

1993.9-10

NO.

80





は中国の秦代に作られた篆書(しん)で魚。
学研漢和大字典・藤堂明保編より転用。



オオカマス (バラクーダ)

(ポナペアンツ環礁、水深7m)

青一色のクリスタルなサンゴ礁の海中逍遙を楽しんでいる時、どこからともなく出現する巨魚のおびただしい数の群。スマートな魚体と精悍なマスクをもつオオカマスは手つかずの海域の象徴でもある。小魚が群を作って身を守ることは良く知られているが、1m以上の巨魚が群れなければならない理由は一切何なのだろうか？ 小魚の群を包囲して楽々と捕食するためなのか？ もっと巨大な捕食者であるサメ等からのがれるためか？ 自分達が作り出す幾何学的な群の美しさを知っているからだろうか？ きっとこれら全てなのだろうと思うが、案外見た目と相違して図体の割には気の小さい魚なのかもしれない。

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」山と渓谷社刊。「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。



1993.9-10 **NO. 80**

CONTENTS

1

フレッシュアップ/さかな最前線

■特集

天然だし「カツオ節」の魅力

6

体験取材記「さかな探検隊」①

漁師さんから学んだ、生粋の漁師料理・青森編
『イカのぼんぼん煮』他

9

水・族・館

おたる水族館(北海道)

10

江上佳奈美のワンポイント魚料理⑩

「さんまのマトロット」

12

おさかな・なんでもDATA —— ③

14

子どもと魚の健康学

オチャカナ・おしゃかな・お魚 —— ③

阿部裕吉(学校食事研究会事務局長)

16

市場探訪/港・市場・魚

八戸市営魚菜小売市場(青森県)

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)

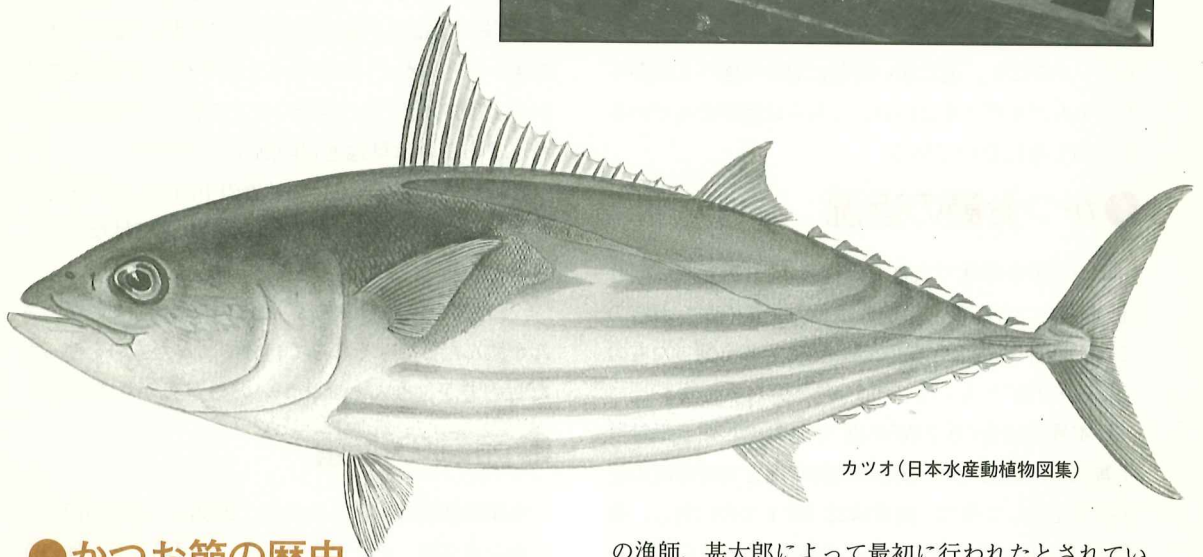
■ 特集 協力: (社) 日本鯉節協会

天然だし「かつお節」の魅力

最近の自然食ブームののってか、徐々に注目の度合を高めつつあるかつお節。今回は、その天然だし「かつお節」の魅力を再認識するために、築地の“いせ啓”と“秋山商店”の2軒のかつお節問屋を訪ね、ご主人にかつお節についての様々をお伺いした。



A〈一番火(水抜き焙乾)〉
せいろに並べ、火山(焙乾するための炉)にかけ、100度前後で1時間ほど焙乾(いぶすこと)する。カツオの表面を淡褐色にするのを目安としている。焙乾は本節で10~12回、亀節で8~10回行われる。



カツオ(日本水産動植物図集)

● かつお節の歴史

「戦国時代の武士は、腰にかつお節をぶら下げて戦場に向いたそうですよ。それほど栄養価が高いものなんです」と日本鯉節協会の北川さん。かつお節は“勝男武士”に通じることから戦国武士たちに喜ばれたそうだが、このかつお節、いったいつ頃から作られたのだろうか。

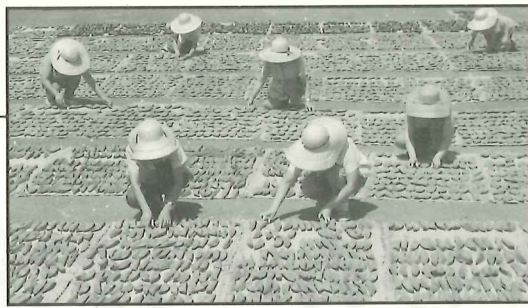
現在のかつお節は燻乾方法で作られている。燻乾方法とはまきの煙でいぶして作る製造法のこと。これにより、ネト(雑菌の集落)の発生を防いだり、かつお節独特の香りを生成する。この方法は、1674年(延宝2年)土佐(高知県)の宇佐の浦で紀州(和歌山県)熊の浦

の漁師、甚太郎によって最初に行われたとされている。が、実際には紀州ではそれ以前から燻乾方法でかつお節を作っていて、甚太郎がそれを土佐に伝えたというのが本当のところらしい。

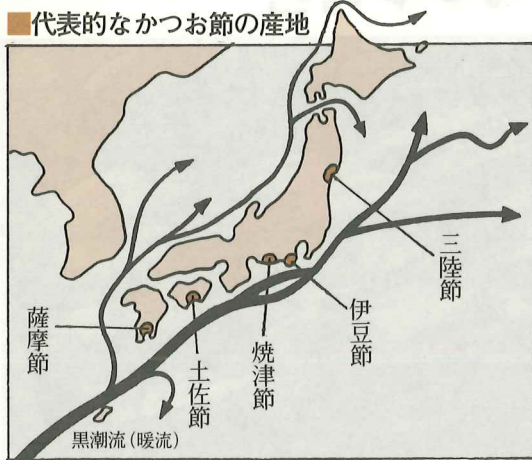
それ以前は天日で乾燥していたという。古事記にもかつお節とおぼしきものの記述があり、かなり古くから日本人に親しまれてきた水産加工品なのだ。忘れてならないのは、かつお節は、味噌や醤油のように中国から伝わってきたものではなく、黒潮ののって日本沿岸を回遊するカツオを原料とした、我が国独特の調味料だということだ。

ちなみに原料に適しているのはのほりカツオ。これは春から夏にかけて南から北へと黒潮ののって北上す

特集 天然だしかつお節の魅力



B(日乾)
かつお節独特の作業工程“カビつけ”の合間に行われる。この繰り返しの作業によって、節肌を整え水分を除去しながら、酵素により脂肪を分解除去し、魚肉蛋白質に独特の香味をつける。



るカツオのこと。逆に寒い時期に北から南へと向かうものをもどりカツオといい、こちらは脂がのっているので刺し身にむいている。

●かつお節の近況

かつお節を形状で大きく分けると、“節類”と“削り節”のふたつがある。節類とはそのままのかつお節のことで、削り節とは読んで字の如くそれを削ったもので“花かつお”ともいう。

日本鯉節協会の『平成5年度 かつおぶし類流通統計年報』をもとに、かつお節の1980年度と1992年度の生産高を比較してみた。前者は22,162 tなのに対し、後者は34,480 tとなっており、生産高自体はのびている。しかしその内訳を見てみると、仕上節(製造工程

の最終段階まで終えたもので、本枯節ともいう)として出荷される割合は前者が約9%(2,073 t)なのに対し、後者は約6%(1,981 t)と低くなっている。仕上節以外のほとんどは、消費者の手にわたる前に削り節、あるいは削り節粉末となってしまう。

