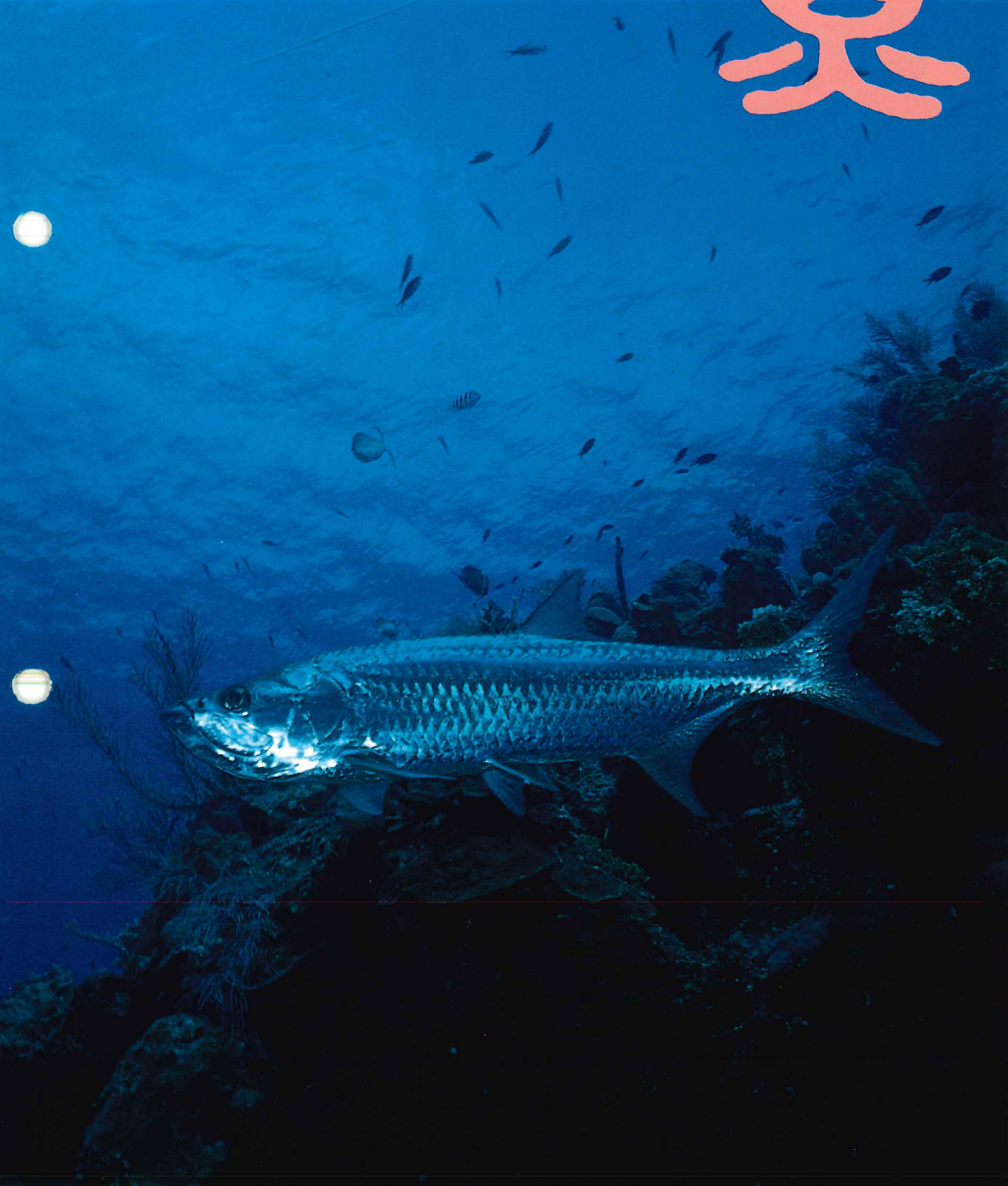


1994.1-2

NO.
82

魚





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



ターポン

(カリブ海、グランドケイマン、水深12m)

ターポンには古代魚のイメージがある。しゃくれた上向きの口元、うつろな目、荒く大きな鱗はどこか現代の魚類と異なっている。ターポンの姿を見ているとまるで別の惑星の海中へ迷い込んでしまった様な錯覚におちいる。イセゴイ科イセゴイ属の魚で南日本の太平洋側に生息するイセゴイに似ているが、釣り人やダイバーにはヒラスズキの様な魚体と言った方が分かり易いかも知れない。カリブ海のダイビングスポットではあちこちで大小の群が見られる。主な生息場所はサンゴ礁縁辺の崖下や洞穴等の薄暗い所で、2m近い超大型も少なくない。私が初めてターポンの群(若魚)を目撃したのはオーストラリアの河川の upstream で潜ったときである。ターポンは淡水にも棲める魚だ。

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 1994.1-2 NO. 82

CONTENTS

1

フレッシュアップ/さかな最前線

■特集

魅力再発見 **イワシのすべて**

6

体験取材記「さかな探検隊」②③

敦賀に“越前かに”のルーツを見た!

