

1994.3-4

NO.

83

魚





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



ハナオコゼ

(佐渡、水深50メートル)

オコゼという名が付いているがイザリウオ科の魚。胸鰭の付根の部分は長く、体側から離れているのでベニイザリウオなどよりイザリウオらしい位である。流れ藻について漂流し、寄ってきた小魚を捕食する。擬態の名人で海草の中になるとなかなか発見出来ない。流れ藻は主にトゲモク、オオバモクの他ホンダワラの類だが、イシダイやイシガキダイの幼魚、カワハギ、シイラ、モジャコ(ブリの幼魚)等が集まって来るので餌にはことかかない。ダイビングする海域や水深ではあまり出会えないので、見たことがない人も多いが写真の様にタイドプールにもいることがある。泳ぎはお世辞にも上手とは言えず、水の流れに乗って移動する感じだ。

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 1994.3-4 NO. 83

CONTENTS

1

フレッシュアップ/さかな最前線

■特集 より美味しく 刺し身百科 食べるための

6

体験取材記「さかな探検隊」②④

海原にうねる巨体、ザトウクジラを発見!

小笠原ホエールウォッチング

9

水・族・館

名古屋港水族館(愛知県)

10

江上佳奈美のワンポイント魚料理⑩

すわらのハーブソース

12

おさかな・なんでもDATA — ⑥

14

子どもと魚の健康学

オチャカナ・おしゃかな・お魚 — ⑥

阿部裕吉(学校食事研究会事務局長)

16

市場探訪/港・市場・魚

船橋・湊町卸小売市場

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：(社)日本料理研究会

より美味しく 食べるための 刺し身百科

プロの調理人のテクニックを一朝一夕で身につけようなどというのは土台無謀な話である。が、そこには当然のことながら、家庭の食卓をより華やかにするためのたくさんのヒントも含まれている。そこで今回は「食卓の刺し身をより豪華に、より美味しく食べるため」をテーマに、(社)日本料理研究会の銭場巨人さんに、家庭の台所で生かせるテクニックをご教授いただくことにした。



今回いろいろとご指導いただいた東京・秋葉原の料亭「方亭」のご主人、銭場巨人さん。

銭場さんのワンポイント

- タイはおろした後、皮目にふきんをかけ、熱湯をかけ、冷水に落とし、よく水気を取り刺し身に造る。●盛り合せは取り易さを第一とし、次に全体のバランスを考えて盛ることが大切。



●日本の刺し身の歴史

世界をぐるりと見回すと魚を生で食べる習慣を持つ国は日本以外にもいくつかある。韓国では刺し身のことをフェといい、カラシ味噌で食べる。ペルーでもレモンと塩と唐辛子をつけて生食をする。ポリネシアやマイクロネシアでも生食は頻繁で、ハワイあたりではつぶしたタロイモに生の魚をくるんで食べる山かけに似たようなフィッシュ・アンド・ポイという料理もある。

日本の刺し身の原型は平安時代頃まで遡ることができるが、当時は生食せずに「鱺なす」や「なれずし」にして食べていたと考えられている。室町時代になると

刺し身という名がいくつかの文献に見られるようになる。『中原康富記』には調理した魚の魚種がわかるように、切り身の間にそのヒレを挟んで(刺して)おくので刺し身鱈、つまり“刺し身”の名のおこりとなったとある。また『松屋筆記』には「鱈に刺し身という名目おこり、製法も一種出来たるは、足利將軍の代よりの事なるべし」とある。

東京では大正時代になっても「イカの刺し身は気味が悪いと言って食べる人が少なかった」という話があるくらいで、魚介類の生食、すなわち現在の刺し身が一般となったのはそれほど古い話ではないようだ。もちろん大正以前にも生食はされていたが、現在のように全国各地どこでも刺し身を食べること

◆特集

より美味しく
食べるための **刺し身百科**

が出来るようになったのは、やはり運搬、保存技術の発達によるところが大きいようだ。そう考えると今はなんと幸福な時代なのだろうと思わずにいられない。

● 出刃包丁と柳刃包丁

より美味しく見栄えのよい刺し身を造るための最初の条件として、「まずは包丁を揃えてほしい」と銭場さん。なぜなら、家庭でよく使われている両刃のステンレス包丁では刺し身を切ったときの身離れが悪く、魚肉の繊維を壊してしまい、口当たりが水っぽくなってしまふ。片刃の和包丁を使えば身離れがよく、繊維を壊さずに済み、艶も出て、なにより風味が良い。

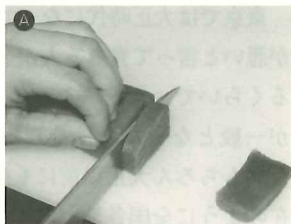
そこで魚をおろしやすく取りするための“出刃包丁”と、皮を引き刺し身を造るのに必要な“柳刃包丁”の2種類を揃えたい。この2種を揃えることで、食卓に上る刺し身の世界が見栄えと風味共にぐんと広がってくるのだ。

● 刺し身の造り方

刺し身を造るときにもっとも大切なことは「手早く切り、手早く盛ることです。体温や室温で温まっては折角の刺し身の味が落ちますから」とのこと。

以下にあげる3種類は刺し身を造るときに基本的な引き方(切り方)。これらを覚えておけば他にも様々な応用がきくので是非マスターして欲しい。

《平造り》まな板に置いた魚の右側から、包丁を少しねかせ、柄元から刃先まで使って引いて造る。刺し身の中でいちばん代表的な造り方で、マグロ、カツオ、タイ、ブリなど、主に身の厚い魚に用いる。[写真A]
《引き造り》包丁の角度



をつけず魚に垂直にあて、右側から引いて造る。タイの腹身、キス、アジ、サヨリなど、主に身の薄い魚に用いる。また、引いた身の太さ、長さによって“細造り”、“糸造り”となる。[写真B、C]
《へぎ造り(そぎ切り)》平造りとは反対にまな板に置いた魚の左側から、包丁を右にねかせ柄元から刃先まで使って身をそぐように引いて造る。コイ、スズキ、タコなどの洗い、アワビ、トコブシ、活のタイ、ヒラメなど、主に身のしまった魚に用いる。[写真D]



他の造り方として、五六(賽の目)、波造り、短冊、切り放し、切り落とし、ぶつ切り、魚の皮をつけたままの松皮造り(湯引き)、土佐造り(焼霜)などがある。

● 盛り方とツマ

刺し身を盛るときの一いちばんのポイントは、皿一杯に盛らずにゆったりと置くこと。「庭の広い家の方が良く見えるって言うでしょう」と銭場さん。

それでは実際に盛る手順を説明すると、まずは皿のやや奥の方にツマを置く。そしてそのツマにもたせかけるように、奥が高くなるようにして刺し身を盛る。これを“向こうが山”とか“向こう山”という。単に平たく刺し身を盛るよりも、奥を高くした方が見栄えがかなり良くなる。[写真E]

そして残りの刺し身をバランスを考えて手前に盛

上から順に出刃
柳刃、小出刃。

る。これを“手前盛り”という。[写真②]

最後に空いているところに格好良く葉味やツマなどを置く。[写真③]

ツマは刺し身に欠かすことのできないあしらえだが、その代表格が白髭大根。これは生食した魚の消化作用を助ける働きがある。またワサビやショウガ、ボウフウには解毒作用があるという。

銭場さんによると最近では白髭大根ばかりでなく、季節の野菜を生で、あるいはボイルして、または海草などを使う料理店が増えているという。「日本には四季があり、その季節ごとの出会い物をうまく組合せるのも良いことではないでしょうか」。またそうすることで彩りも豊かになり、より華やかに器を飾ることができる。ちなみに季節のツマ類は以下の通り。

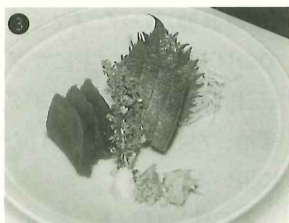
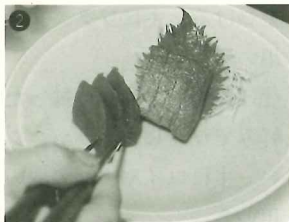
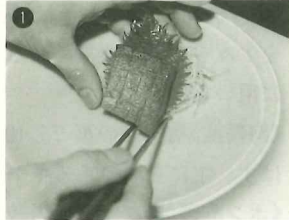
《春のツマ》ウド、ワカメ、ワラビ、ボウフウ、ナノハナ、生ノリ、タケノコ、ワケギなど

《夏のツマ》シソ、キュウリ、ミョウガ、ハスイモ、シロウリ、カイワレ、オクラ、ウミズウメン、アスパラなど

《秋のツマ》マツタケ、シメジ、シイタケ、イワタケ、ナス、ズイキ、トサカノリ、キク、カキなど

《冬のツマ》ハクサイ、カボチャ、カブ、チシヤ、カンゾウ、水前寺ノリ、長イモ、ユリネなど

他に味を引き締め香りをつけるおろし物(薬味)として、ワサビ、ショウガ、カラシ、紅葉おろし、ニンニク、ネギ類などがある。



伊勢海老の洗い



鱸の洗い

銭場さんのワンポイント

●洗いは身が生きていないとできないので、手早く造ること。そぎ身にして氷水に落とし、少しかき回し、身がはぜたら(身が締まってちりちりになること)ザルに上げ、乾いたふきんで水分をよく取る。