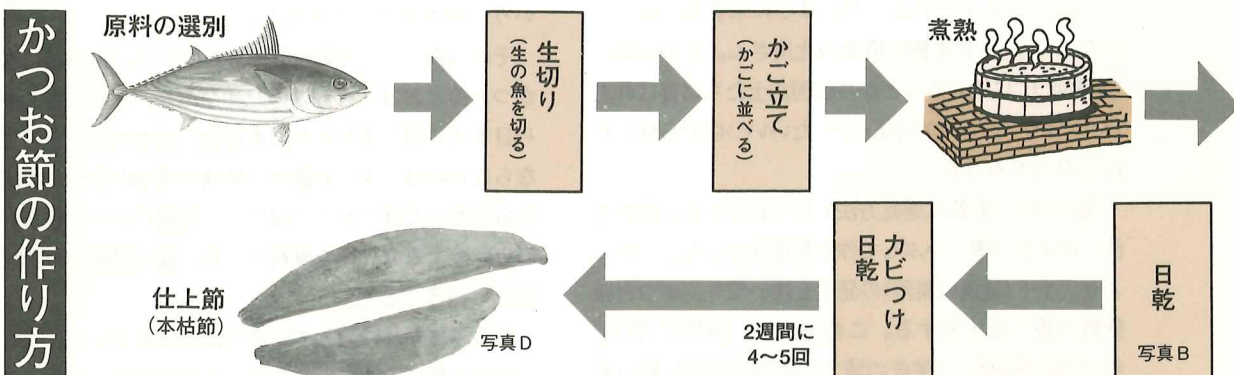
「うちで取り引きしている料亭や飲食店は1000軒ほどで、その内の99%が削り節ですね。ちゃんと仕上節を使ってるのは5、6軒ですよ」と秋山商店の秋山さん。「昭和初期に削り節を商品として初めて売りに出したのはうちの先代なんです。昔は削り節なんて使っていると、“あの店は削り節なんか使ってやがる”なんて周りの店からとやかくいわれたものですが、今じゃ逆ですから。“あの店はまだ自分のとこで削ってやがる”ってね。まあこれは築地近辺の話なんです」

とにかく秋山さんも、いせ啓の中島さんも口をそろえて言っていたのは、“できれば削り節ではなくて、仕上節を買って欲しい”ということ。

「そりゃあ旨いからですよ」とは中島さん。「どなたさんが飲んだって、その場で自分で削ったものを使っただしの方が、うんと風味がいいのがわかりますよ」

●節類の種類

水産流通統計年報によると、節類は、かつお節、かつおなまり節、そうだかつお節、さば節、その他の節類、削り節の大きく6種類に分類される。



かつお節は本カツオを原料として後で述べる製造工程をすべて終えたものをいう。

主に関西で好まれているかつおなまり節は、かつお節と同じ製造工程で煮熟までを終えたもの、あるいは最初の焙乾までを終えたもの。生節とも呼ばれ、煮つけや酢の物に使うと美味。

そうだかつお節はマルソウダとヒラソウダを、さば節はマサバとゴマサバを原料とし、主にそばつめのだしをとるのに使われている。

また、その他の節類には、イワシ類、ムロアジ、マグロ類、サンマなどがある。

なお、削り節の細かな分類は以下の表を参照のこと。

■削り節の種類 (JAS品質基準)

用語	定義
かつお削り節	削り節のうち、かつお(そうだかつおを含む)の節を削ったものをいう。
かつお節削り節	削り節のうち、かつお(そうだかつおを含む)の枯節を削ったものをいう。
さば削り節	削り節のうち、さばの節、さば煮干しまたは圧搾煮干しを削ったものをいう。
まぐろ削り節	削り節のうち、まぐろの節を削ったものをいう。
いわし削り節	削り節のうち、いわしの節、煮干しまたは圧搾煮干しを削ったものをいう。
混合削り節	削り節のうち、二種類以上の魚類の枯節、煮干しまたは圧搾煮干しを削って混合したものをいう。
粉末混合削り節	削り節のうち、粉末含有料25%以上のものをいう。
削り節粉末	粉末のみからなるものをいう。

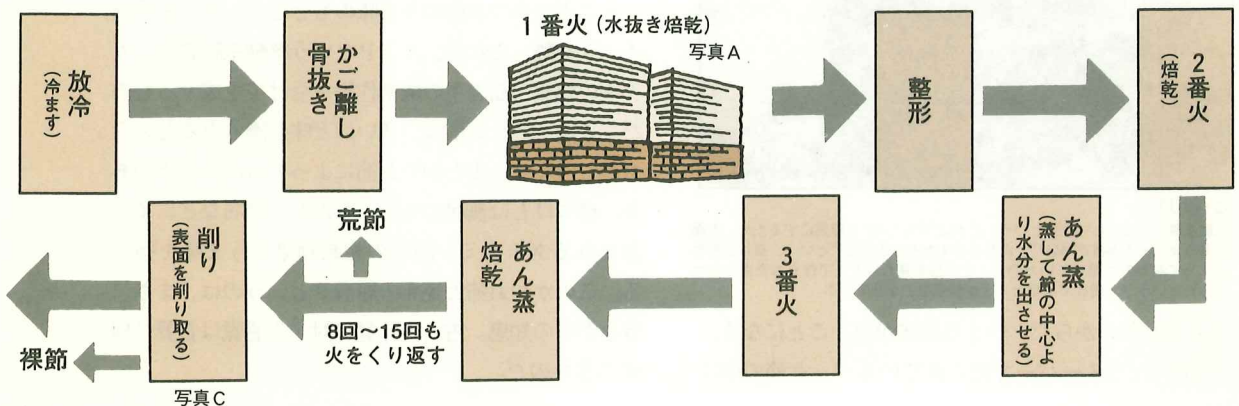
かつお節についてをさらに細かくいうと、その形状によって様々な呼び名がある。まず1尾のカツオから4本の節をとる本節と、2本の節をとる亀節がある。製造工程の最初にカツオは3枚におろされる。この時、目安として3.5kg未満のものはそのままの形状で亀節となり、3.5kg以上のものはそれをさらに背と腹の半分に切って本節となる。本節は背の方を背節(雄節)、腹の方を腹節(雌節)とそれぞれいう。本節は雄節と雌節一对で“経夫婦節(かつおぶし)”として、また亀節は鶴亀に通じるといわれ、引き出物などによく使われる。

●独特の製造工程

「カビが生えてよるこぶのは、わたしらの商売ぐらいなもんでしょう」と笑いながらいいう中島さん。

かつお節の製造工程の最終段階に“カビつけ”という作業がある(それ以前の工程は図を参照のこと)。2週間以上かけて最初につけたカビを“一番カビ”といい、この時かつお節は青カビで真っ青になっている。この表面の青カビを払い落とし、2日ほど天日に干した後、風通しのよい日陰に並べて冷まし、また同じ作業を繰り返す。2番目のカビを二番カビ、3番目のカビを三番カビといい、通常四番カビまで行われるのだが、長いものになると六番カビまでつけることができる。

このちょっと奇妙な作業はいったいなんのために行われるのか?“折角のかつお節になんでわざわざカビ



特集 天然だしかつお節の魅力

などつけるのだらう”と思われる方もいるだろう。そんな方のためにカビつけの効果を説明すると、

- 1.かつお節の焙乾後の残りの水分を除去するため。
- 2.脂肪を分解し、だし汁を透明にする。
- 3.香味を良くする。
- 4.優良カビを生えさせ、不良カビの発生を防ぐ。

カビつけの作業を進行していくうちにカビの種類がペニシリウム属からアスペルギルス属に変わっていき、この中にグラウカス、ルーパー、レーベンスなどの優良種のカビが入ってくる。こうして上記のような効果をもたらされ、より風味に富んだかつお節を作ることができるのだ。カビの色も作業が進むにつれ、青から茶系統へと変化していく。

この最終工程までを終えるのに、およそ4~6か月かかる。これだけの手間をかけてこそ、かつお節の中に抜群のうま味がたくわえられるのだ。

●かつお節のうま味

仕上節と削り節では、一概にはいえないが製造工程が違う。というのは通常削り節として売られているのは、カビつけを行なう前の荒節や裸節を削っ



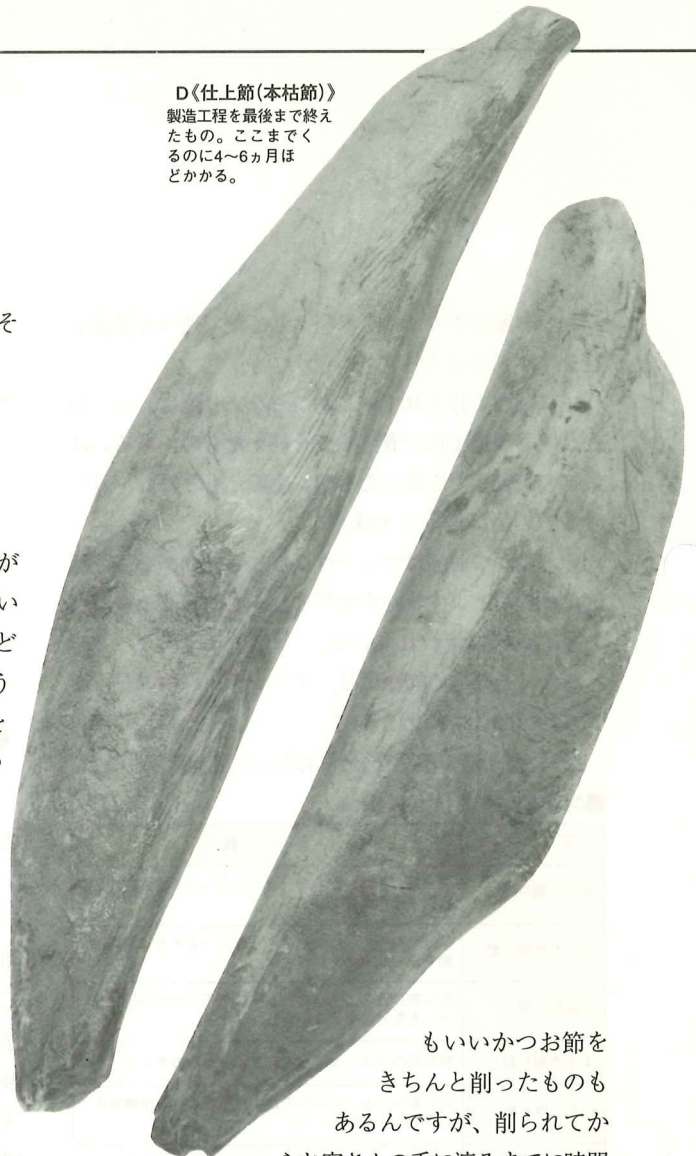
C《削り》

焙乾を終えたものを“荒節”という。これに“カビつけ”を容易にするため、表面を滑らかにする作業が“削り”。これを終えたものを“裸節”という。昔は生産地によって削り方が違っていたので、その形を見ればどこで作られたものかわかったというが、現在ではほとんどが伊豆型となっている。