冬の越前 至高のカニを食らう

9

水・族・館

市立室蘭水族館(北海道)

10

江上佳奈美のワンポイント魚料理 ⑦

「わたりがいのこのおこわ」

12

おさかな・なんでもDATA —— ⑤

14

子どもと魚の健康学

オチャカナ・おしゃかな・お魚 —— ⑤

阿部裕吉(学校食事研究会事務局長)

16

市場探訪/港・市場・魚

沖縄・牧志公設市場

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

魅力再発見

イワシのすべて

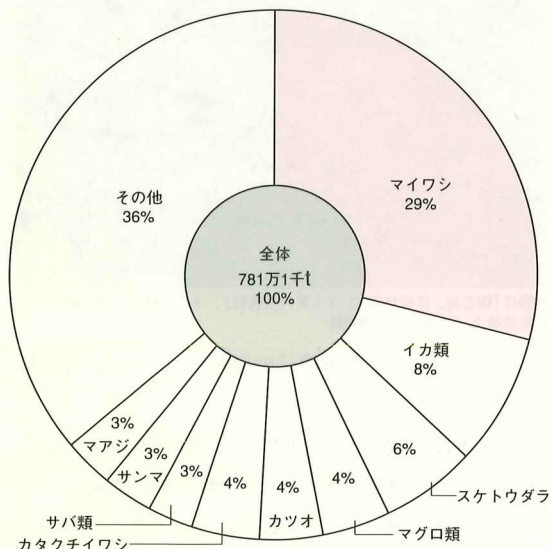
1992年の海面漁業全体の漁獲量のほぼ3割を占めた“マイワシ”(図-1)。最近色々話題を呼んでいるようだ。古くは紫式部が好物だったというし、第7回『おさかなと私』(1993年)の家庭でよく食べる魚介類のアンケートでも3位にあげられている。今回は、この人気の魚を漁獲や栄養価などの様々な面から紹介する。



マイワシのまき網漁。写真提供:銚子市役所

取材協力:
 (社)いわし食用化協会
 水産庁水産流通課水産加工室
 北部太平洋まき網漁業協同組合連合会
 九十九里いわし博物館

■ 図-1 海面漁業魚種別漁獲量の構成割合(1992年)



農林水産省『漁業養殖業生産統計年報』より

● 日本人とイワシ

日の本にはやらせ給う石清水
 詣らぬ人はあらじと思ふ 紫式部

平安時代にはイワシは下賤な魚とされ、上流階級の人にはこれをあけっぴろげに食べなかった。それでも紫式部はイワシが好物だったようで、家族の留守を見計らい、こっそりイワシを食べていた。不意にかえった夫にこの事をとがめられたときに先の歌を詠んだ。「誰もが石清水八幡宮にお参りするようにはイワシを食べない人はありますまい」という意味。「イワシ七度洗えばタイの味」というように、きれいに洗って生臭さを落とせば実に旨い魚だ。縄文時代の貝塚からはイワシの骨が多く発見されているし、江戸時代の『和漢三才図絵』にも“クジラとイワシは海の宝である”と書かれているくらい、昔から親しまれている魚のひとつである。

■特集

魅力再発見

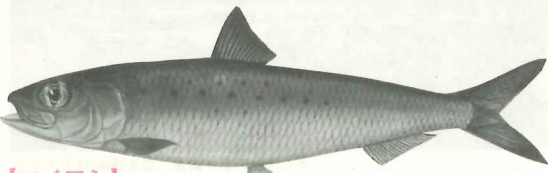
イワシのすべて

● イワシはマイワシ

オイルサーディンやアンチョビーの存在でもわかる通り、イワシ類は南北両半球ともに世界的に分布し、数多くの国で食卓に上っている。また、カツオ・マグロ・ブリ類の餌にもなるため、海の中で欠くことのできない生物となっている。

ひと口にイワシといっても、イワシの仲間は4科20属36種に分類されている。“イワシには、マ・カウの3種あり”という言葉があるそうだ。これは日本近海で獲れるイワシ類で、マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシの3種類があるということ(図-2)。そして日本近海の漁獲の高い順が、この“マ・カウ”なの

■図-2 主なイワシの種類



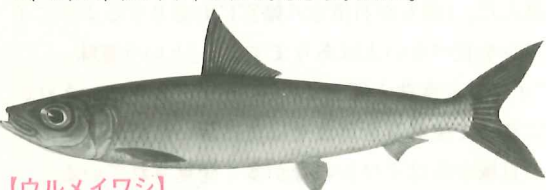
【マイワシ】

ニシン科：体の側面には1列、または2列の黒い斑点が並んでいるため、別名は“七ツ星”。地方によっては、ヒラゴ、ヒラデ、ヤシなどとも呼ぶ。また、魚体の大小によって大羽（おおば）、中羽（ちゅうば）、小羽（こば）ともいわれる。



【カタクチイワシ】

カタクチイワシ科：上顎が下顎より前に出ているのが特徴。マイワシに比べて魚体が小さく、分布域はより沿岸で、めざし、ごまめ、煮干しなどに加工される。地方によっては、カエリ、コシナガ、シコ、セグロ、タレクチ、ヒシコなどとも呼ばれる。