鯛の昆布炙



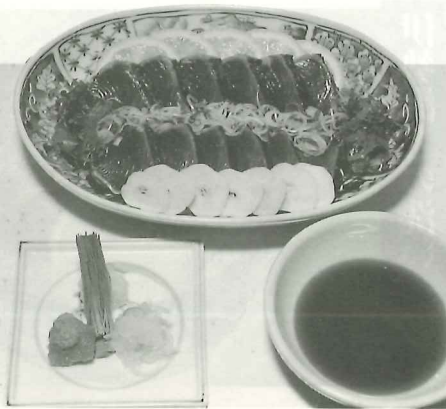
銭場さんのワンポイント

●タイのおろし身にうす塩をし、昆布(干)にはさんで4~5時間置く。細造り、またはへぎ造りにし、器に盛りつけ、上から煎り酒をかける。

◆特集

より美味しく 食べるための 刺し身百科

鰯のたたき



銭場さんのワンポイント

●おろした後、皮目を焼き平造りにし、酢またはレモン汁をかけ、手でたたき、器に盛る。食べるときには薬味をたっぷりとかける。

● 醤油の話

刺し身といえどもひとつ欠かすことができないのが醤油である。

シンガポールの中国系住民のあいだでは新年に刺し身を食べる習わしがある。これを魚生(ユイセエン)といい、多種の調味料を調合してつくったタレで食べる広東風と、甘いプラム・ジャムの類につけて食べる福建風があるのだという。こんな話を聞くとつくづく日本に生まれてよかったなあ、醤油のありがたみを感じる読者も多いだろう。

醤油は、大きく東の濃口醤油と西の淡口醤油のふたつに分けられ、他に関西のたまり醤油、九州の甘口醤油など様々な醤油がある。一般に刺し身醤油と言うと、土佐醤油のことをさす。土佐醤油とは醤油にカツオ節、昆布、酒、みりんなどの旨味を加え、ひと煮立てしたもののこと。こうして醤油の角を取り、刺し身に良く調和する丸味のある味にする。料理店では季節ごとに、また魚の旬に合わせて刺し身醤油の濃度を変え、その店独自の味を作るところが多いようだ。その他の刺し身醤油は以下の通り。

《煎り酒》酒一升、梅干し5個、削り節200g、塩と味噌を少々を半分まで煮詰める。主に昆布メした刺し身に用いる。

《梅醤油》梅干しの裏ごし10個を土佐醤油で好みにのばす。主に夏場のスズキやタコの洗いに用いる。

《ボン酢醤油》ダイダイの絞り汁に酢と土佐醤油で味をつける。主にフグ、タイ、ヒラメなどの薄造りに用いる。

《酢味噌》酒と砂糖で練った味噌に酢を加えて作る。好みでワサビ、カラシ、ショウガなどを入れても良い。主にコイやアユの洗い、アカガイ、アオヤギに用いる。

《胡麻醤油》煎ったゴマを良く擦りつぶし、土佐醤油でのばして作る。主にマグロ、タイに用いる。

《三柑醤油》スダチ、ダイダイ、ユズの絞り汁に土佐醤油、だし汁で味をつけたもの。煎り酒と同じように用いる。

その他にはレモン醤油、たで味噌、油醤油などがある。

● 食べ方について

刺し身を食べるときの懐石の作法として伝えられているのは、刺し身の上にワサビをのせ、ワサビが落ちないようにくるむようにふたつ折りにして醤油につけるようにする。ワサビに含まれるシニグリンはおろすと辛味の強いアシルカラシ油に変わるが、これを溶いてしまうとせっかくの香味、辛味が醤油の個性に負けてしまうし、醤油が濁って見栄えが悪いからだ。

また、池波正太郎の『男の作法』という本に次のような文章がある。

——それから刺身にはつまとして穂じそなんてのがついてくる、それもみんなしごいて醤油の中に入れてちょうだろう。あれもやっぱり香りがなくなっちゃうんだよ。あれは刺身の合の手に手でつまんで口に入れるから香りもいいわけ。それでこそ薬味に

出典
 『図説江戸時代食生活事典』日本風俗史学会編 雄山閣
 『料理名言事典』平野雅章編 東京堂出版
 『刺身百彩』西宮利昇、色摩恩吾 柴田書店
 『にっぽん料理大全』小松左京、石毛直道 岩波書店
 『男の作法』池波正太郎 ごま書房

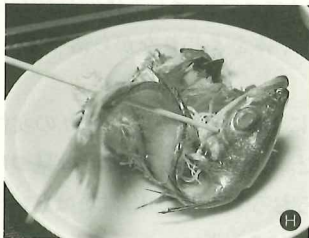
なる。――

堅苦しい行儀作法ではなく、こんなちょっとしたことで、格段の風味と深い味わいを得ることができるのだから、是非とも試す価値はあるだろう。

そんなこんなでお贈りした刺し身特集。これが少しでも読者の食卓を華やかにし、またより美味しく刺し身が食べられるようになることのお役に立てれば幸いである。

実戦
 鱈あし
 のたたき

①包丁、あるいはウロコ取りで丁寧にウロコを取る。→②尾から頭に向かってゼイゴを取る。[写真A]→③エラ蓋に包丁を差し込みエラを切り取る。[写真B]→④カマ下から肛門までを切り開き内臓を取る。→⑤腹腔内を良く水洗し、水気を拭き取る。→⑥頭の方から3枚におろす。[写真C]→⑦腹側の身を少し切り落とす。[写真D]→⑧頭の方から皮を取る。→⑨骨抜きで中骨を取る。→⑩身の大きなものは細く引き、後で薬味を混ぜる。

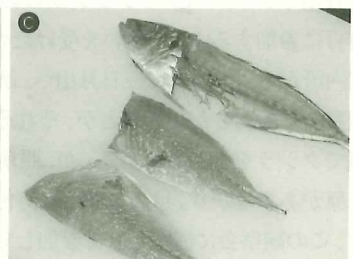
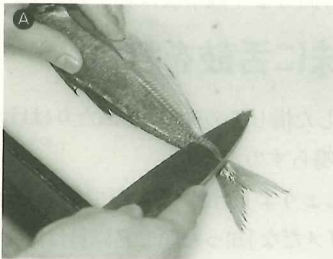


H

[写真E]→⑪小さなものは薬味を混ぜてたたき。たたきときに田舎味噌を少量加えるとさらに良い。また、たたきすぎて細かくしすぎないようにするのがポイント。[写真F]→⑫盛りつけて完成。[写真G]→⑬残った部分をこのように飾り串にすれば、器が一層華やかに。[写真H]



G



※今回の特集で使われている用語に関しては、地域によって異なる場合があります。



さかな探検隊-24

小笠原 海原にうねる巨体 ザトウクジラを発見!

ホエールウォッチング

二見港付近に立つザトウクジラを象ったモニュメント。



東京・竹芝桟橋を出港した定期客船・おがさわら丸は、これから28.5時間をかけて南下し、約1000km彼方、はるか小笠原諸島の父島へと向かう。なんのために？それは、エコ・ツーリズムの一環として話題を呼んでいる、ホエールウォッチングにチャレンジするためなのだ。

まずは陸からのホエールウォッチング

小笠原の玄関口、父島の二見港に到着したF隊員と新米K隊員。コバルトグリーンの海、白い砂浜、亜熱帯性気候特有の植物群や鳥類、まさにここは南洋の楽

断崖絶壁、三日月山ウェザーステーションからの観察会。



園だ……、などと浮かれ気分である新米KをF隊員は引きずるように、OWA

(小笠原ホエールウォッチング協会)の案内所へ向かった。というのもOWAの渋谷さんに、島の北端、断崖絶壁に建つ三日月山ウェザーステーションからのクジラ観察会(無料)に参加するよう、誘いを受けたからだ。

案内所から送迎バスで三日月山へ。渋谷さんの指示で観察会に参加した30人ほどが、それぞれ手にした双眼鏡でクジラを探しはじめる。が、眼前にはただっ広い海原があるばかり。目の方が海に釘付けになっている間、この観察会に講師として参加している小笠原海洋センターの研究員がクジラの様々な生態を説明してくれたので、簡単に紹介しよう。

小笠原で観察できるのは主にザトウクジラで、交尾、出産、子育てのためにここに回遊して来る。時期は12~5月で、ピークは2~4月。南北700~800kmの小笠原諸島周辺に500~600頭が集まる。体長はメスが約15m、オスが約14mとややかかあ天下気味。2大特徴は、体長の約3分の1もある長い胸ビレを持つことと、