たものが多いからだ。つまり風味が違うことになる。

加えて、「スーパーで売られているパック節の中に

D《仕上節(本枯節)》
製造工程を最後まで終えたもの。ここまでくるとに4~6か月ほどかかる。



もいいかつお節をきちんと削ったものもあるんですが、削られてから

お客さんの手に渡るまでに時間がかかり過ぎるんですよ。それに削り節を細かく分ければ分けるほど風味が落ちる。どうも削り節をパックしているフィルムが風味を吸ってしまうらしいんですよ」と秋山さん。

ところでかつお節のうま味のもととなっているのはイノシン酸。これは、ATPという核酸系物質が、カツオの死後、筋肉中の酸素作用を受けて生成するものだ。このイノシン酸は、多いほど味が濃くなるというものではなく、またかつお節によってもばらつきがあり、格づけとは無縁のもの。しかし、昆布などに多く含まれるグルタミン酸との相乗効果でうま味を強める。このかつお節と昆布の組合せというのは、まさに昔ながらの知恵。古人の味覚に対する感覚は賞賛に値すべきものだ。



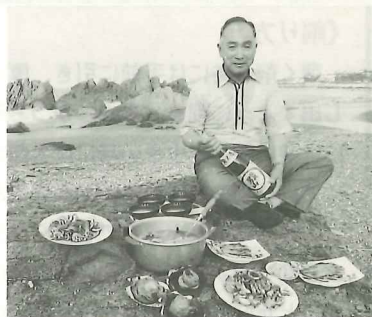
さかな探検隊

21

漁師さんから学んだ、
生粋の漁師料理・青森編

『イカのぽんぽん煮』他

現在、巷で幅を利かせている「漁師料理」という代物は、世界3大曖昧料理のひとつに数えられるほど怪しげな料理になってしまった。手の込んだ複雑なレシピ、高級割烹でしかお目にかかれなような美しい盛りつけ……もはや、実在の漁師さんとは無縁の料理が、巷間をひとり歩きしているのである。今回の探検のテーマは「正真正銘の漁師料理は、本物の漁師さんだけが知っている」。素朴にして豪放な海の男の伝統料理を求めて、隊員は青森県の小さな港町に足を運んだのである。



そして漁師さんは 誰もいなくなった!?

幻の金魚売り(文末の囲み記事参照)と弘前で遭遇できた隊員一同は、青森市内でレンタカーを借り、太平洋岸の種差海岸へとアクセルを踏み続けた。というのも、前夜、青森駅前の居酒屋でM隊員の隣に座った男性客が、こんな情報を提供してくれたのだ。

「以前、種差という小さな町に住んでいたことがあります。その町では、漁を終えて帰港した漁師たちが砂浜に集結して、自慢の料理を披露するんですよ。それも毎日のように。彼らの大胆な料理を何度か食べたことがあります。あれこそ本物の漁師料理でした」

そこで、我々は種差探検を決定したのだった。

残暑の厳しい8月の終わり、「うみねこライン」と呼ばれる美しい海岸線を通って、我々は種差海岸に到着した。だが、砂浜にも、船付き場にも、どこにも漁師

さんの姿はない。

隊員一同は藁にもすがる思いで近隣の南浜公民館に菊池和夫主査を訪ねた。

「おりますよ、漁師料理の生き証人のような人が。今は沖から上がって悠々自適の暮しをしていますが、半世紀近くもトロール船に乗っていた男です。深川金次郎というんです」

落胆し、氷ついていたM隊員の表情に、一陣の爽やかな風が吹き抜けていった。

漁師料理の生き証人 深川金次郎先生、登場

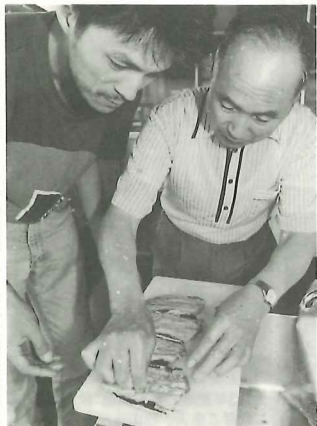
「漁師料理ですか……懐かしいね。伝統的な浜の料理はいくつもあったが、今では地元でも廃れてしまったものも多いですから」

トロール船の底曳き網漁業に半生を捧げ、10年ほど前に現役を勇退した深川金次郎先生(69歳)はしみじみ語った。

「たとえば、40年ほど前は『イワシの味噌焼き』や『イワシの三平汁』が最高の御馳走でして、正月とか祝いの時くらいしか食べられなかった。漁師にとっては憧れの料理だったんです。でも、そうかと思うと今じゃ高級料理で知られる『いちご煮』なんかは、毎日のように浜辺で食べてましたけどね」

『いちご煮』というのは、今や種差周辺の名物高級

懐かしき漁師料理「イワシの味噌焼き」を仕込む深川先生(右)と熱心に見入るM隊員。





「いやっ、美味いっす。最高っすね、これ！」深川先生や南浜公民館の職員さんに囲まれて、ご満悦のM隊員だった。

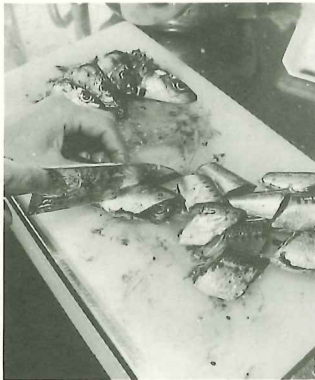
料理として全国的に知られている。ウニとアワビをふんだんに盛り込んだ贅沢きわまりない吸い物で、地元の食堂でも1杯1300円もする看板料理なのである。『イワシの味噌焼き』が究極の御馳走で、この『いちご煮』が毎日のおかずだった時代……世の中、変われば変わるものだ。

さて、漁師料理の生き証人と呼ばれるだけあって、深川先生の口からは『サケのじゃっば汁』など次々と珍しい漁師料理の名が飛び出した。その中から、今回は前出の3品と、『イカのぼんぼん煮』の伝統的手法を授かることになった。

●イワシの三平汁

①マイワシの頭と内臓を取り除き、身を3等分に切り、多めの塩でもむ。本来は、そのままイワシを樽に入れて、さらに

塩を足してから1ヵ月ほど寝かせておくそうだが、今回は時間の関係で割愛した(細かな塩の分量など、漁師料理には不要である。深川先生は塩をワシヅカミにして文字どおり叩きつけるようブツブツしていた)



「イワシの三平汁」の仕込み。イワシの身を三等分に切るのがコツ。

②たっぷりお湯が入った鍋に、線切りの大根、大根の葉、ホウレンソウを入れ



「イワシの三平汁」のできあがり。戦前は、この料理が地元の漁師さんにとっては最高級のご馳走だったのだ。

る。4、5分たつてからイワシを入れ、塩加減を調節する。最後に長ネギを入れて、ひと煮たちさせてでき上がり。余計なダシや調味料は一切入れてはいけない。「イワシそのものの風味を殺すだけだから」(深川先生)

●イワシの味噌焼き

大きめのマイワシの頭と内臓、骨を取り除き、開く。塩を少々イワシの両面に付けて摺り込み、次に赤味噌をやはり両面に満遍なく塗りつける。後は皮側・身側の順で網焼きする。



▲開いたイワシの両面に塩と赤味噌を塗りこんだら、あとは網で焼くだけ。

▶焦げ目がついたら「イワシの味噌焼き」の完成。M隊員が一等気に入った料理なのだ。

●いちご煮

沸騰したお湯の入った鍋にウニをブチ込み、10秒ほど湯通ししたところで網ですくい上げる。続いてアワビも、ウニと全く同じ要領で湯通しする。ウニとアワビのダシが利いたスープができたところで、塩を加えて味付けする。ウニとアワビの入ったお腕に注ぎ、最後にシソの葉を振りかけてできあがり。



昔は種差海岸地方の漁師さんが毎日食べていたという「いちご煮」。ウニとアワビが放つ磯の香は強烈!