【ウルメイワシ】

ニシン科：目に厚い脂腺があり、潤んでいるように見えるため、その名がついたという。地方によっては、オオメイワシ、テッポウ、ドウコイワシ、ドンボ、マルッポウ、メグロなどと呼ばれる。漁獲量は少なく主に西日本で獲れ、そのほとんどが干物になる。

だ。一般にイワシと呼んでいるのはマイワシのことで、今回のこの特集でもマイワシを中心に紹介する。

● イワシ漁の歴史

イワシ漁はまき網漁法あくり(揚繰網漁法とも呼ばれる)で行われている。このまき網漁が開発されたのは、千葉の九十九里。ここから全国に普及していったという。

九十九里いわし博物館の館長、田村さんに現在の漁法に至るまでを説明していただいたので、それを簡単に紹介する。まず、1620年頃に偶然漂着した紀州の漁師が、九十九里に地曳網漁法を伝える。その漁法を九十九里浜用に改良したのが写真にある“大地曳網”。約30人ずつが乗り込んだ2隻の船が、魚群に向けて網を投げ、左右に別れて陸おかもに向かう。そして、陸で待機していた約200人の陸働おかもが網を曳く。



表題は「御宝前、享保16年(1731)亥11月吉日」。その当時の大地曳網の図。写真提供:九十九里いわし博物館

そして現在のまき網漁法の原形ともいえる“改良揚繰網”が開発される。

次に1912年頃、“片手地曳”が行われるようになった。これは、陸働が網の片方の網を陸で固定し、船は魚群に網を投げながら旋回し、陸に漕ぎ寄せていくというもの。人数は40~50人、船は1隻で済み、かなり省力化が計られている。

● まき網漁について

まき網漁法は群れを成す習性を持つ魚を対象としており、イワシの他にマグロ、カツオ、サバも同じ漁法。魚体によって網目を替えるぐらいで、どの魚種の場合でもほとんど同じやり方で漁をする。

1船団が4～6隻ほど。内わけは、ソナーで魚群を探索する探索船、実際の漁を行なう網船、網を入れるときや魚を運搬船に取り込むときなどにサポートをするポート、漁獲物を氷蔵して漁港まで持ち帰る運搬船。ポートは通常、漁場まで網船にロープでひかれていく。

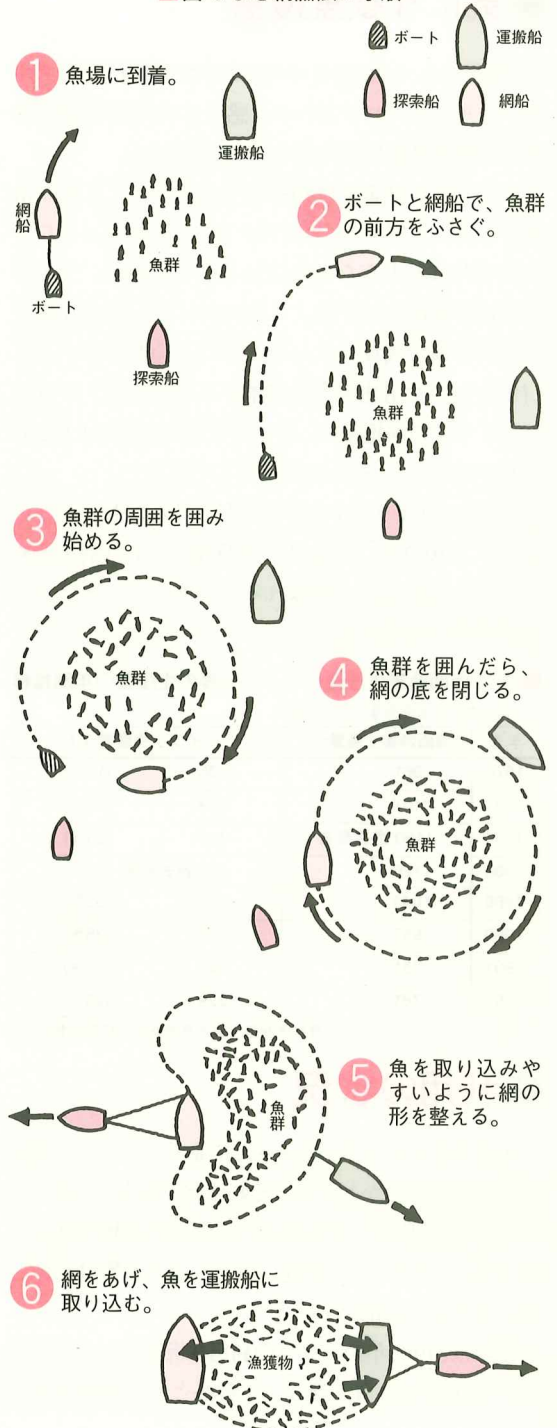
ソナーがマイワシの群れを探知すると早速船団がその場へ向かう。海中のマイワシの群れを上空から眺めると、まるで海に巨大な饅頭が沈んでいるかのように、魚たちが密集して群れているのがわかる。群れの大きさは特に一定しておらず、1回の網で間に合わないときもあれば、パラパラのときもあるといった具合で様々。実際に漁をする手順は、図-3を参照。探索船は魚群の探索だけでなく、⑤、⑥のように網のしなりを調整する役目もする。