歌を歌うことだ。ここで、そのテープがかけられた。スピーカーから流れる鳴音は、なんともせつないような摩訶不思議な旋律だ。求愛、または自分の領域を示そうとするときに歌うのだという。

続いてザトウクジラが海面でとる様々な行動についての説明が始まる。まず一般に潮吹きといわれる『ブロウ』、尾ビレを海面上にまっすぐに上げそのまま潜水に入る『フルークアップダイブ』、胸ビレで海面を打ちつける『ベックスラップ』、そして体の3分の2以上が海面上に飛び出し、体をよじりながら落下する『ブリーチ』など。

そうこうする内に、向こうの方でひとりの女性が「見えた!」と叫んだ。しかし、他の参加者は見つけることができずにおろおろするばかり。隊員はというとやはり見つけることができずにいる。「悔しい」と地団駄を踏むふたり。間もなく観察会は終了した…。

小笠原の味に舌鼓を打つ

クジラを見逃した悔しさのせいか、ふたりはけたたましい音で腹を鳴らすのだった。

「なにか食いましょうよ」と情けない声で新米K。「だったらウミガメだな」知った顔でF隊員は応える。「う、ウミガメですか?」食堂に入りメニューを見ると、F隊員の言う通り“カメ刺し1,500円”とある。早速注文し、恐る恐る箸を伸ばした。少々薄めに切られた



◀小笠原名物“カメ刺し”。

▼独特の風味を持つ“島ずし”。

エメラルドグリーン^①の海を望む。
カラーでお見せできないのが残念。



〔ザトウクジラ〕北太平洋のザトウクジラは夏の6~9月の間、ベーリング海からアラスカにかけての海域を中心に、西は北部日本のあたり、東はカリフォルニアあたりまでの索餌^②海域で餌を食べて過ごし、冬場は繁殖海域であるハワイ、メキシコ、小笠原、沖縄などで過ごす。往復1万km以上の回遊をするのだという。

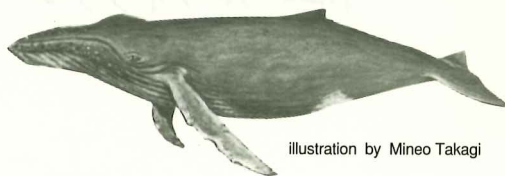


illustration by Mineo Takagi

赤い身にワサビのをせ、醤油につけて口に放りこむ。F隊員が「旨い!」とひと言。臭みは全く無く、馬刺しに似た甘味がある。店の人に聞くとこれはアオウミガメの刺し身なのだそうだ。

次に「島ずし1,500円」。これは魚の身を酒と醤油に漬けて味をつけ、シャリと寿司種の間には、ワサビではなくカラシが挟んである。寿司種は決まっていないが、大体サワラを使うことが多いという。頬張るとこってりとした独特の風味がある。

そして「伊勢エビの刺し身3,500円」に取り掛かったK隊員。「これ、とろけますよ!」甘味が口いっぱい広がって、これこそ至福の味と言わんばかりの恍惚とした表情を浮かべている。

満腹感に満たされたふたりの脳裏にはやはりクジラ^③のことが。翌日は、ついに船からの海上ホエールウォッチングに挑戦する。はたして探検隊はザトウクジラと対面することができるのだろうか?

ついに黄金色に輝く巨体を見た!

午後3時、探検隊が乗り込んだのは「パパス号」。隊員2名以外にも10数人が乗り込んで出発。乗り合い船は2時間ほどの遊覧で大人4,000円、子供2,000円(幼児無料)。この日は他にも4隻の船が出た。風が強く、沖に向かうにしたがって、船の揺れが大きくなっていく。

途中、船員の方からクジラの見つけ方のコツの説明があった。水平線から少し下のところでブロウを探すのだそうだ。また発見したときには船の先端を12時として、時計の文字盤の時刻で方向をみんなに伝えるようにするのだという。

みんなそれぞれ好き勝手な方向に双眼鏡を向け、じっと固まっている。このとき隊員たちは波に揺れる船の上で双眼鏡を使うということが、いかに難しいことかを思い知ら



小笠原ホエールウォッチング協会の
渋谷さん。

された。ただただ目の前を水平線が上がったり下がったりするだけの時間が続いた。本当にクジラを見ることができるのだろうか。隊員たちは日頃の行いを悔やんだりもした。

出港してから約1時間、二見港から北西に3kmほどのところでのことだ。当然ながら予告も無しに、突然ブロウ^④が上がるのをK隊員は発見した。「あっちだ、あっちにいる」動転した新米Kは時計の文字盤のことも忘れ、見ず知らずの隣の男に言った。「あっちって、どっちだ」とその男が聞き返した。

新米Kは夕日の方角を指差した。双眼鏡など使わずともはっきり確認できる距離に、ちょこんと



④ 悠々と泳ぐザトウクジラとの感動的な初対面を果たした。

した鼻の穴とその後に尖った背ビレのあるザトウクジラ^⑤の黒々とした巨大な背中が、日を照り返し黄金色に輝いていた。ついに隊員はザトウクジラとの初対面を果たした。他の船も集まって海上のあちこちから歓声^⑥が上がる。初対面のクジラは3度目のブロウを終えると、フルークアップ^⑦ダイブし、海中に消えた。尾ビレの幅だけで5mはあったろうか。隊員は、とにかくその大きさに圧倒されるばかりで、妙な唸り声を上げることしかできずにいる。

これを皮切りに、数分後にはふたつ並んで同時にブ

▼ザトウクジラの元へ向かう
ホエールウォッチング船





さかな探検隊 24

小笠原 海原にうねる巨体
ザトウクジラを発見!
ホエールウォッチング

ロウが上がる。今度はアベックらしい。先程の独り者と同じように数回ブローを繰り返してから海中へ。それからは数分おきに独り者とアベックが交互に現れては消えというのが繰り返され、海上が随分と賑やかになった。

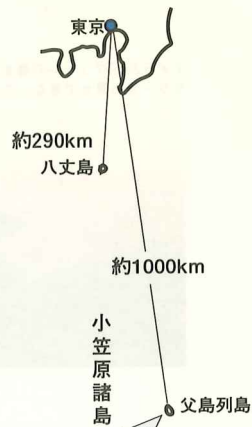
日も大分落ちてそろそろ戻ろうとパス号が方向転換を始めたとき、例のアベックがまたブローを始めた。そして、最後にこれまででいちばん見事な2頭同時のフルークアップダイブを見せてくれた。まるで見ている者たちに別れを告げているようだった。

こうなると探検隊の日頃の行いは良かったのだろうか？実は時化などで船が出ない場合は除いての話だが、毎年約95%という高い確率でクジラを見ることができるのだ。ここで、OWAの渋谷さんの印象的な言葉が蘇ってきた。クジラを見に来る人たちに言いたいのは、「期待しないで欲しい」ということだという。「水族館に行くわけではなく、海の野生のクジラを見るんだということをもっと意識して欲しいんです」

TVや雑誌などで先に映像が頭に入ってしまった



別れを告げるようにフルークアップダイブするクジラたち。



小笠原村役場の前に立つ標識。「1007KM 東京」とある。



いるから、同じように見られると思っている人が多いのだ。しかし、相手は芸を仕込まれているわけではなく、決まった時間、決まった場所に現れるのではない野生の動物なのだ。きっとこのあたりにホエールウォッチングを行なう本当の意義があるのだろう。