漁師さんから学んだ、
生粋の漁師料理・青森編

『イカのぼんぼん煮』他

●イカのポンポン煮

これぞ漁師料理の決定版！ とれたてのマイカを沸騰したお湯の中に丸ごと入れて、あとはグツグツと煮るだけ。お湯の色が茶褐色に変色したら、イカを取り出して輪切りにする。これでできあがりなのだ。ゴロ（内臓）の味が内側から身に染み込んだこの料理は、日本酒のお伴にピッタリ。



▼これが大胆不敵な「イカのぼんぼん煮」。「早い、安い、美味しい」で日本酒の肴には最強の一品だ。

▲イカを丸ごと水蒸しにして、ゴロ（内臓）もひっくり返して輪切りにしてしまう。

荒々しい料理の中に 真の男のロマンが見えた！

この他に色添えの意味で青森名産ホタテの殻焼きなども作ったが、なんと、これだけの料理を1時間で作ることができた。包丁を手にしたのは通算8日目という若いM隊員は、もはや感動にうち震えている。化学調味料も既製のダシも一切使わずに、素材の味だけを全面に押し出した「本格的」な漁師料理を、自分の手で作り上げたのである。さっそく、完成した正真正銘の漁師料理を浜の岩場に運び、試食会に移った。潮風がイワシの味噌焼きの風味と絡み付き、食欲を促す。「美味しい、美味すぎる！」

本当に、これほど美味しい魚料理を食べたのは何年ぶりか、と思わず考えるほどだった。

深川金次郎先生は、ひたすら海を見ていた。

「懐かしいね……本当に、懐かしい」

その目には、ほんの少しだが涙が滲んでいるように見えた。こうした飾りのない素朴な料理こそが、大昔から海で生死を賭けた男たちが作り上げた芸術なのだ。太平洋に浮沈した男のロマンが、荒々しい料理の中に、今も熱く息づいているのである。

幻の金魚売り、健在なり！

前号の本欄『金魚売りはどこへ行った？』で、「もう二度と金魚売りには出会えないのでは……」と書いたところ、青森市の佐藤真理さんから「弘前市には現在も毎日売り続けている桶かつぎの金魚屋さんがおられるんですよ！」という情報をいただきました。実際に隊員が弘前に赴いたところ、おりましたっ！ 編み笠に粋なはてんを羽織ったその金魚売りの名は、百田良三さん（73歳）。戦後、満州から帰国して以来44年間も桶を担いでいるそうで、若い時は津軽全域から札幌まで金魚行脚をしたそうです。現在も、朝7時に出発してから夕方遅くまで桶を担ぐ毎日。

「体力が続く限り、この仕事は続けます。あと2、3年は堅いね」と頼もしく語っておられました。もちろん、「きんぎょ～え、きんぎょ～」という例の節回しも、まるで民謡のように美しく、涙が出るほど懐かしかった。これからも、頑張ってくださいね!!
(この他にも、熊本の中島信次さん、70歳の匿名の男性からも貴重な情報を頂戴しました。本欄を通して、お礼に代えさせていただきたいと存じます。探検隊一同)



「桶担ぎ金魚売りの最後の砦」として頑張っている百田良三さん。

水族館

主役は“北のサカナ”

●おたる水族館

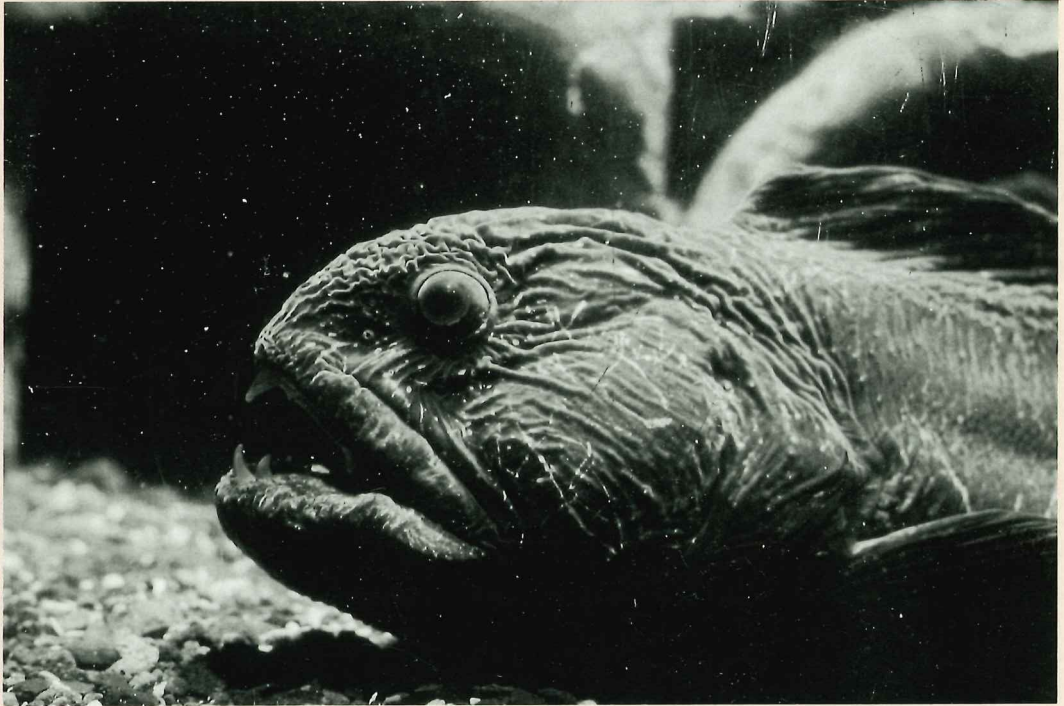
海獣飼育課長 日登 弘



おたる水族館

〒047 北海道小樽市祝津3-303

TEL 0134-33-1400



かつて、子供たちは、草もえる野原に出、小川のせせらぎに足を入れ、海辺の石ころの下をさぐり、大木によじ登って遊びながら、自分の周囲に棲む生物の多さを知った。しかし、文明の急速な進歩という名の“自然破壊”は、「そのうち水族館でしか生きたサカナを見ることができなくなるのでは」との危惧を抱かせるほど、サカナたちの棲む場所を狭めている。そういった意味からも、人為的なフィールド学習の場を設け、他の生き物が人間と共に生きられる自然が大切であることを子供たちに理解させる努力が必要なのだ。現在我国には100以上の水族館があるが、これは世界でもアメリカ合衆国に次いで多い数である。日本中に点在するこれらの水族館ではどこも、飼育展示の対象をどこにおくかで色々工夫している。ひと昔前の水族館は、サカナたちの輸送方法や飼育技術が進んでいなかったため、どうしてもその近隣に生息する種類の展示に限られていた。しかし、やがてそれらの工夫改良により、いまでは世界のどんな地域の生物でも収集が可能になってきた。おたる水族館では現在350種、約2万点のサカナに加え、トド、アザラシ、ラッコ、

セイウチ、イルカなどの海獣類14種、約170点を飼育している。特にトド、アザラシなどは、自然の入江を仕切った広いプールで、毎年多くの子供たちが生まれ育っている。むろん、サカナや動物の種類が多くなればなるほど、その水族館の持つ意義を明確にしなければならぬ。南のサカナの可憐さ、美しさは、お客様に大変な人気で、水族館には欠かせないスター達だ。これら美しい鑑賞魚を展示することはまた、北方系のサカナの存在、食生活に結びついているサカナの意義をより浮き彫りにすることにもつながっている。おたる水族館のサカナたちの主役は、あくまでも、ニシン、サケ、マス、ミズダコといった北の生物である。

おたる水族館は、小樽市の北端、ニセコ、積丹、小樽海岸国定公園の入口に位置し、周辺一帯はマリンパークと呼ばれ、鯨御殿、日和山灯台、ヨットハーバーなどのカルチャー施設の拠点となっている。敷地面積10万3747㎡、占有海水面積5283㎡、本館床面積5682㎡、イルカスタジアム、セイウチ館、ラッコ館、海水浴場や遊泳プールを含む海獣公園、遊園地、一時収容1200台の駐車場を保有している。

Cooking

江上佳奈美の ワンポイント魚料理

15



さんま（日本水産動植物図集）

さんまのマトロット

その姿形と旬の季節から「秋刀魚」と書くさんまは、肌寒さを覚える9月の末には脂ものって食べ頃に。熱々の焼きたてに大根おろしも格別ですが、目先を変えて洋風料理に挑戦。そもそもマトロットとはフランス料理で鰻などの淡水魚のワイン煮のこと。赤ワインが素材の臭みやくせをとってくれるので、魚が苦手な人も大丈夫。旬のさんまとたっぷりの野菜にワインの風味がきいて、意外なおいしさの秋のメニューです。

■材料（4人分）

さんま3尾、塩、こしょう、玉ねぎ150g、人参30g、キャベツ200g、生しいたけ中3枚、バター大さじ2、赤ワインカップ1、レモン、ローリエの葉（なければタイム又はパセリの茎）、パセリ