漁場は季節によって当然のことながら移動していく。ちなみに北部太平洋まき網漁業協同組合連合会の場合には1～3月は犬吠埼～常磐、4～6月は常磐～三陸、7～11月は三陸～八戸、11～12月は銚子沖、12～1月は三陸～常磐となる。



図-3の⑤の状態。『わが国の水産業 いわし』(社)日本水産資源保護協会より

■ 図-3 まき網漁法の手順



■特集

魅力再発見

イワシのすべて

● 気になる漁獲量

「例年なら今頃(12月中旬)は常磐で獲れるんですが、今年はパラパラといった感じですね」と北部太平洋まき網漁業協同組合連合会の田中さん。

マイワシの漁獲量は1988年を最高として、年々落ちてきている(表-1)。カタクチイワシやウルメイワシにはそれほど大きな変動は見られないのに、マイワシだけが急減している。これはマイワシの生存量そのものが減少周期に入ったためだといわれている。(社)いわし食用化協会の宮本さんによれば、1993年のマイワシの漁獲量は、前年をさらに下回り大体200万tぐらいになりそうだということだった。

それでもP.1の図-1を見ていただければおわかりのように、1992年には全体の漁獲量のほぼ3割を占めている。“海の米”と呼ばれるだけあって、まだまだ日本の魚の主役なのだ。

■ 表-1 海面漁業生産量とマイワシ等の生産量の年別推移
()内の数字は海面漁業に占める割合

年度	海面漁業生産量:万t	マイワシ生産量:万t	
1976	961	106	(11%)
1981	1014	309	(30%)
1984	1150 過去最高	418	(36%)
1988	1126	449 過去最高	(40%)
1989	1044	410	(39%)
1990	957	368	(38%)
1991	851	301	(35%)
1992	781	229	(29%)

農林水産省「漁業養殖業生産統計年報」より

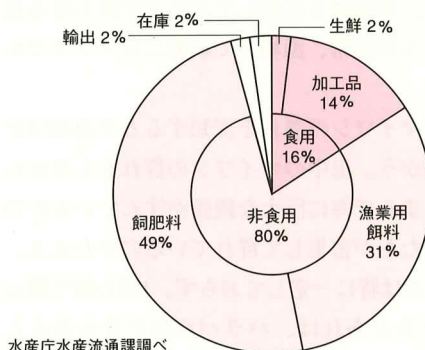
● 利用の状況

不漁であるのなら、魚屋さんに並ぶマイワシの値段に影響があるのかというそれほどでもない。というのも、「生鮮品として出回るのは全体の漁獲のほんのわずか。ですから、ご家庭にはそれほど影響は無いと思いますよ」と田中さん。

図-4は、1991年のイワシの利用状況を表したもので、田中さんの言う通り、生鮮品として利用された

のはわずか2%である。同じ食用の加工品というのは、缶詰、煮干し、シラス干し、塩蔵品など。非食用の漁業用餌料というのは、マダイやブリ、コイ、ニジマスなどの養魚用の餌に。また、飼肥料は、養鶏や養豚などの餌になる。そうして、養殖された鮮魚や、鶏、豚の肉が食卓に上るのだ。イワシ漁が盛んになったのは、漁業用餌料の面での需要が増大した(17世紀後半)ことが誘因となっている。

■ 図-4 イワシ類の利用状況(1991年)



● イワシの目利き

鮮魚として利用されたイワシが店頭に並んだとき、必要となるのがこのイワシの目利き。

マイワシについては図-5を参照。図をみていただければおわかりのように、新鮮なイワシの見分け方は、目、腹、そしてにおいにポイントがある。通年店頭に並ぶ魚でもあり、日本列島は南北に細長く地域によって多少のずれがあるため、旬についてをうんぬんするのは難しい。が、一般には入梅イワシといわれる初夏のものがいちばん旨いという。

鮮度の良いものを購入したら、まずウロコをとって水洗いする。目的により頭、内臓を除き、水気をよく拭き取り、冷蔵庫へ。身が柔らかいので包丁でおろすより、手で開いたほうが早く上手に開ける。

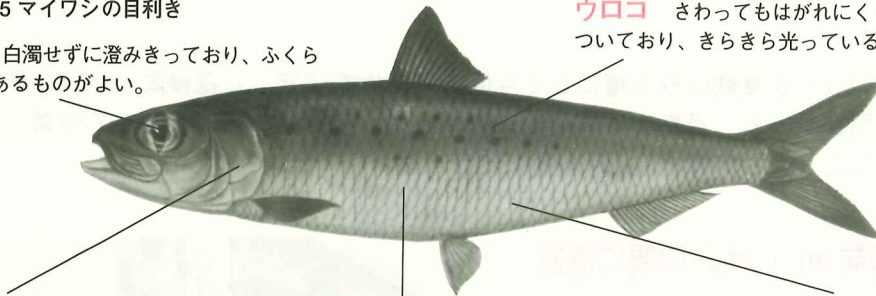
加工品についても目利きはある。シラス干しは、色白でサラッと乾いてべとつきの無いものを。煮干