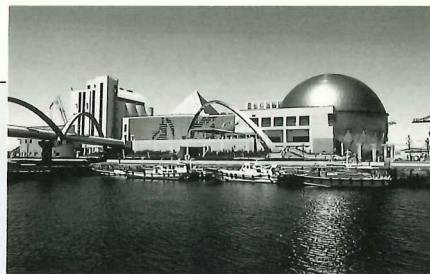
詳細問合せ

小笠原ホエールウォッチング協会 ☎ 04998-2-3215
小笠原村観光協会 ☎ 04998-2-2622

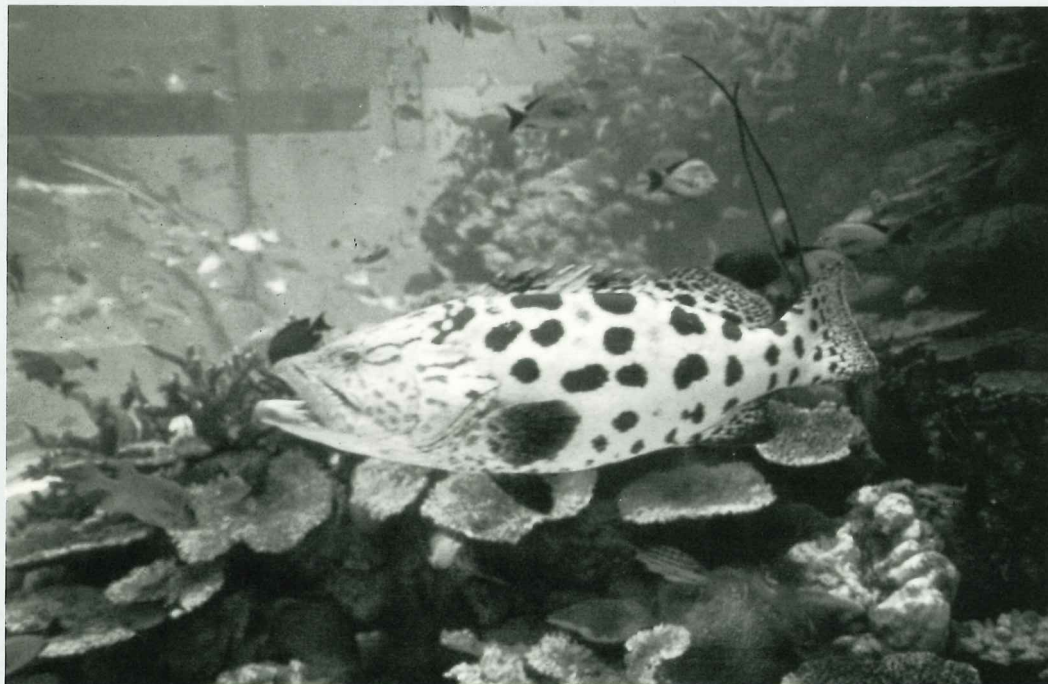
南極への旅

●名古屋港水族館

飼育展示課副長 呉羽和男



名古屋港水族館
〒455 名古屋市港区港町1-3
☎ 052-654-7080



「赤道の海」で泳ぐカスリハタ

名古屋市は南は伊勢湾に開け、その湾奥には国際貿易港としての名古屋港があります。その名古屋港の埠頭に、平成4年10月29日に財団法人名古屋港水族館は開館しました。鉄骨鉄筋4階建、延床面積17968.75㎡の規模。展示メインテーマは、日本から南極への旅です。水族館の対岸には、南極船「ふじ」が南極の博物館として永久停泊していますが、かつて、その「ふじ」が辿った航跡に沿って、「日本の海」、「深海」、「赤道の海」、「オーストラリア」、「南極の海」の5つの水域、地域に生息している生物を紹介し、これらの場所に棲む生物をとおして、環境と生物の関りや自然保護の大切さを理解していただければと思っています。

海水には黒潮の水を使っています。活魚運搬に頼んで搬入しているのですが苦労しています。黒潮本流は遠いので、黒潮支流を捜さねばならず、出港前に予め、海洋速報などで大略の採水海域を選定して、船側に参考にするように連絡することになっています。船は、水温や流向を確認しながらの航行になります。海が荒れると400tの活魚船でも操船が難しくなるらしくて、船舶電話の船長の声も段々荒々しくなってくるのが

わかります。黒潮から分かれた支流は、風や波で位置が変わってしまうことが多いので時には、夜中の1時過ぎになっても見つからないこともありました。

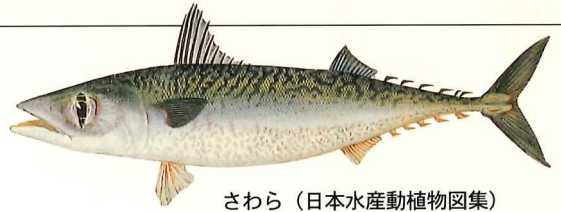
「赤道の海」は、サンゴ礁の大水槽があります。885t、水深は、ラグーン(礁湖)が1.9m、アクリルのトンネルがある深い方では5.4mです。オーストラリアのグレートバリアリーフをモデルに、人工サンゴでサンゴ礁を再現しています。サンゴ礁の環境下で、生きるための様々な工夫をしている生物を観察できます。その中に、ハタの仲間で大規模種のカスリハタがいます。体長は約1mです。開館直前に3尾搬入しました。当初はほとんど牽制の行動が見られなかったのですが、その中で最も大きいのが次に大きい個体を攻撃し、今ではラグーンの奥に追いやられています。どうも攻撃した個体が雄に性転換したのではないかと考えられます。今後、注意深く観察していきたいと思っています。

滅びゆく種の保存に力を入れ、ウミガメ類の研究のために「カメ類繁殖研究施設」が別棟にあります。ただ「見せる」だけの施設ではなく、展示生物をとおして、教育、保護、研究に活動を展開したいと考えています。

Cooking

江上佳奈美の ワンポイント魚料理

18



さわら（日本水産動植物図集）

さわらのハーブソース

さばの仲間ですが、さばより平たく、とくにお腹のあたりがほっそりしているので「狭腹」の名がついたとか。「鱮」と書くように、晩秋から脂がのりはじめ春先が旬。身が非常に柔らかいので身をしめて食す、みそ漬けや粕漬けが一般的ですが、白身であっさりとした上品な味なので、ムニエルなどの洋風料理にもぴったりです。成魚は1mにもなるので、ほとんど切り身で売られています。皮膚がつやつやしていて、身に弾力があり斑点の鮮やかなものを選ぶのがポイント。

■材料 (4人分)

さわら(おろし身)350g、塩、こしょう、小麦粉、バター大さじ2、ベビートマト、セルフィーユ

ハーブソース: A (セルフィーユ少々、パセリ1/3枝、小ねぎ1本、ワインビネガー少々)、B (にんにく2片、赤唐辛子1本、オリーブ油カップ1/4)

■作り方

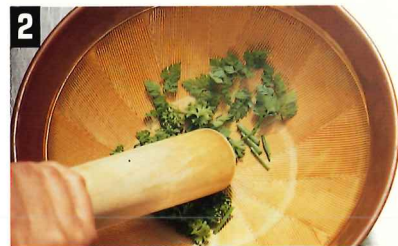
- ①さわらのおろし身は4等分に切り、塩、こしょうをして30分くらいおく。(写真1)
- ②すり鉢にセルフィーユ、パセリ、小ねぎをちぎって入れ、すりつぶしてワインビネガーを少しずつ加える。(写真2)
- ③小鍋に薄切りにしたにんにく、種を取り除いた赤唐辛子、オリーブ油を入れて温める。(写真3)
- ④にんにくが色づいたら、にんにくと赤唐辛子を取り出し、オリーブ油だけ②に加えてのばし、ハーブソースをつくる。
- ⑤①の魚の水気をふき取り、小麦粉をつける。フライパンにバターを溶かしてこんがり焼く。(写真4)
- ⑥器に盛って④のソースをかけ、ベビートマトとセルフィーユを彩りよく飾りつける。

■ワンポイント

魚に塩、こしょうして、しばらくおくのは生臭さを取り除くため。だから小麦粉をつける前に水気をふき取ることを忘れずに。小麦粉は、焼く直前につけるとからっと焼き上がる。



1 水気をふき取り、両面に均等に塩、こしょうをふる。



2 あらかじめ細かくちぎってからすりつぶすと、簡単。



3 にんにくは香りを十分に引き出すよう、こんがり焼く。



4 余分な小麦粉を落とし、熱したフライパンに入れる。

監修／江上佳奈美（料理研究家）



魚介類のヘルシー度を再検証 魚食による健康効果を 栄養面から考える



データ 1 タウリンの多い魚介類 (図-1) 動脈硬化や視力低下に

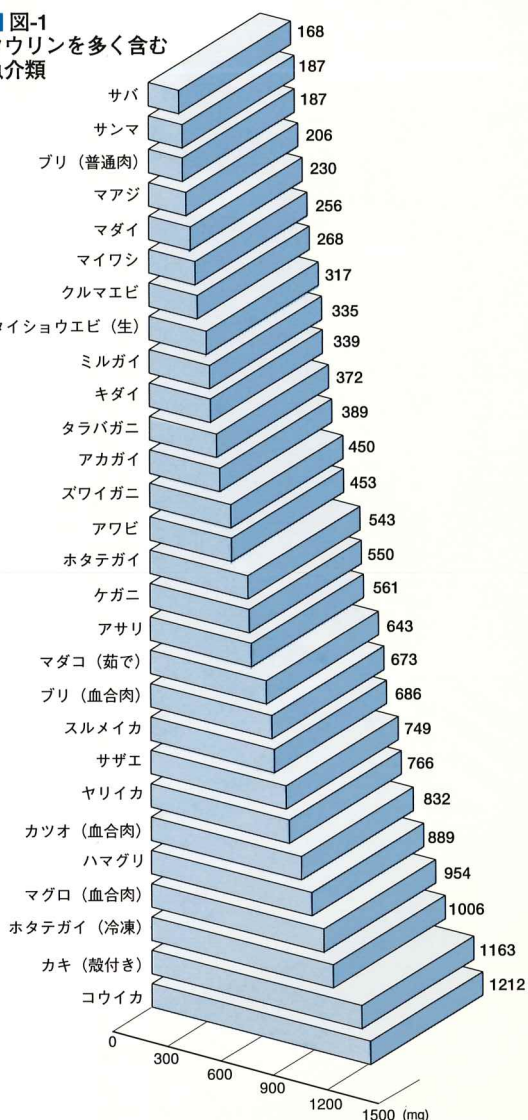
動脈硬化(正式には冠状動脈硬化症)を予防する効果的な方法のひとつにタウリンの摂取があげられます。タウリンは特に魚介類に多く含まれており、肉類にも含まれているのですが、魚介類と比較するとその含有量はわずかです(例えば、牛ロースで49mg、ブタ肩ロースで51mg)。