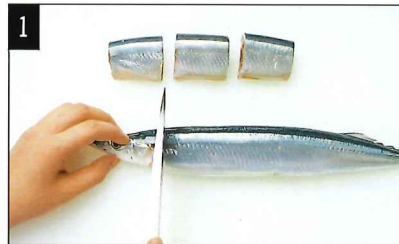
■作り方

- ①さんまは頭と尾を取り、筒切りにして内臓を出したら、洗って水気を拭き、塩、こしょうをして3~4時間おく。（写真1、2）
- ②玉ねぎは縦にせん切りのように切る。人参とキャベツは長さ4cmのせん切り、しいたけもせん切りにする。
- ③鍋を熱してバターを溶かし、②の野菜をこがさないように注意して、やわらかに炒めて塩、こしょうをする。（写真3）
- ④炒めた野菜を平らに広げ、その上に①のさんまを並べ、ローリエの葉と赤ワインを入れる。
- ⑤さらに、レモン汁を絞りかけ、ふたをして中火でコトコトと20分くらい煮る。途中、魚に味をしみ込ませるため、一度ひっくり返す。その際、身をくずさないようにしゃもじを添えるとよい。（写真4）
- ⑥魚に火が通ったら、ローリエの葉を取り除き、温めた器に盛り、みじん切りのパセリを散らす。

■ワンポイント

いっしょに煮込む野菜は、冷蔵庫の中の残りものなど何でも利用できる。又、しめじや舞茸などきのこ類を加えればさらに秋らしい一品に。赤ワインがおいしさの決め手になるので、少し上等なものをたっぷりと。

監修／江上佳奈美（料理研究家）



太っていて身がしまり、目が澄んだものを選び、筒切りにする。



筒切りにした後、身を傷つけないように指を使って内臓を出す。



特に火加減に注意して、焦がさないように野菜を炒める。



煮汁がひたひたになるのを目安にゆっくりと煮る。



カラダにいいことずくめの魚の脂肪酸コンビ

DHAとEPAの驚くべきヘルシー効果を検証する!



データ1 魚介類のとり方と死亡率 魚があなたの体を守る

DHAやEPAは脂肪の一種です。脂肪というとコレステロールや中性脂肪を高めたり、動脈硬化を促進するなどといった悪い印象を思いうかべがちですが、DHAやEPAはブタやウシの脂肪や植物性脂肪とは種類がちがひ、とり過ぎても体に悪影響を及ぼすということはありません。それどころかEPAは血中コレステロール値を下げ血栓をできにくくする働きがあり、DHAはガン抑制、抗アレルギー作用、老人性痴呆症予防、糖尿病改善など、さまざまな病気に有効である、と考えられています。

表-1を見ればわかるように、魚を毎日とるかとらないかでこんなにも死亡率が違います。特に肝臓ガンや子宮頸ガンでは毎日魚を食べている人に対し、全く食べない人は2倍以上の死亡率になっています。こうした数字を産み出す主要な原因が、DHAやEPAであることが最近の研究によってわかってきているのです。

■表-1 魚介類のとり方による死亡率の違い

死因	魚介類摂取頻度			
	毎日	時々	まれ	食べない
総死亡	1.00	1.07	1.12	1.32
脳血管疾患	1.00	1.08	1.10	1.10
心臓病	1.00	1.09	1.13	1.24
高血圧症	1.00	1.55	1.89	1.79
肝硬変	1.00	1.21	1.30	1.74
胃ガン	1.00	1.04	1.04	1.44
肝臓ガン	1.00	1.03	1.16	2.62
子宮頸ガン	1.00	1.28	1.71	2.37

データ2 食品に含まれるDHA・EPA DHA・EPAの摂取は魚食から

表-2からわかるように、DHAやEPAは魚以外の食品にはほとんど含まれていない物質です。野菜などに含まれる α -リノレン酸を用いて人間の体内で作ることもできますが、この方法で作られるDHAは大変微量なのです。ですから、毎日魚をかかさず食べることが、もっとも効果的なDHAの摂取方法なのだ、といえるでしょう。

また、最近ではDHAやEPA入りをセールスポイントにした健康食品が注目を集めています。魚油などから抽出した成分をカプセルに詰め込んだ錠剤、DHA入りの味噌、卵、粉ミルク、石鹸、乳酸菌飲料など、各社からぞくぞく売り出されています。このほか「学習・記憶機能が向上し、しつけがしやすくなる」という宣伝文句でドッグフードまでが登場。魚の脂肪酸のブームのほどをうかがわせませす。



(「中外医薬」第45巻 1992 平山 雄より)

おさかな なんでも DATA 3



血栓予防に有効と注目を集めてきたEPA(エイコサペンタエン酸)と、頭が良くなる物質として人気急上昇中のDHA(ドコサヘキサエン酸)。今回は、研究が進むにつれ、さまざまな病気に効果があることがわかってきたこの二種類の物質に関するデータを集め、その驚異のヘルシー効果を探ってみました。

参考資料：(株)法研『魚があなたを救う』矢澤一良著

■表-2 食品に含まれる脂肪酸(可食部100gあたり)

食品名	脂肪酸量(mg)	
	DHA	EPA
精白米	—	—
大豆	—	—
牛肉	—	—
鶏肉	94	54
豚肉	—	—
牛乳	—	—
マグロ(脂身)	2,877	1,972
ブリ	1,785	898
サバ	1,781	1,214
サンマ	1,398	844
ウナギ	1,332	742
マイワシ	1,136	1,381
ニジマス	983	247
サケ	820	492
アジ	748	408
アナゴ	661	472
ウルメイワシ	633	275
イカナゴ	615	454
カツオ	310	78
マダイ	297	157
コイ	288	159
カレイ	202	210
ヒラメ	176	108
アユ	136	201
マグロ(赤身)	115	27
クロダイ	103	57
タラ	72	37
イカ	152	56
タコ	71	42
アサリ	34	21
シジミ	48	31

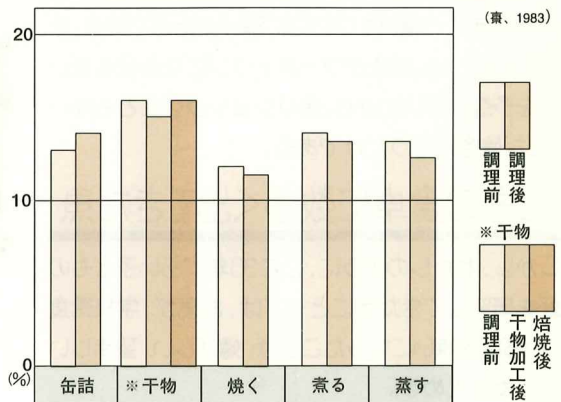
(株)法研 『魚があなたを救う』矢澤一良著

データ3 調理時のEPAの変化 DHA・EPAの上手なとり方

図-1はイワシのEPAが調理法や加工法によってどのように変化するかを調べたものです。焼く、煮る、蒸すなどの調理によってわずかですが脂肪酸組成中のEPAの割合が減少しています。またDHAは、「生」→「焼き」という調理によって、サンマの場合では1.40g→1.14g、サバでは1.78g→1.38g(100g中)というように減少します。つまり、焼くときに脂がしたり落ちるので、その分そこなわれるわけです。焼き魚をするときには、焼き過ぎず適度に脂がのっている時に食べる。煮魚ならば、煮汁にも脂肪酸がしみ出しますので、捨てずにたいらげることが大切です。

望ましいDHAの摂取量は、まだ公式には決まってませんが、一日に1~2g程度が目安ともいわれています。刺し身ならば中トロ4切れほどでこれらの量はまかなうことができます。

■図-1 イワシ各種調理時の脂肪酸組成中EPAの変化



ピーマンをぬいて ワーストワンになったお魚

給食で、いちばん嫌いなものは、いままで20年間のわたしたちの調査では、酢のもの、酢豚であり、きらいな食品はピーマンであった。

ところが、ごく最近の調査では、酢のもの、ピーマンを追いぬいて、お魚が、いちばん嫌いなものの王座についてしまったという。「えっ、ほんと」と驚かれる方々も多いのではないだろうか。

ことし3月に発表された日本体育・学校健康センターの「食生活等実態調査のまとめ」によると、図のようになっている。

結果から、小学生では、家の食事ではいちばん嫌いなものは、ピーマン、魚、にんじんがワーストスリーなのに給食になると、魚、ピーマン、にんじんとなり、お魚がワーストワンとなっている。中学生でも、家の食事ではピーマン、魚、レバーの順で、給食ではお魚、レバー、ピーマンの順で、堂々お魚が、いちばん大嫌いになっている。

この調査は、平成3年10月～12月まで、全国約19地域の小学校37校、中学校21校、小学6年男女979名、中学2年849名に対して実施された調査であり、サンプル数からいうと、比較的大規模な調査である。

筆者ら学校食事研究会は、平成3年に学校給食メニューでの嫌いな献立調査を実施しているが、お魚は、酢のものに次いでワースト2位にランクされ、注目されたばかりだったのである。筆者らの調査では、学校給食の嫌いなメニューとしてのお魚は、昭和46年にワースト7位(8.5%)になり、昭和56年に26位(1.7%)に落ち、平成3年に一躍2位(26%)に躍り出たのである。その時にわたしは、お魚がワーストワンになる日も近いことを予想していたから、余りショックなこともないが、ただ残念に思うだけである。