■ 出典:
 「NHKきょうの料理 オイシー、ヘルシーいわし さばメニュー30」(社)いわし食用化協会
 「わが国の水産業 いわし」(社)日本水産資源保護協会
 「魚の手帖」望月賢二監修、尚学図書・言語研究所編集 小学館
 「健康食・体になぜいいの? いわし」鈴木平光監修 NHK出版

■ 図-5 マイワシの目利き

目 白濁せずに澄みきっており、ふくらみのあるものがよい。

ウロコ さわってもはがれにくく、きれいにたくさんついており、きらきら光っているものがよい。



***におい** 魚臭の少ないものがよい。

エラ 鮮度のよいものは、鮮やかな赤色をしている。

魚体 弾力と張りがあるのがよい。頭が小さく見えるくらいに太っているのが、脂ののっている証拠。

腹 肛門がしっかりとしているものが新鮮。

しなら、銀色で光沢があり、“へ”の字型になっているものを選ぶ。また、田作りの場合には、頭がついていて、しっかりと乾燥しており、できれば大きさが揃っているものがよい。

かというものだ。これはイワシにとってはなんとも失礼な話。こんなに人間の体にヘルシーな魚なのだから、せめて食べるときには、感謝の意を込めてきれいに平らげたい。

● **イワシは健康食**

イワシは鰯と書く。その語源は、獲るとすぐ死ぬので“弱し”からきたという。それはそうかもしれないが、イワシは単に旨いだけでなく人間の体に役立つ栄養分をたっぷりと含んでいる。

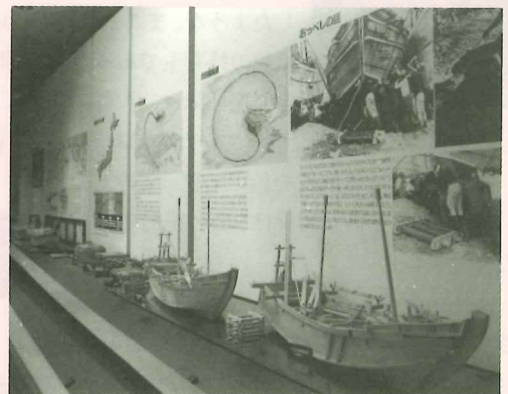
最近話題のEPA、DHAの含有量を可食部100g当たりでみると、マイワシはEPAが1380mgでDHAが1140mg。カタクチイワシはEPAが465mgでDHAが702mg。ウルメイワシはEPAが275mgでDHAが633mg。EPA、DHAはコレステロールを減らすことで成人病の原因となる動脈硬化を抑え、また動脈硬化や糖尿病、肥満などの原因となる中性脂肪を減らす。現在はエイズ発生抑制の可能性についての研究も進められているという。

他にも貧血症に効果のある鉄分、骨の老化を抑制するビタミンDとカルシウム、疲労回復、滋養強壮に役立ち、視力を増強するといわれているタウリンなどを含んでいる。これを健康食と言わずに、何と言うか。

イワシの語源にはもう一説ある。昔は下賤な魚とされていた、つまり“賤し”からきているのではない

● **九十九里いわし博物館** ●

世界で唯一のイワシ専門博物館。館内は“イワシの生態(生物科学)”、“海(自然科学)”、“人(人文科学)”の3つのテーマに分けられている。生態はもちろんのこと、イワシ漁の歴史や日本人とイワシの古くからの関わりを、写真パネルやVTR、ジオラマなどでわかりやすく紹介している。



「いわしの漁業史」のコーナー。

住 所 千葉県山武郡九十九里町片貝2915
 T E L 0475-76-4117
 開館時間 8:30~4:30(土曜日は午前のみ開館)
 休 館 日 月曜・祝祭日



敦賀に“越前かに”のルーツを見た!

冬の越前 至高のカニを食らう

「冬→カニ→食べたい」と食欲のみを糧にして今回の取材地を決定した探検隊は、何の予備知識もなく列車に飛び乗った。目指すは越前かにのメッカ、福井県敦賀市。そこで隊員は思いがけず、越前かにとえにしの深い1人の人物に出会った。

期せずして越前かにの生みの親に遭遇

「敦賀で越前かにを食うぞ」と勇んで来たのはいいが、おそまつなことにまったく当ても無かった隊員2名。聞くとところによれば越前かにには、カニの中でも最高峰に位置する高価な品という。果たしてその高価なカニを口にするなどできるのだろうか?不安を抱きつつ、まずは福井漁連敦賀支所を訪ねることにした。ところが今回、天は隊員の味方だった。「カニの取材がしたいのですが」という唐突かつぶしつけな申し入れに、漁連の酒谷所長はいやな顔ひとつせず即座に、相木魚問屋を紹介してくれたのである。

（越前かにの父壁下氏は布袋様のように微笑んでくれたのであった。）



ヒゲだらけの顔、恰幅のいいおなか、にこやかなまなざし。相木のご主人、壁下誠^{かべした}さんは達磨太子と布袋さまをミックスしたような、まことに福々しい風貌の持ち主であった。この時点で探検隊は、早くもすばら