またタウリンには動脈硬化の予防以外にも、以下のような実に幅広い薬理効果があります。

- ①血液中のコレステロールを減少させ、血圧を正常な状態に維持。
- ②コレステロール系の胆石を溶かす。
- ③強心作用がある。
- ④肝臓の解毒能力を強化する。
- ⑤アルコールによる肝臓障害などを予防する。
- ⑥不整脈を改善する。
- ⑦インシュリンの分泌を促進し、糖尿病を予防。
- ⑧視力の回復に役立つ。
- ⑨筋肉疲労を取り去る。
- ⑩ホルモンの分泌を活性化させ、精力を増進。

最近では老人性痴呆症にも効果があるのではないかとこの研究も進められており、タウリンを多く含む魚介類の摂取の重要性が感じられます。

■ 図-1
タウリンを多く含む
魚介類



おさかな なんでも DATA 6



『おさかななんでもDATA』ではこれまでにEPAやDHA、ビタミンDなどの最近話題の栄養素についてを大きく取り上げてきました。が、当然のことながら、魚介類には他にも様々な健康に役立つ栄養素が含まれています。そこで今回は、タウリン、鉄分、亜鉛の3つを取り上げて、それらの栄養素がどんな魚介類に多く含まれているのか、また実際どのような効用があるのかを紹介しましょう。

出典：『この病気にこの魚』 國崎直道著法研

データ2 鉄分の多い魚介類 (図-2) 鉄欠乏性貧血の予防に

赤血球を構成するひとつにヘモグロビン(血色素)があります。ヘモグロビンとは、鉄を含む色素(ヘム)とたんぱく質(グロブリン)のこと。鉄の摂取量が不足すると当然ヘモグロビンの量も少なくなり、それが原因となって起きるのが鉄欠乏性貧血です。

これは男女に関係なく起こるものですが、女性の場合は特に月経や妊娠などで鉄分が不足がちになり易いので注意しなければなりません。症状がひどくなると食欲不振になったり、爪が凹型に反り返ってしまうこともあります。

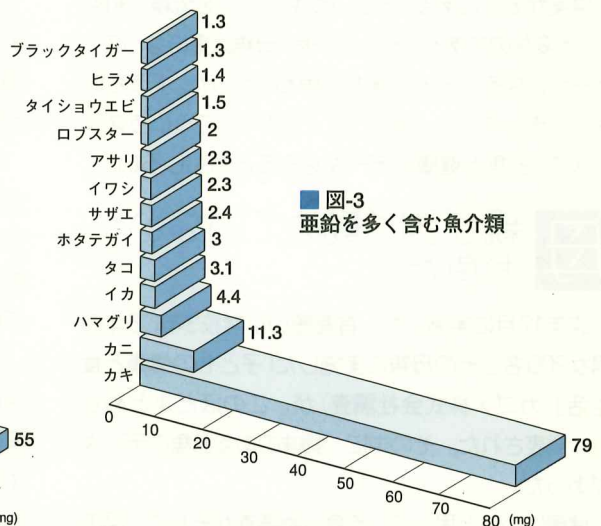
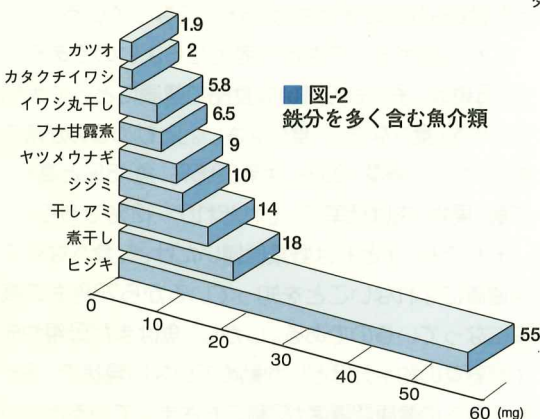
この貧血気味の状態を直すには1日平均約12mgの鉄分を補給する必要があります。また鉄分の腸内での吸収率は低く、それを促進させるためにはビタミンCが必要となります。ですから鉄分を多く含む魚介類と同時にビタミンCを摂取することが大切です。

データ3 亜鉛の多い魚介類 (図-3) 亜鉛不足に要注意

亜鉛の摂取が不足すると、味覚障害や成長障害、前立腺肥大、皮膚障害、精子の奇形などの様々な悪影響が生じると考えられています。

何を食べても苦くて砂を嘔むような感じがしてしまう。これは味覚障害を起こしていると考えられます。亜鉛不足かどうかをよりはっきりとさせるためには、爪の元の方の三日月型の白い部分を見ます。ここに斑点がでていたら亜鉛不足になっていると考えていいでしょう。

成人ならば1日に12~15mgの摂取が必要といわれています。が、過剰摂取は“低Cu(銅)症”や“HDLコレステロール(善玉コレステロール)値の低下”をまねくともいわれています。



※グラフの数字は可食部100gに含まれる量：mg 『この病気にこの魚』 國崎直道著法研より

子どもと母親のギャップ

子どもに朝食欠食の理由をたずねると、「お母さんがねぼうして、つくってくれなかった」という項目に○をつける子が少ない。

そこで、同じ子どものお母さんに同様の質問をすると、「わたしがねぼうして、つくってやれなかった」の項目が多くなる。その差が20%もついたことがある。つまり、約2割の子ども達がお母さんをかばっていることになる。そこへいくと、お父さんに関しては、案外かばわずに本当のことをいう場合が多い。

例えば、「お父さんが遅いので、ふだんいっしょに夕食を食べたことがない」というような質問は、子どもとお父さんの数値がぴったり一致するから不思議である。

つまり、子どもはお母さんの悪いことはかくすけど、お父さんの悪いことは結構平気でいってしまうのである。お父さんは、これじゃ浮かばれない。

それでは、お母さんは、子どものことを本当に知っているのかというと、案外知らない部分があるものである。例えば、200人の子どもと親に、同じような質問をしてみると、随分ちがった答えがでてくるものである。お母さんによくいわれることで実行していることを子どもにきくと「牛乳をたくさん飲む」子は33%なのに母親が思っている子どもがよく実行している「牛乳をたくさん飲む」は52.5%で、約20%の差があるのである。母親が思っているほど、子どもはやっていない現実がそこにある。そういうギャップを母親が知ると、大変なのである。そういう時、母親は鬼になって、半狂乱になる。「そんな子だと思わなかった。」「うちの子にかぎって……。」ということになる。こういうスタンスで、お魚と健康のデータをみるとおもしろい。

母親が強く勧めていないお魚たち

昨年12月に実施した、首都圏の小学校3年、6年の男女200名とその母親に実施した「子どもの健康と食生活」(カゴメ株式会社調査)が、このほどまとめられ、発表された。その中に、興味のあるお魚のデータがあった。

健康にいいと思っている食べ物調査がそれで、図のような結果になっている。子どもが健康にいいと思

子どもと魚の健康学

オチャカナ おしゃかな お魚 6



学校食事研究会事務局長 阿部裕吉

ている食べ物と親や先生から健康にいいから食べるといわれている食べ物には、図のような差がついているのである。野菜、牛乳について、第3位にお魚を勧めているおとなに対して、子どもはお魚を第4位にしているのである。おとなが45%もお魚を勧めているのに、子どもは19%しか評価していないのである。その差は26%で、同様の差のついている食品は、野菜の27%、牛乳の17.5%である。

これに対して、果物は、おとなが9.5%しか勧めていないのに、子どもが健康にいいとしている率は39%と29.5%アップしている。これと同じようにご飯は、おとなは0%なのに子どもは18.5%になっている。

これらのギャップをどう考えたらよいのであろうか。母親は、子どもの嫌いな食品で健康にとって大切なものを「食べなさい、食べなさい。」と勧めるのが常である。だから野菜100%、牛乳59.5%、魚45%と高く、ご飯、果物、肉は低率で、それぞれ0~12%である。

それでも、子どもは野菜は嫌いだけど、食べなくては健康になれないことを知っているから73%もの高率になっているのである。しかし、魚はまだ母親や先生が野菜の約半分ほどしか勧めていない現状で、子どもの魚への健康認識度が2割におさまっているというのが、客観的な見方といえるのではないだろうか。

