキは獠猛で、クジラやサメとも戦う。手負いのカジキは漁船を襲うという。

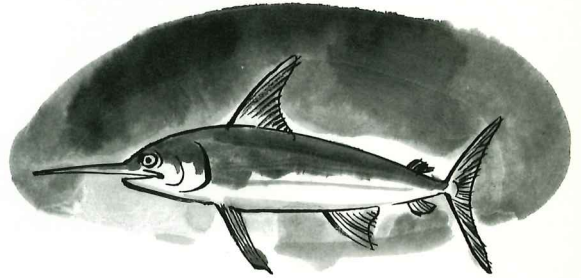
マカジキ、シロ、クロは同属で、英語ではスピアフィッシュ、つまり槍魚と呼び、剣魚ソードフィッシュのメカジキと区別する。

日本ではカジキマグロと紛らわしい呼び方もするが、マグロとは関係ない。肉は白、ピンクからバショウカジキの濃い赤まで幅がある。旬はメカジキ、マカジキが冬、バショウ、シロ、クロは夏。最も美味しいのはマカジキとシロ。メカジキはやや落ち、主に蒲鉾の材料にする。

料理は刺身、すし、塩焼、みそ漬、煮つけなど、幅広く使えるが、煮過ぎると身がばさつくので、衣をつけて揚げてから煮たり、ネギなど油で炒めた野菜と煮るといい。冬はねぎま鍋やちり鍋など、鍋もいい。

カジキはイタリアではスバダといい、高級魚で、特に、日本のトンカツのように少量の油で揚げてレモン汁をかけるフライが人気がある。日本はイタリアからもマグロを買っているが、イタリアやイタリア人の多いニューヨークにカジキを輸出することもあるという。

アメリカでもカジキは西海岸、東海岸のどちらでもよく食べるが、料理はマリネ、網焼き、オープン焼き、ソテー（バター焼き）などが多い。



編集室から

◆どうせ買うなら、新鮮で美味しい魚を選びたい——。そんな消費者のみなさんの声に応えるべく、勇んでスタートした今回の「目利き」特集。ところがいざ取材してみると、「目利き」の世界の奥の深さにびっくり。プロのノウハウをそっくりご紹介できれば、と思ったのですが、そこは長年の修行がものを言う職人の世界。一朝一夕にマスターするのは、ちょっと難しい。というわけで、主婦の皆さんにもすぐ実践できる、「目利き講座初級編」とあいなりました。魚を購入する時のヒントにしていだければ、と思います。

※本誌に関するご意見、ご希望、ご質問がありましたら「おさかな普及協議会『魚』編集部」までお寄せ下さい。

◆今回は、浜松町で開催された「おさかなフェア」と、新橋で開かれた「おさかなフォーラム'93」という、2つの魚イベントに足を運んできました。どちらも大変盛況を博しており、魚食に注目している人の多さを、改めて実感しました。頭が良くなる、ガンを抑える、寿命がのびる！次々と明らかになる魚のパワー。これからは最新の魚情報をいち早く、正確にご紹介していきたい、と考えております。

魚

第81号 平成5年11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

〒107 東京都港区赤坂1-9-13三会堂ビル TEL03(3585)6684