子どもの食卓に数多く出てきた魚

しかし、わたしのように、ここ30年ぐらい子どもの嗜好を研究してきた者にとっては、お魚が、学校給食で、いちばん嫌いになったことは、嬉ばしい、望ましいことに受けとめる。

その第一の理由は、それだけ多く、お魚料理が、子ども達の食卓に出されるようになってきたという証明

子どもと魚の健康学

オチャカナ おしゃかな お魚 3



学校食事研究会事務局長 阿部裕吉

「お魚がベストワンになる日」を夢見ている

になるからである。

子どもの好き、きらい調査では、子どもが知っているメニューについて、子ども自身好き嫌いというのであって、いつも食卓に出てきているものでないと、嫌いとはいえないのである。

わたしたちの調査でも、嫌いな率がたった1.8%しかなかった昭和56年は、好きな献立が、カレー、やきそば、ハンバーグ、スパゲッティミートソース、トリのからあげと肉食嗜好全盛のころで、好きな献立に占める肉中心の献立の割合が95%に達しており、お魚は殆ど子どもの食卓に出されない時代である。しかし、平成3年には、お魚メニューが増えて、好きな献立の14位(6.6%)にランクされていて、それにつれて肉食

嗜好も、好きな献立に占める肉料理の割合も36%に落ちてきているのである。

ちなみに、文部省食品分離別摂取量調査では、昭和56年の小学生1人1回当りの魚介類の摂取量は、15.6gで、肉類は27.2gであるが、昭和61年では、魚介類21.3g、肉類18.8gになり、たった5年間で、魚が5.7gも増え、肉が8.4gも減っているのである。こんなに急激な変化はかつてなかった。

こんなに急激にお魚が増えてきたら、肉食嗜好を刷り込まれている子ども達は、お魚が嫌いになってしまうのではないだろうか。

しかし、こういう状況が何年もつづいて、少しずつ、お魚に慣れてくるようになると、お魚のおいしさがわかってきて、いつかはお魚を嫌いではなくなるのではないかと思われる。いま、ちょうどその転換期にさしかかっているようなのだ。

嫌いなものは成人病を予防する

こういう観点からみると、嫌いな食べ物は、何とヘルシーなものばかりなのである。魚、ピーマン、にんじん、レバー、なす、きのこ、いずれも成人病予備軍の子ども達に食べて欲しいものばかりである。そういうものが、家庭でも学校でも、なるべく多く出されているから子ども達は、そういうものをよく憶えていて嫌いなものとして挙げてくるのである。

学校給食では、好きなものたくさん出てくるが、嫌いなものもたくさん出てくることは、子ども達がよく知っている。出てくれば、食べなくちゃいけないことは承知で給食に参加している。そして給食では、子どもの嫌いな、野菜、魚、豆、いも、海藻などに重点をおいて、栄養指導を展開している。

だから、図の嫌いな食べ物調査でも、嫌いな割合である嗜好率は、小、中学とも家庭に比べて、給食の方が低いのである。

しかし、最近のお母さん達も、子どもの成人病に関心をもってきて、なるべくヘルシーな魚料理や野菜料理などを心がけるようになってきていることだけは確かなことなのである。

あるPTAの会で、お母さんが、「子どものお葬式を、わたしが死ぬ前に出してくはないですからね」としみじみ語っていたのを思い出した。

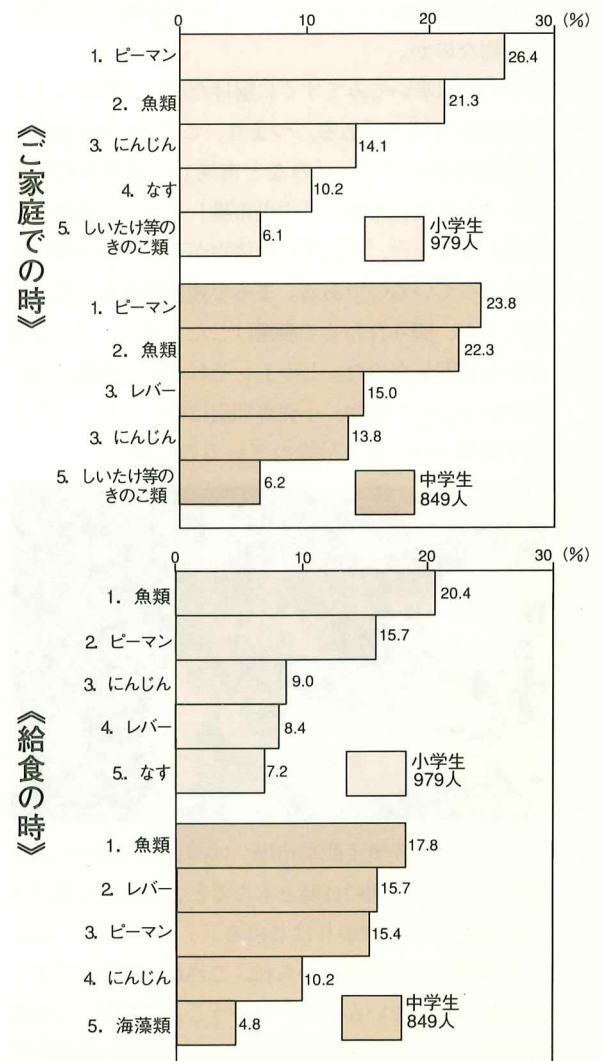
前述の日本体育・学校給食センターの調査では、小

学生に、嫌いな食べ物を食べさせるために、どんな工夫をしているかをお母さんに聞いている。その結果「食べるようによく話す」が28.7%、「調理方法を工夫する」が36.2%、あわせて約65%の母親が、積極的に子どもの嫌いなものを食べさせようと努力している姿が浮きぼりになっている。

お魚を食べさせるようにお話をする資料や、お魚の様々な調理法とそのメニューを数多くお母さん達に提供していかなければならないことを、この調査は示唆しているのではないだろうか。

とにかく、子ども達がお魚を好きになる日を夢見て大きなキャンペーンをやっていくことは、大切なことなのである。

嫌いな食べ物 (主な食品名を3つ記入する)



平成3年：日本体育・学校健康センター調査

市場探訪

港・市場・魚

多彩な建物が群れる「市場のオリンピック」

青森・八戸市営魚菜小売市場

「魚菜市场っていうと1コの建物だけだね、このへん一帯の店を全部ひっくるめて『魚菜市场』っていう人が多いんだよね」

駐車場のオバサンがこんなことを教えてくれたが、どうも意味がよくわからなかった。普通、〇〇市場といえば、1戸の建物を指すか、それとも露店の商店街を指すかのどちらかである。1戸の建物でもあり、しかも商店街全体でもあるという「魚菜市场」はいったい何物なのか。

その謎は歩いてみてすぐに解けたが、それにしても不思議な市場ではある。つまり、この200mも連なる商店街の通りには、「みなと市場」「陸奥湊駅前市場」「千軒文化市場」「中央市場」そして「魚菜小売市場」などなど、それぞれの建物がそれぞれの市場名を名乗っているのである。まるで独立国家を目指す武士たちが、隣り合わせで旗揚げしたような、そんな賑やかな雰囲気なのだ。しかも、それぞれの建物は中卸専門店ばかりの建物、小売専門店ばかり、といった具合で特徴がはっきり分かれているのである。

どの店に立ち寄ってもきれいなオバサン、もとい、お姉さんがいっぱいいるのだ。



たとえば「陸奥湊駅前市場」は卸専門の店がいくつも並んでいて、朝の11時ともなると、どの店も店じまいの支度に取り掛かりはじめる。

「お得意さんは朝早いからね。これ以上開けてても、商売にはならないんだわ」ということなのだ。この卸売の方のピークは朝の6時頃で、この時間は歳末のア

メ横並みの大盛況。一見の素人客なら、ただぼんやりと見つめるしかないほどの迫力だ。

逆に小売中心の「中央市場」は、昼すぎから俄かに活気が出てくるわけだ。

このふたつの顔を持つ市場の群れの中を歩くのは、実に楽しい。なんとといっても、店の数が豊富である。ひとつの建物だけで10~100以上の出店が居並び、イカをケース売りする店も

のバックにして売る店もある。おそらく1軒1軒を丁寧に見て回るには、2、3時間は必要だろう。別の建物に移動する時、「次はどんな店が待ち構えているのかな」と好奇心もくすぐられる。

さて、市場のオリンピックとでも言うべきこの商店街の中でも、スケールで他を圧倒するのが「八戸市営魚菜小売市場」だ。1階に鮮魚中心の店が約130軒、2階には水産加工品の店が約20店舗。さらに食堂が4軒ほど並んでいる。どのブロックに行っても目移りしてしまい、なかなか買物を決断できないほ