目の健康を考える母親たち

そこで、この結果を念頭に、ある学校で、5年生の男女にきいてみた。

☆君んちのお母さん、お魚食べると健康になれるよって云っている？

「にんじんやほうれん草食えってうるさいけど、魚ってはいわないなア。」

☆君、お魚好き？

「大嫌い。」

☆お母さん何て云う？

「魚食わなきゃ、肉食えばいいって……。」

☆肉ばかり食べてると成人病になっちゃうよ。

「成人病ってオジンになってからかかるんだから、子どものうちはダイジ

ョーブだってお母さんいってたよ。」

なるほど、そういう考えもあるのかなアと思ったけれど、母親って、子どもの将来より、とりあえず目先のことだけしか考えていないようなのである。

そこで、話題を変えて、女の子にきいてみた。

☆あなた、お魚食べると頭がよくなるって知っていた？

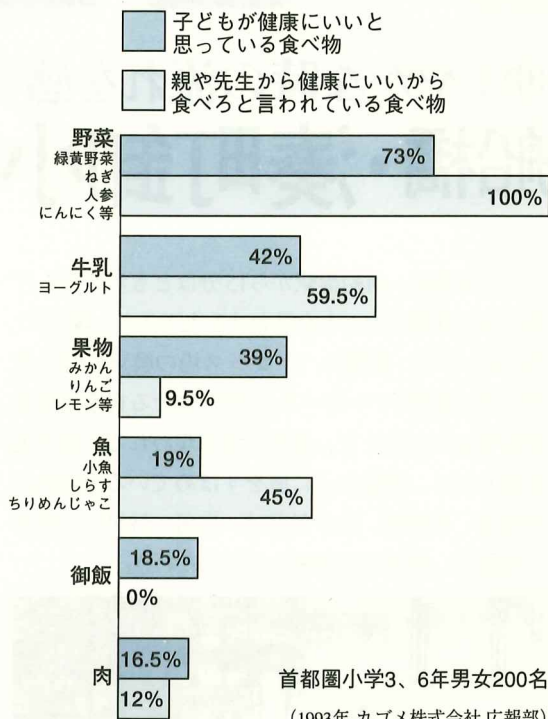
「知ってる、知ってる。」

☆お母さんも知ってる？

「知ってるけど、お魚わたしにいっしょうけんめい食べさせてみたけど、頭がよくななんないんで、お魚あきらめたんだって……。」

子どもと母親のお魚に対するギャップ

健康にいいと思っている食べ物調査



☆それで、いまは何て云うの？

「食べ物にたよらないで、勉強しなさい、勉強しなさいっていうの。」

そういうお母さんもいるんだと思った。

それにしても、親や先生がお魚を勧めるのは、どうもカルシウムの供給源としてのお魚達のように、小魚、しらす、ちりめんじゃこがならんでいる。

もっと、動脈硬化予防の面から、脂肪酸バランスを強調したり、ビタミンDとカルシウムの体内バランスを強調しないとお母さん達にはわかってもらえないようなのである。そして、DHAをもっとクロースアップして、母親が子どもにもっとお魚を強く勧めないと、いけないのではないかと思ったのである。

成人病予防を考えると、子どものときからの望ましい食習慣を刷りこんでおかないと大変なことになってしまうことを母親にしっかり認識してもらわないといけない。

子どもにお魚食べさせて、お魚の大切なことを教えておかないと、子どもがお母さんより早く死んでしまう、「逆さ仏」になってしまうということを知らせておかななくてはならないの陀仏。南無阿弥陀仏。合掌。

市場探訪 港・市場・魚

ゆるやかな時の流れを感じさせるなつかしい市場 船橋・湊町卸小売市場

JR京葉線・南船橋駅から15分ほど歩くだろうか。SF映画のセットを思わせる人工スキー場「ザウス」をくぐり、船橋オートレース場の喚声に耳を傾け、大百貨店「ららぽーと」に押し寄せる自家用車をかわすように歩くと、忽然と港が現われる。埋立地に覆われて、窮屈そうに肩をすぼめている入江のような港、船橋港。数十年前は、内房へ外房へと向かう漁船が、賑やかに往来していたという。

船橋市浜町、湊町に今も残る漁港。周辺はすでにウォーターフロント化が進んでいる。



港と背中合わせの状態、市場はひっそりと、初老の漁師のように穏やかにたたずんでいた。昔は、隣接する港からさまざまな海の幸が届き、文字通り「港直送」の商品が棚を覆っていたのだ。

「今は全部、駅（JR船橋駅）向こうの中央卸売市場から取り寄せてるよ。朝の5時ごろに店を開けて、中央市場からあれこれと魚が届くのが6時ごろ。7時にはだいたい出揃うかな。で、8時半ごろまでに、業者さんや小料理屋さん、寿司屋さんなどがぞろぞろやってきて、大口の商いを済ませる。その後、のんびりと一般のお客さん相手に営業してるんだけど、減ったねえ。ここ何年の間に、一般の客



国道14号線沿いにしじみと立っている看板が目印。

はめっきり減ったよ。ららぽーとや大きなスーパーに流れちゃったのか……」

マグロを捌くオジサンが、少し寂しそうに話す。下町の風情を今に残すこの魚市場をはじめ、洋服屋、雑貨屋など、一大ショッピングセンターとして知られたのは、もう十年以上も前の話だ。今では、魚市場以外の店のほとんどは、シャッターを閉じたまま静寂の世界に埋没している。

市場内の低い天井に



市場内にぶら下がる万国旗が、ノスタルジーを感じさせる。

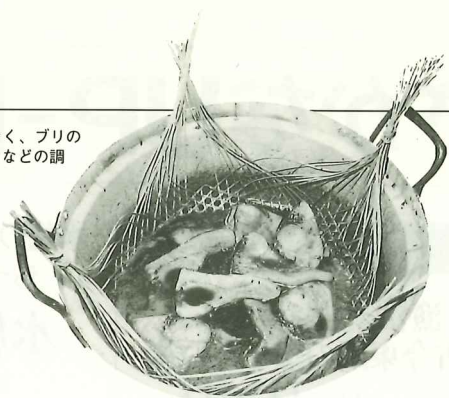
は、色褪せた万国旗がぶら下がっている。「海老勘水産」のオヤジさんが、ブリの照り焼きを、ゆっくりと、のんびりと、時間をかけて丹念に作っている。構内の食堂では、背を丸めた市場の店員や業者たちが、無心に定食を食べている。

小津安次郎のモノクローム映画に登場しそうな光景が、ウォーターフロントの最前線地帯にまだ残っているのだ。この「時間が止まった風景」を単なるノスタルジーで片付けるか、それとも貴重な浜町



▲市場始りし頃の風情を感じさせる、アサリ、ハマグリ直売屋

鮮魚や加工品だけでなく、プリの煮物やホタテの串焼きなどの調理品も市場の主役だ。



「10時すぎたら、あとはのんびり客を待ってます。卸売・小売の時間になって、ほっとひと息。」



細長い通路に、魚の棚が並び、朝も時々は業者さんがゴツがえす。

文化の遺産と取るか……斜陽を迎えた市場が、見る者に切実な問いかけをしているようでもあった。

「ノリ、いらんかい？ 本ノリ、1キロ1000円だよ」

市場の外に出ると、街頭売りのオバサンが真っ黒な岩ノリを皿に盛りつけている。

「この湊市場はサ、30年くらい前にこんな大雑把な街頭売りから始まって、ここまで立派に成長したんだよ。港が生きてたから、繁盛してきたのさ」オバサンはぼんやりこう呟いた。

「五百くれよ」

顔馴染みのオジサン客の注文を受けて、オバサンはノリを鷲づかみにしてビニール袋の中にねじ込んだ。ゆうに1キロ近い量であり、目の前の量りなんぞには指1本触れない。一見の客なら、そのアバウトさに驚き呆れるだろう。

「量り売りなんか、性に合わないよ。こうやってね、素手の感触でサービスするのが、ココのしきたりなんだよ」

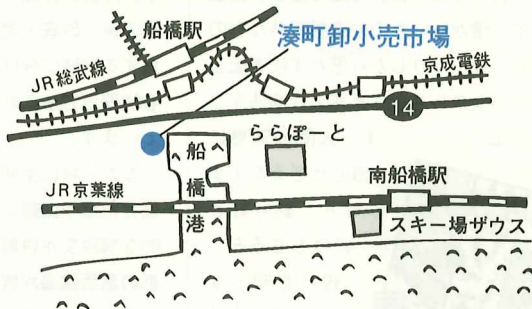
オバサンはこう言って、豪快に笑った。

ふたたび市場の中に入る。午前10時を回って、いくらか一般客の姿も増えてきた。細長い通路の両側に、計20店舗ほどの魚の棚が並ぶ小さな市場。今後、この小津映画の舞台になりそうな情緒豊かな市場が、ふたたび活気を取り戻すことはないかもしれない。こうして時間を止めていられるのも、いつまでだろうか。

だが、この市場には、時間に追われ続ける現代人が、いまや忘れかけている「何か大事なモノ」をかたくなに守っているようにも思う。ディズニーランド～人工スキー場～幕張メッセという近代文明の最前線エリアの中で、日本のノスタルジックな部分をいまでも残している市場なのである。