しき幸運の予感を感じ取っていたのである。

まず、さっそく取材を始めてびっくりした。「越前かに」という名称は、私と親父で考えたんですわ」

え!?!と、目を白黒させている隊員をよそに、壁下さんはぐわらぐわらと豪快に笑い、話を続けた。「あれは戦中の統制経済が解けたところだから、昭和22、3年ごろですか……」

そもそもズワイガニは、この地方(福井、石川、富山など)では、その大きさから大ガニ、中ガニ、小ガニと呼び、メスは特にセイコガニと呼ぶのが普通であっ

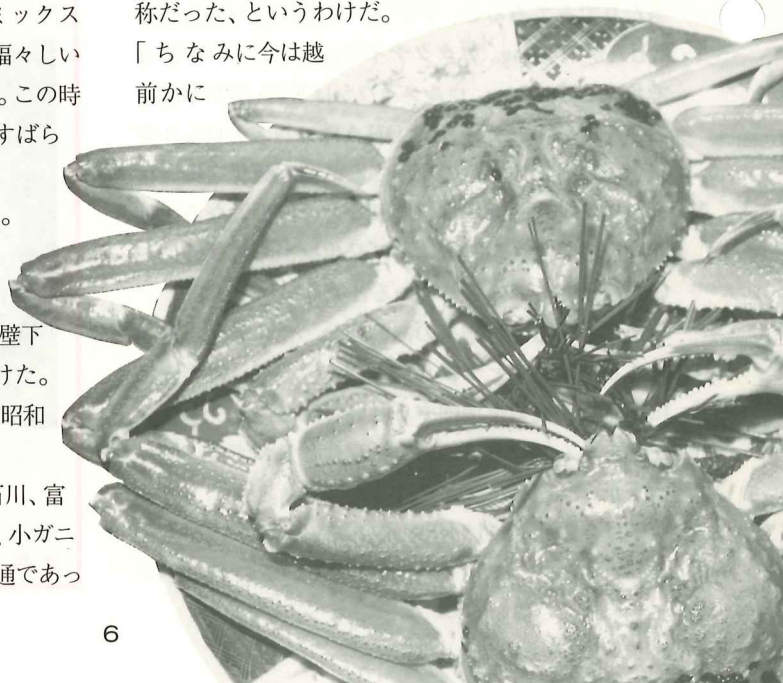


◀ 終戦直後からそのままという相木のカニ工場。店舗は向かいのビルにある。

▶ 先代が設計した工場は実に機能的。

た。また、山陰では松葉ガニとも呼んでいたが、いずれにしろ当時、関東でカニといえば毛ガニを指していたのだそうだ。戦後になって先代、壁下三治郎さんが東京への進出を計画。よりアピールするネーミングをと、親子で知恵を絞って誕生したのが“越前かに”の名称だった、というわけだ。

「ちなみに今は越前かに



「パイいかほどになるのでしょうか?」という隊員の
下世話な質問に、
「そうだなあ、物にもよるが、程度のいい大ガニで1パ
イ25,000円くらいかな」
「に、にまん、ごせんえん……」

ふたたび驚嘆に声をつまらず隊員を、壁下氏はから
からと笑い飛ばした。そして「明日の朝、カニ焚きをや
りますから見にきなさい。それから焼きガニを食べに
いきましょう」とおっしゃってくださったのである!

豪快! カニ焚き工場に潜入する

「寒い」と一言はいて、隊員の動きが氷結してしまっ
た。午前7時、外は雪が降りしきっている。おまけに、
灰色の空は時おりひらめき、雷が低く響く。まさに典
型的な日本海側の冬の朝である。普段なら隊員の氣勢
はあっさりと萎えてしまうところだが、焼きガニを腹
に収めるといふ、魅力的な最終目標がある。ぐしゃぐ
しゃ跳ね上がる冷たい雪どけ水で靴の中はびっしょ
りだが、隊員は足取り力強く市場を目指した。

午前7時30分、市場にサイレンが鳴り響きセリが開
始。やがてセリ落とされたカニを高く積み上げた台車
が店の若い衆によって、次々と市場の外へ運びだ
される。相木は、市場からわずか20mほどいった
路地の両側にある。その古い木造のカニ工
場の前にトロ箱が山積みになされていく。
工場の奥をのぞいてみよう。カニ焚き
の3基の釜からは、もうもうと蒸気が立ち
昇っている。その湯気の中に立っ
ている壁下さんはすでに、鉢巻きに黒
い腕カバーという臨戦体制で準備が
整うのを待ち構えている。
そして8時30分。「そいじゃ、始める
か」の声とともにカニ焚き開始。あらか
じめ直径1mほどの丸カゴに入れられ、真水

越前かには俵の部分が他のズワイよ
り大きいのが特徴だ。

に“泳がされ”ていたカニが、滑車で引き上げられる。
滑車はレールを滑り釜まで運ばれ、約300リットルと
いう大量の湯が煮立つ釜の中にカゴが沈められる。

ここからが壁下さんの長年の勤の見せ所。まずカニ
が入れられた湯が再びぐらぐら煮立つ瞬間を見極め
なければならない。そして見極めたその瞬間から、決
められた所要時間を計る。そしてここぞという瞬間
に、えいや! とカニを引き上げるのだ。所要時間はカ
ニの大きさや種類によって異なり、これがちょっとで
も狂うとカニが酸化して黒くなってしまふ。3つの釜
に入れ代わり立ち代わり別種のカニを入れ、場合によ
っては1つの釜に3種類ものカニのカゴが入ること