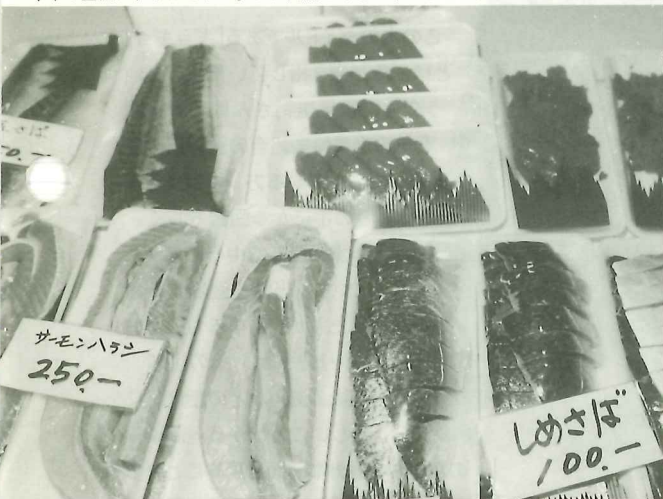
上:「私の写真なんかいいから、イカ買ってよ、イカ」場内の雰囲気は異常なほど明るい。

下:巨大なマグロをおろすお兄さん。すし屋さんをお得意さんにしていただけに、細心の注意を払う。



陸奥浜駅の真正面にそびえる巨大な八戸市営魚菜小売市場。

今年の豊漁は、イカとサバ。タダ同然とでもいうべきこのメサバにはただただ睡然。



▶場内は「お姉さん天下」というムードなのだが、大きな魚をおろすのはやっぱり男の仕事なのだ。



◀「あらあら写真かい？ はいポーズ。あたしゃ、今年で70なんだよ」と気さくなお姉さん。

どのスケールなのだ。小売というから夕方かピークかというときにあらず、朝の3時頃から客がひきもきらずに押し寄せる。

「今年はイカとサバが豊漁だから買わなきゃ損だよ」

あっちこっちで店子のお姉さんに声を掛けられる。この八戸の魚市場は、女性が多いのも大きな特徴だ。荒々しい男性の掛け声も風情があるが、女性がこれだけ多いと穏やかな海のように客の心を優し

「ぼやぼやしてないで、ホヤ買ってゆきなよ」ホヤは八戸近海の名産品だ。



く包み込んでくれる。

「ほれ、25ハイ入って、たったの800円。売れば売るだけ赤字だけどね、美味しくて安いものを食べてほしいからね」

日本一のイカの水揚げ量を誇る八戸港ならではの安さ。実際、今年は何年に1回という豊漁だったということで、この安さは涙が出るほど嬉しい（とはいえ、送料が本体を上回って2000円近くもするのだが……）。また、やはり近年稀にみる豊漁だといわれるサバも、たとえばメサバが丸ごと1匹で100円と、これも破格の安さだ。まあ、イカやサバに限らず、どの魚も市価の1、2割は安いというのが、率直な感想である。

八戸港直送なので鮮度は文句なし、値段は安い、雰囲気は優しく明るい、立地条件はJR八戸線陸奥湊駅の真正面。そして、市場という市場が群雄割拠で立ちそびえる市場のワンダーランド。ちょっと信じられないほど良いことづくしの市場で、どの点を強調すべきかかえって困ってしまうほどだった。



八戸市営魚菜小売市場

場所/JR八戸線陸奥湊駅正面

営業時間/2時30分～19時、日・第3土曜日

問い合わせ/0178-33-6151

(他にも市場はたくさん林立しており、営業時間等はそれぞれ異なる)

さかなUP-DATE F / S

BOOKS

頭がよくなる物質としてもてはやされているDHA。しかしその驚くべき効能は、頭がよくなるだけではありません。動脈硬化や高血圧といった成人病の防止、アルツハイマーなどの痴呆症の防止と改善、アトピーをはじめとするアレルギー症状の改善、そしてがんの抑制……。およそ現代病と名の付くものに効力を持つと言っても過言ではない夢の物質・DHAについての最新情報を、EPAの研究の第一人者としても知られる矢澤一良さんが紹介するのが本書です。DHAがなぜ先のような効能をもつのか、どうすれば効果的に摂取できるか、などを一般の読者にわかるよう、かみくだいて解説しています。また巻末には、最近急増しつつあるDHA関連の健康食品のリストもついています。

話題の物質DHAの最新情報 『魚があなたを救う』

(矢澤一良著)

定価980円
(株)法研



定価1,300円
成美堂出版



ビギナーにうってつけ カラフル図鑑& 飼育マニュアル

『海水魚』

(阿部正之撮影)

初心者にも飼いやすい種類を中心に、230種の魚を美しいカラー写真で紹介する海水魚カタログ。それぞれの写真に添えられた紹介文には、魚の特徴などと一緒に飼育上の注意点が解説されており、飼育マニュアルとしても利用できるようになっています。本の後半部には水槽などの器具の選び方から魚の種類別の管理法、魚病の治療法、ショップとの付き合い方にいたるまでをわかりやすく説明しており、格好の入門書といえます。

漁業の現場を知る 著者ならではの魚紳士録 『ギョギョ図鑑』

(鷲尾圭司著)

この本のタイトルである「ギョギョ」とは、魚と漁を指しています。というのも、鷲尾圭司さんは兵庫県明石市の漁業協同組合の企画研究室長をなさっている方。本書はその著者の手になる図鑑らしく、魚と漁業の話をを中心に書かれています。当然、登場する魚は私たちが口にするものたちばかりですが、その生態、漁法、流通などの話は耳に新しいことばかり。馴染みの魚たちの意外な一面を見ることができ、さらには彼らの棲む環境の問題まで考えさせられます。緻密で丁寧な挿絵を書いている丸山隆一郎さんは、これまた現役の魚屋さん。漁業の現場で働いているお二人の労作です。



定価1,700円
朝日新聞社

H EYES

コンパクトでカラフルな 最新水族館ガイド 『全国水族館めぐり』

定価1,850円
双葉社



日本は世界的に見ても水族館がたくさんある国だそう。とくに最近

は水族館ブームだとかで、新設、改設ラッシュ。各水族館もそれぞれ工夫をこらした展示で、特色をだそうとしていよう。こうなってくると、どこにどんな水族館があるのかあらかじめチェックすることも大切。そんなときにお薦めなのがこの本です。

新書版サイズとコンパクトながら、全国で開設している水族館68館、新設・改装中の水族館5館を、オールカラーで紹介した充実した一冊です。豊富な写真やわかりやすいカラーの地図など、バラバラとめくるだけで全国の「水族館めぐり」が楽しめます。

また、巻末に併載された「生きた魚たちの見方・楽しみ方」は、水族館の魚たちの生態紹介となっており、水族館に行く前の予備知識にうってつけの手引書です。

EVENT CALENDAR

【10月】

《28日》

●おさかなフォーラム'93

東京都港区新橋/ヤクルトホール
「科学が示す私たちの食生活と健康・長寿」をテーマに、平山雄、牧仲二両氏の講演やシンポジウムが開かれる。
TEL 03-3585-6684(大日本水産会)

【11月】

《2日》

●はざし唄発表会

長崎県芦辺町/生島開発総合センター
はざし唄とは、地元につながるクジラ漁の歌。芦辺町の文化祭の一行事として、披露される。
TEL 09204-5-1111(芦辺町教育委員会)

《3日》

●上磯町さけまつり

北海道上磯町/茂辺地川下流特設広場
サケのつかみ取り、サケ鍋サービス、シャケ音頭パレードなど。
TEL 0138-73-3111(上磯町水産商工課)

《3日》

●鮭まつり

山形県鮭川村/泉田川河岸
サケを飼養する放生会(ほうじょうえ)や鮭川太鼓などの伝統行事のほか、ニジマスやサケのつかみ取り、村の特産品の抽選会なども。
TEL 0233-55-2111(鮭川村産業課)

《3日》

●マス釣り大会

神奈川県愛川町/中津川マス釣り場
大物賞には、商品が用意されている。
TEL 0462-85-2111(愛川町商工課)

《7日》

●いくじ魚まつり

富山県黒部市/黒部市中央卸売市場
海産物の即売や、ベニズワイガニの販売、鍋コーナー、またミニセリ市なども催される。
TEL 0765-57-0390(生地魚市商業協同組合)

《上旬》

●おしゃまんべ大漁まつり

北海道長万部町/福祉センター前広場
ジャンボ秋アジ鍋の提供、サーモンダービー、サケウルトライズなど。
TEL 01377-2-3126(長万部漁協)

《中旬》

●あきあじまつり

北海道森町/森港
サケのつかみ取り、水産加工品の即売など。
TEL 01374-2-2222(森漁協)

《21日》(～11/23)

●いきいき富山魚まつり

富山県/富山市中央卸売市場内
鮮魚、塩干物、水産加工品などの即売会や、セリの実演、イクラ丼の販売など。
TEL 0764-95-2400(富山魚商業協同組合)

《21日》

●勇魚捕唄発表会

長崎県生月町/生月町開発総合センター
無形文化財である勇魚捕唄は、クジラ漁にまつわる伝統芸能。文化祭の出し物として演じられる。
TEL 0950-53-2111(生月町教育委員会)

《27日》(～11/28)