場内に設置された「市場ギャラリー」。近所の小学生の絵が、市場を優しく見守っている。



湊町卸小売市場

所在地／千葉県船橋市湊町

営業時間／午前6時ごろ～12時ごろ

定休日／日曜・祝日

BOOKS

漁法から見えてくる 古今東西の魚と人の姿 釣りに技あり

(お魚倶楽部 著)

釣りの面白さは、魚とのかけひきにあります。私たちの先人は、魚の習性を考えて餌や仕掛けを工夫し、知恵を絞り、水中の魚たちと対決して来ました。こうしてあみだされてきた漁法には、当然のことながらその地方の風土や、その地方の人々の性質、そして時代性などが繁栄されてきます。

本書は、海洋写真家の中村庸夫さんをはじめとした、釣り好き、魚好きの集団「お魚倶楽部」のメンバーが、競作で執筆した漁法の面白百科です。

江戸時代に存在したという餌を使わない「ばか釣り」、芸妓の髪の毛を使ったという風流なタナゴ釣り、東京湾で見られたアオギスの脚立釣りなど、今では見られなくなった漁法にはじまり、インドネシアで見られるダツの風釣り、うどんを餌にする韓国のハス釣り、オーストラリアの原住民アポリジニが考案したコバンザメを使ったカメ釣りなど、世界各地の珍しい漁法まで。懐かしいものや奇想天外なものあり、びっくりしたり思わず吹き出したりしながらも、さまざまな漁法をひねり出す、人間の知恵に

感心せざるをえません。釣り好きにはもちろん、釣りを知らない人でも十分に楽しめる一冊です。

定価1,600円
ベースボール・マガジン社

水槽の中の魚たちのことを
もっと知りたい人に

水族館の生物

(監修 安部義孝 著)



定価1,400円
主婦の友社

水中の生物の生き生きとした姿を知るためには、水族館は大変有意義な施設です。遠い海の魚や、普通ではお目にかかれなような深海の魚、数が少ない珍しい魚など、その生態を間近に、実際に見ることは、言い知れぬ感動を私たちに与えてくれます。

本書は、そんな水族館でよく見られる生物を中心に、382種を取り上げ紹介したポケットタイプの図鑑です。本書の特長は紹介する魚の分類方法です。沖合いの魚、岩礁帯の魚、サンゴ礁の魚、砂底・泥底の魚など、その棲息する水域に分けており、水族館の一般的展示方法に則した紹介形式になっています。

また、特に生態的に興味深い特徴を備えた魚や話題の多い魚には、コラム的な解説文が併載されています。東京都の葛西臨海水族園の方々によって書かれている本なので、体験的な話や飼育サイドの裏話的なコラムも多く、魚への興味をかきたてられます。魚たちの生態をより深く知ること、一步踏み込んだ楽しみ方を教えてくれる水族館ガイドです。

人類の隣人を知ることの
大切さを教えてくれる

マナティ、海に暮らす

(ジェシー・ホワイト 著)

1968年、フロリダ州にあるマイアミ海洋水族館に、衰弱した1頭のマナティが運び込まれました。この治療にあたったジェシー・ホワイトさんは戸惑いました。というのも、当時マナティという動物についてはほとんど何も知られてなく、その飼育方法すら確立されていないほどだったからです。しかし、この五里霧中の状況下でホワイトさんは、無事マナティを治療し、1年後川に帰

すことにも成功しました。以来、彼は多くのマナティを治療、飼育し、世界で初めてマナティの人工繁殖にも成功、その知られざる動物の生態を明らかにしてきました。

ホワイトさんのところに運ばれるマナティの多くは、人間によって傷つけられたものでした。川を走るボートのスクリューが、このゆっくりと水中に漂う、おとなしい草食動物を襲うのです。長い間人はその事実を知らず、今や野生のマナティは絶滅の危機に瀕しているのです。「それは無知が引き起こした悲劇だ。私たちはもっと知るべきだった」というホワイトさんの言葉は、マナティに限らずすべての野生動物に対する人類の姿勢に、深い示唆を与えています。



定価2,400円
講談社

H EYES

科学、文化、歴史。
総合的な切り口で
日本人と魚食を考える

現代魚食考

(成瀬宇平 著)



定価 680円
丸善ライブラリー

鎌倉女子大学教授、武蔵野栄養専門学校講師、そして魚類学の権威として知られる成瀬宇平さん。その成瀬さんが著した本書は、最新情報と伝統の知識をふんだんに使い、食材としての魚をあらゆる見地からとらえた1冊です。

一時のファッション的なグルメ・ブームが過ぎ、健康志向の食生活に人々の目が注がれている今日、ヘルシー・フードとしての魚食が見直されつつあります。さまざまな成人病の予防、脳の活性化など、魚が人に与える驚くべき効能は枚挙にいとまがありません。こうしたヘルシー志向にとまない、われわれ日本人が古来より育んできた、素材を活かした豊かな魚食の文化が改めてクローズ・アップされてきました。

本書では、魚介類による健康作りの理論と方法を、最新の科学知識を用いて解説する一方、多種多様な魚料理とその美味しい食べ方を、日本人の食の歴史や文化・慣習などの情報をまじえて紹介していきます。

EVENT CALENDAR

【5月】

《1日》(～6/30)

●ビッグフィッシング大会

鳥根県海士町/中の島周辺
投げ釣りの部と磯釣りの部がある。
☎ 08514-2-0101(海士町観光協会)

《1日》(～5/31)

●鞆の浦観光鯛網

広島県福山市/鞆町仙酔島
漁師の船を追って、昔ながらのタイ漁の見学ができる。
☎ 0849-26-2649(福山市観光協会)

《2日、3日》

●西祖谷あめごまつり

徳島県西祖谷山村/祖谷川
☎ 0883-87-2620(西祖谷山村商工会)

《3日、8日》

●奥美濃しろとりアマゴ釣り大会

岐阜県白鳥町/長良川
☎ 05758-2-3114(白鳥町観光協会)

《3日》

●ぬまづクス釣大会

静岡県沼津市/千本浜海岸
☎ 0559-34-2555(沼津市にぎわい企画課)

《4日、5日》

●因島近海釣りまつり

広島県因島市/因島大橋記念公園
因島近海を会場にした釣り大会。海のクリーンキャンペーンの一環で、ゴミを拾うことが参加の条件となっている。
☎ 08452-2-1311(因島観光協会)

《5日》

●門池へら鮎釣り大会

静岡県沼津市/門池
☎ 0559-34-2555(沼津市にぎわい企画課)

《5日》

●豊田湖親子釣り大会

山口県豊田町/豊田湖
☎ 08376-6-1050(豊田町観光協会)

《8日》

●ヤマメ釣り大会

静岡県水窪町/翁川
☎ 0539-87-0432(水窪町商工会)

《15日》

●山城名物あめごまつり

徳島県山城町/白川谷
☎ 0883-86-1059(山城町商工会)

《15日》

●気仙川全日本スーパーやまめダービー

岩手県住田町/気仙川
☎ 0192-46-2111(住田町役場総務課)

《22日》

●国府町マスつりフェスタ

鳥取県国府町/袋川
袋川清流でのマス釣りとかみ取り大会。
☎ 0857-22-0111(国府町企画観光開発課)

《22日》

●白ギス投込み釣競技大会

神奈川県茅ヶ崎市/フィッシュセンター付近
☎ 0467-82-1111(茅ヶ崎市商工観光課)

《28日、29日》

●佐渡汽船カップ フィッシング in 佐渡磯釣り大会

新潟県佐渡/佐渡全島
☎ 025-243-3936(佐渡汽船案内所)

【6月】

《12日》

●白キス投込み釣り大会

神奈川県大磯町/こゆるぎの浜
☎ 0463-61-4100(大磯町経済観光課)

《中旬》

●九頭竜川あゆつり大会

福井県勝山市/九頭竜川弁天川原
☎ 0779-88-1111(勝山市商工観光課)

《26日》

●津別川溪流フィッシング大会

北海道津別町/河岸公園
津別川でのニジマス釣り大会。
☎ 01527-6-2151(津別町商工観光課)

《20日》(～6/22)

●さざえ祭り

新潟県佐渡/小木城山裏海岸
夜、たいまつ片手にさざえのつかみ取りを体験できる。
☎ 0259-86-3111(佐渡観光協会)

《下旬》

●真名川若鮎フェスティバル

福井県大野市/真名川グラウンド
友釣り解禁前の釣り大会。魚のつかみ取りも。
☎ 0779-66-1230(商工会議所内大野市漁協)

《下旬》

●益田川納涼鮎釣り大会

岐阜県下呂町/クアガーデン下河原
☎ 05762-5-3151(下呂町観光協会)