▶釜に入れる前に30分ほど真水につけ
る。生きたまま茹でると腕がもげるの
だそう。



▲カニを引揚げる緊張の瞬間。蒸気が立ち上り、
カニの香りが工場を埋め尽くす。

▼水戸泉閣のように豪
快に塩を入れるのだが、
その塩加減は大変
デリケートだ。



敦賀に“越前かに”のルーツを見た!

冬の越前 至高のカニを食らう



もある。しかもそれを全て1人でこなすのだから、その工程は複雑だ。黒板に焼き始めの時間が10秒単位で記され、それに沿って作業は進められる。その間絶えず、湯の温度、塩加減、バーナーの火加減、そして焼き時間に気を配らなければならない。「カニ見(カニの目利き)十年、カニ焼き一生」とは先代の残した名言である。

この豪快かつ細心な作業が、3時間半もぶっ通しで続けられた。大きな身体をきびきびと動かし、工場の中を駆け回っていた壁下さんの運動量たるや大変なものである。旨いカニが市場に供給されるかげには、カニ屋さんのこんな重労働があるのである。ちなみに隊員は途中椅子に座って休んだりさせていただいたにも関わらず、見学しているだけで疲労困憊してしまった(面目なし)。

そしてついに! 美味なるカニを食らう

午後2時30分。我われ探検隊と壁下さんは、本町の割烹「つよし」の座敷で卓を囲んでいた。卓の上には炭のコンロが2基置かれ、その上に敷かれた網のそのさらなる上には、柔らかで豊かな身を厳しい甲羅の内に秘めた、見事な越前かにが横たわっている。備長炭の香りの中に、カニが焦げるこばしい香りが混じり、店中に立ちこめている。じゅうという音とともに滴る汁。ぱちりとはぜる俵部分(ハサミの付け根)の甲羅。壁下さんがその1つをつまみ上げ、焼き具合をチェックする。「さあ、そろそろかな」

まず腕を1本。関節を折り骨を引き抜くと、後は箸だけで身が落とせる。そして、ふっくらと湯気を上げる分厚い身を、何のたれも付けずにそのまま口へ……。

その味をどう形容したらいいのだろうか。噛んだその瞬間に口に広がる甘みとうま味。とろとろぷりぷりした絶妙の歯ごたえ。内から広がる豊潤な香り。そのどれもが、想像をはるかに上回ったものなのである。「茹でたり刺し身にしたりと食べ方はいろいろある



「うまいだろう?」「最高ですね。」この後、隊員の思考は完ぺきに停止したのだった。

が、私はこの焼きガニが最高だと思うよ」という壁下さんも、舌をぺろりと出して実においしそうに食べている。甲羅の中で温められた味噌がまたうまい!そこにはほぐした身を入れ、からめて食べるとまたまたうまい!もはや2名の隊員の頭は、ほぼ停止状態。気がつくと卓の上には、誇らしげに積み上げられた越前カニ3パイ分の残骸があり、いつのまにか時計は4時半を指していた。

かくして任務は終了した。思い残すことは何もない。隊員2名は編集部への土産に「かにづくし」という名の饅頭を購入した後、越前の海とカニに携わる人々に深く感謝しつつ、敦賀をあとにした。