●しもだ鮭まつり

青森県下田町/奥入瀬川河岸
サケのつかみ取りやサケ人間週上レース、サケクイズなど楽しい企画がいっぱい。
TEL 0178-56-4701(下田町企画開発課)

《28日》(12/5)

●さけのつかみ取り大会

新潟県名立町/名立川河口付近
河口に設けられたヤナ場でサケをつかみ取り。サケ鍋や地元特産品の即売もある。
TEL 0255-37-2203(名立町観光協会)

《28日》

●羽ばたけ御津町釣大会

岡山県御津町/旭川、鹿瀬橋から町内
ハエヤコイ、ブラックバス、ブルーギルなどの釣果を競う。大人部門と子供部門がある。
TEL 08672-4-1111(町役場内釣クラブ事務局)

《下旬》

●釜石鮭川まつり

岩手県釜石市/甲子川河川敷
サケのつかみ取りや、料理、物産販売コーナーなど。
TEL 0193-22-5835(釜石市観光協会)

《下旬》

●さけ豊漁まつり

新潟県柏崎市/青海川鮭増殖センター
サケのつかみ取りや、サケの即売、サケ汁の無料サービスなどのほか、投網捕獲の実演も見学できる。
TEL 0257-22-3163(柏崎観光協会)

【12月】

《5日》

●野田鮭まつり

岩手県野田村/観光物産館パープル前広場
海産物の即売や、サケを使った郷土料理コーナーなど。
TEL 0194-78-2111(野田村産業課)

《5日》

●よりしま海と魚の祭典

岡山県寄島町/町役場前広場(予定)
特産品の展示即売や、地酒の試飲会など。
TEL 086554-3111(寄島町企画開発課)

《上旬》

●網代ひものまつり

静岡県熱海市/網代駅前
網代駅前を会場に、地元の芸者衆が新鮮なものを焼いて、無料でふるまってくれる。
TEL 0557-68-0136(網代温泉観光協会)

※日付は予定です。事前にご確認ください。



5月～8月のカキはいたみやすいと聞きますが、夏ガキは生で食べても大丈夫なのでしょうか？

(東京都府中市・竹田善彦)



A ふつう一般にカキといわれて思い浮かべるのは、広島カキに代表されるマガキという種類のものでしょう。鍋物の素材として使われたり、生のまま酢醤油につけて食べたり、食用としていちばん親しまれているのがこの種類です。

マガキはその栄養価から「海のミルク」などとも呼ばれ、ヨーロッパでも紀元前から強精食品として知られてきました。シーザーやナポレオン、ピスマルクといった英雄たちも好んで食したといわれています。欧米人でも生で食べる数少ない魚介類のひとつです。そのせいもあってか、月の名前を英語で書いたときにRという字がつかない月、つまり5月(May)から8月(August)には食べないほうがいい、などといわれます。これはマガキが、水温が20度を超えるころ、北半球においては6月前後に産卵期に入るため、生のまま保存した場合に卵巣や内臓がいたみやすくなるためです。これと同じことを日本では「花見過ぎたらカキ食うな」などともいいます。もっともこれは昔の言い伝えです。保存法も輸送方法も発達し、店頭では生食

用と加熱用とに分けられるほど衛生管理がしっかりした今日では、市販されているものに限っていえば、それほど神経質になる必要もないでしょう。ただし衛生面はともかく、この時期のマガキは産卵のため身がやせるので、あまりおいしくはありません。マガキの旬はやはり冬、とくに大寒(1月21日ごろ)前後のものは、いちばん上等ともいわれています。

ところでお問い合わせの夏ガキというのは、俗にクツガキなどともよばれるイワガキのことです。イワガキは、マガキが卵生なのに対し胎生である、ということからもわかるように、別の種類のカキです。マガキにくらべ貝殻が大きく、その割に身は小さめ。主に九州や山陰地方などで採れます。産卵期もマガキとはまったく逆の季節なので、産卵のエネルギーを蓄える夏ごろに身を肥やしていき、グリコーゲンという炭水化物や旨味のもととなるアミノ酸の含有量も増加します。イワガキは夏こそがおいしい旬にあたるのです。

【取材協力／東京水産大学 奥谷喬司教授】

— 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

鰯 (マナガツオ)

ほろ酔いころり 森下賢一 (エッセイスト) 酒のさかな



夕方、魚屋の前を通ったら「店仕舞いだ。負けちゃえ」と親父が叫んで切り身を皿に盛り上げていた。見るとマナガツオなので買った。東京では、いいマナガツオにはあまりお目にかかれない。和歌山や瀬戸内海で夏によく獲れ、関西では高級魚の一つだが、関東ではあまり知られていない。

カツオと名がついても、カツオと似ても似つかぬ、菱形に近い平べったい魚だ。身は白い。おちょぼ口で、その細かい歯で好んでクラゲを食べる。イボダイやメダイに近いが、脂がありながら淡泊で、きめ細かく、独特の味わいがある。大きさはイボダイが三〇センチ止まりなのに対し、六〇センチと大型。小型のマナガツオをチョウチョウウオというが、大型のほうが美味だ。

関西では主として刺身と味噌漬にする。ことに味噌漬はアマダイと並んで最高とされる。もともと、やや身が柔らかいので、味噌に漬けると締まっていっそう美味くなる。焦がさないようにていねいに焼いて、仕上げにみりんをひと刷毛塗る。醤油、みりん、ゆずのたれに漬ける幽庵焼もいい。

関東では、関西から入荷するので、鮮度から刺身は無理とされていて、大体は照り焼き、味噌漬にする。焼き魚なら、冷凍ものも悪くない。冷凍しても、そう味は落ちない魚だ。一時、輸入もの(バターフィッシュ)の切り身もよくみかけた。

旬は夏とも秋ともいうが、関西では冬のものという人が多い。大体年中味はあまり変わらないが、初夏の産卵直後はや

や味が落ちる。買う時は、えらが真紅で、腹が締まったものが多い。

和風料理以外では、中華風に、ニンニク、トウガラシを刻んで炒めた油で切り身を炒め焼き、スープ、醤油で煮付ける煮魚もいい。

タイ国では、一匹をそのまま揚げて、トウガラシの効いた甘酢あんかけとすることが多い。

カツオと呼ぶのは、カツオと同じ時期に産卵のため沿岸や内海に来て漁獲が多いからという。真魚鰹とも書き、こっちのほうが味はカツオより本物と関西ではいう。

本来、暖かい外洋の魚で、中国では経済的に重要な魚のベストテンに入っている。タイやインドネシアでも高級魚に数えられている。英語では一般にイボダイと混同して、バターフィッシュ、ダラーフィッシュなどと呼ぶ。ダラーはその銀貨のような色からきたもの。

味噌漬、西京焼の微妙な味のマナガツオには、酒はやや甘口の伏見や広島などの、いわゆる「女酒」がいい。



編集室から

◆濃い味付けのファーストフードや刺激の強いエスニック料理などが流行し、わたしたちの味覚も確かに変わりつつある昨今。日本人の味覚の原点ともいえるかつおだしにスポットを当て、特集してみました。ひとくちにかつお節といってもいろいろあることを知って、その奥の深さを再認識。ひさしぶりに、かなで一生懸命かいたかつお節をたっぷり使って味噌汁を作ってみたくなりました。

◆一方、探検隊の方は魚料理の原点ともいえる漁師料理に出会ってきました。調味料をできるだけ使わず、素材の味を最大限に活かす調理法はまさに先人

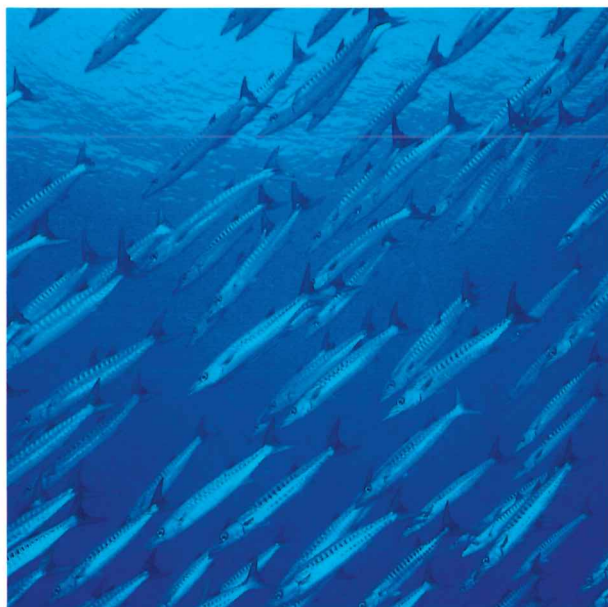
※本誌に関するご意見、ご希望、ご質問がありましたら「おさかな普及協議会『魚』編集部」までお寄せ下さい。

の知恵とでもいうべきもの。普段ラーメンやカレーばかり食べてなまくらになっている味覚に、喝を入れられた思いである、と隊員も申しておりました。

◆前号(79号)の金魚売りの記事に、思いのほかたくさんの方の反響、情報をいただき、本当にありがとうございました。これからも魚に関するニュース、取材して欲しい題材、ご意見などございましたら、編集部当てにご一報お願いいたします。



第80号 平成5年9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