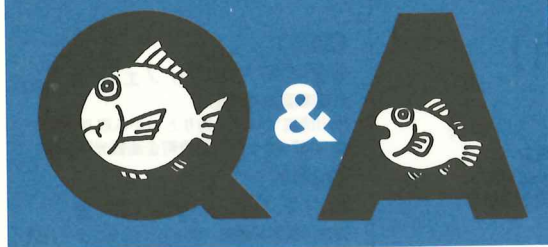
《下旬》

●えびまつり

北海道別海町/尾岱漁漁港
シマエビの即売やエビ・アサリすくいなど。
☎ 01537-5-2111(別海町商工観光課)

※日付は予定です。事前にご確認ください。

おさかな



シラウオとかシロウオと言ったりしますが、これは地方による呼び方の違いなのでしょうか？それとも別種の魚なのですか？

(東京都世田谷区・大場 多美)



A まぎらわしいこの2種の魚ですが、その名前同様に共通点も多く、たとえばどちらも数cmの大きさで生きているときの体は透明ですが、死ぬと白くなること。いずれも北海道から九州までの河川の河口や汽水に住み、春になると産卵のために川を上り、この頃、捕らえられ食されること。産卵ののちは死んでしまう年魚であること。などなど、さらにはシロウオをシラウオ、シラウオをシロウオと逆に呼ぶ地方もあり、これにシラスも加わればますます混乱してきます。しかし、それぞれの分類の上では大きく異なっています。シラウオは、シロウオに比べて頭がとがり、よく見ると背ビレと尾ビレの間にアブラビレがあり、サケの仲間であることがわかります。また、シロウオはハゼの仲間であらう頭の先が丸く、腹ビレは左右が癒着してハゼ特有の吸盤上になっています。また、シラス干しと称して食べるシラスはカタクチイワシやマイワシなどの仔魚の総称です(81号P.20「おさかなQ&A」参照)。

シラウオ、シロウオともに生きているときの体は透明で、ウロコの発達もよくありません。魚は一般に仔魚期は体が透明で、成長とともに体に色素胞が増え、ウロコが発達して親になるのですが、シラウオやシロウオの場合は仔魚の形のまま成熟して親になり、産

卵、放精して一生を終えます。このように幼い形を残したまま成熟することを幼形成熟(ネオテニー)といい、魚類以外では一時期人気の高かったウーパールーパー(アホートルの俗称)などもその一例です。

白魚(シラウオ)のようなのは女性の美しい指の形容詞になっていますが、シロウオもともにその上品な姿、味覚が古くから茶人や食通に好まれ、塩汁、味噌汁、うす醤油汁、卵とじ、天ぷら、酢の物などさまざまな料理法が伝えられていますが、どちらも生きたままのものを二杯酢で食べるいわゆる「踊り食い」に人気があり、福岡市室見川のシロウオ料理は有名です。しかし、地方によって味覚の好みが微妙に異なるらしく、広島では太田川を上るシロウオが珍重される一方で隣の岡山では旭川のシラウオが喜ばれ、一緒に混じってとれるシロウオは見向きもされないということもあったようです。

シラウオはかつては四つ手網や船曳網などで、シロウオは地曳網や梁などによる漁が各地で行われ、その光景は春の風物詩のひとつとなっていました。近年の河川環境の変化により遡上の見られる河川は減り、現在ではほとんど見かけなくなりました。

【回答者/相模川ふれあい科学館 竹嶋徹夫】

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

目抜、阿候

(メヌケ)

(アコウ)

ほろ酔いコウム 森下賢一 (エッセイスト)

酒のさかな



日本も最近是全国的に衣食住の均一化が進み、どこへ行っても同じようなブランドの食品を食べているが、魚に関しては、まだローカルな流通に留まっているものが多い。メヌケやアコウと呼ばれるカサゴ科の大型の赤い深海魚は、関東人のほくには子どもの頃から煮付けでおなじみだが、先日九州からきた友人と居酒屋で飲んだ時、アコウの煮物を見て彼は、「これは何てゆうと」と目を丸くした。

ほくもアコウやメヌケは釣ったこともなく、その区別も知らない。図鑑を見ても、サンゴメヌケはやや細身だが、バラメヌケはアコウと色も形もそっくりで、バラのほうが背のとげが鋭く、また口もとも尖り気味という程度だ。メヌケはアコウの別名としている本もある。ともに成魚は60cm以上にもなる。この仲間を市場ではまとめて「あかもの」と呼ぶ。

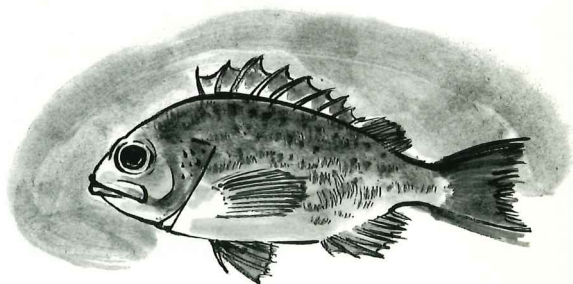
図鑑は、サンゴメヌケは「やや美味しい」、バラメヌケやアコウは「あまり美味くない」としている。しかしほくには、アコウの甘露煮はお袋の味で、頬肉や目玉の周り、皮、カマの美味さは絶品と言いたい。マダイの酒蒸しなどより好きだ。目玉も食べられる。しかし、アコウやメヌケを商売人は値打ちをつけるため、アコウダイ、メヌケダイなどと称する。

アコウは昔から相模湾や駿河湾でよく獲れた。江戸以来親しまれてきたので、東北で大量に漁獲のあるメヌケ類も、アコウとして売られるようになったのではないか。だいたい冬から春の漁で、アコウは主として中部以北、メヌケは三陸から千島沖の深場の漁だ。大型おもりを下に、その上に枝ばり

を5本から10本つける胴突きしきかけで、はりは先が湾曲し、一度かかったら外れない「眠りばり」、別名「地獄ばり」を使う。イカやサバ、カツオの腹身などを餌に釣る。釣れた赤い魚が次々と海面に数珠つなぎに浮くのを、釣り人は「提灯行列」と呼ぶ。延縄漁もある。深海から釣り上げると減圧で腹がふくれ、目が飛び出るので目抜けという。

アコウ、メヌケは刺し身にもするが、あまり塩焼きにはしない。しかし、粕漬、みそ漬、西京漬は美味。料理としては圧倒的に、煮物に人気がある。東京風の甘辛い煮付けがいい。こういう大型魚は、釣れたては身が固くて駄目で、数日おくと軟らかく、美味くなる。水炊きもいい。冷凍して長くおいても味は落ちない。

アメリカでこの仲間は「レッドフィッシュ」とか「オーシャン・パーチ」と呼ぶが、他の魚と混同することも多い。オーブン焼きや、蒸しても揚げてよく、中国料理にも使うという。フランス風のバター焼き、ワイン蒸しも案外いい。



編集室から

◆読者の方々の食卓にそのまま活用できるテクニク集としてご紹介した、『刺し身』特集はいかがだったでしょうか。(社)日本料理研究会の銭場巨人さんには、お忙しい中様々なご指導をいただきました。この場を借りてお礼申し上げます。内容については基礎的な事柄を中心にしましたので、是非お役にしてください。

◆探検隊は、小笠原諸島でのホエールウォッチングにチャレンジして来ました。「クジラは見るものじゃなくて食べるものだ」という年代の方でも、あの巨体を目の当たりにすれば、いささかクジラの見

方が変わるはずだ、と興奮した隊員は申し出ておりました。

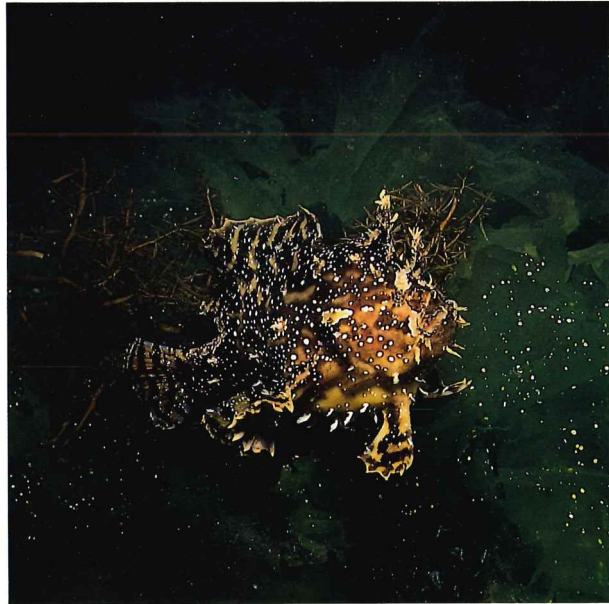
◆大変好評をいただいております、阿部裕吉先生による『オチャカナ・おしゃかな・お魚』は、本当に残念ですが今回で最終回です。お忙しい中でのご執筆を続けていただき、ありがとうございます。

◆次号の84号から本誌の企画内容とデザインが一一新します。さらに充実した内容で読者の方々のお役に立てればと、編集スタッフ一同、はりきっています。ご期待ください。

※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。



第83号 平成6年3月31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1-9-13三會堂ビル TEL.03(3585)6684