「つっつ」と湯気をあげるカニ味噌。北の海が育んだ味覚の芸術品。



3パイのカニを平らげごきげんの記念撮影。左は割烹「つよし」のご主人、谷口さん。

水

族

館

日本一が目白押しの 小さな古い水族館

●市立室蘭水族館

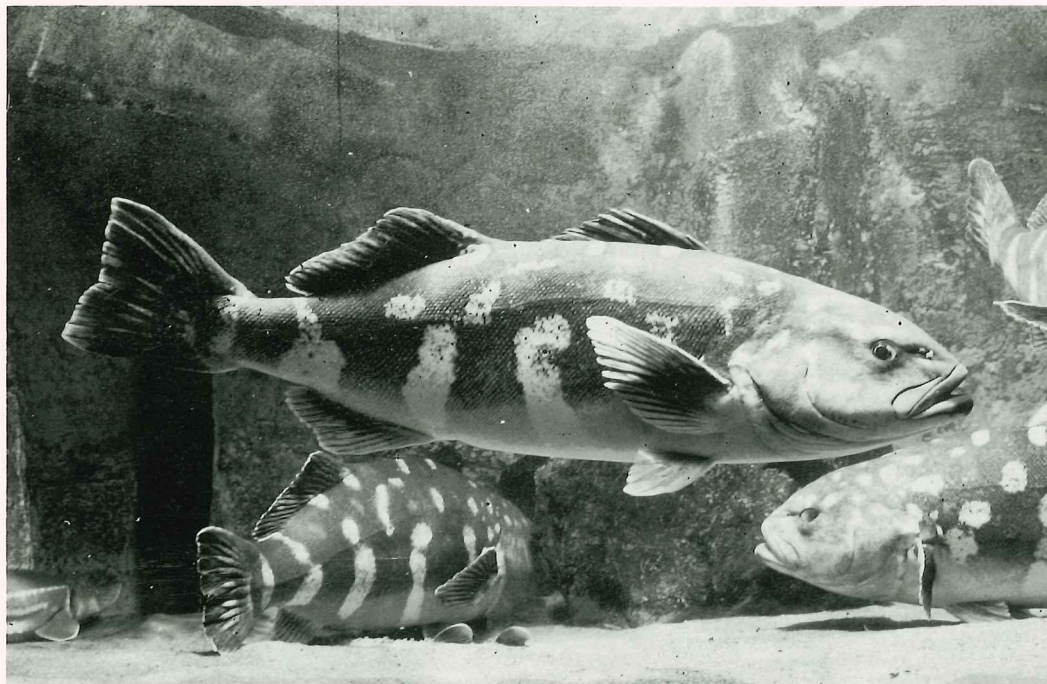
主査 小林泰彦



市立室蘭水族館

〒051 北海道室蘭市祝津町3-3-12

TEL 0143-27-1638



シンボルフィッシュのアブラボウズ

室蘭市は港と鉄の街として知られています。白鳥湾と称される天然の良港を有し、港口には目下建設中の白鳥大橋の偉容が見られるほか、太平洋に突きでた絵鞆半島は地球岬をはじめ奇勝、奇岩に富んだ絶壁が連なっています。噴火湾の東入口にあり、工場群と美しい自然景観とがマッチした魅力ある街です。また、近くには洞爺湖、登別温泉といった観光地にも恵まれ、北海道の南と中央を結ぶ海陸交通の要としての役割を果たしてきた所でもあります。

市立室蘭水族館は昭和28年に北海道が水産の知識を普及する社会教育施設として開館。昭和37年から、室蘭市が管理運営し、北海道海域の魚類を中心に展示しております。当館のシンボルフィッシュである“アブラボウズ”は深海性の魚ですが、幼魚で捕獲飼育し、現在最大のは全長1m50cm、体重45kgに成長し、18年という長期飼育の記録を更新中です。その他冷水系の魚として、全国の水族館でも人気のオオカミウオ、フサギンボ、クマガイ、アツモリウオ等の珍魚や、食用としても人気の高いタラバガニ、ケガニがおります。また、淡水性サケ科の仲間の海水順致でヒ

メマス、オシヨロコマ等8種類を飼育し、試験研究の一助にでもなればと実験展示しております。

両棲類の特別天然記念物オオサンショウウオは開館当初からの飼育展示動物であり、40年の飼育歴ということで、NHKテレビで放映されたことから、地元でも一躍人気者となっております。

海獣類は北海道周辺で捕獲されるものを主体にしており、“文字書きのトド”として全国的に紹介されているトドを調教しているほか、全国でも5館しか飼育展示されていないキタオットセイ、国内ではじめて繁殖に成功したゴマフアザラシ、国内で繁殖する唯一のゼニガタアザラシも飼育展示しています。また、長寿記録では日本のトップクラスに入る25年飼育のフンボルトペンギンもおります。

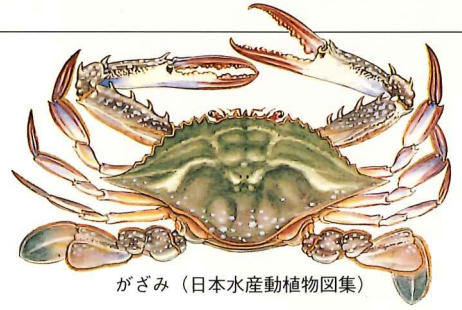
当地方は近年ホエールウォッチングでも有名になっているので、館内にはクジラに関する資料や骨格などの展示をし、BGMとしてクジラの鳴き声を流しております。

古い歴史と日本一の飼育技術を誇る水族館として市民に愛されながら、職員一同、今日も健闘しております。

Cooking

江上佳奈美の ワンポイント魚料理

17



がざみ (日本水産動植物図集)

わたりがにのおこわ

がざみとも呼ばれるわたりがには、オールのように平たい5番目の脚で、群れをなしてあちこちを泳ぐことからこの名があります。ズワイガニと違い脚に身が少なく、胸と肉とみそを味わう種類で、身は柔らかくて甘いのが特長です。特にメスは栄養価の高いみそ、卵巣を一度に味わうことができ、冬から早春にかけてが旬。身にも殻にもうまみの成分が豊富なので、これを利用してダイナミックな中華風のおこわに挑戦。炊飯器で簡単にできる割には、見栄えもなかなかです。

■ 材料 (4人分)

わたりがに(300g)1尾、もち米カップ1、白米カップ1、松の実大さじ2、干しいたけ2枚、ゆでたけのこ50g、みつば15g、油、塩A(かき油大さじ1、酒大さじ2)

■ 作り方

- ①わたりがにはよく洗い、水気をきって甲羅をはがす。(写真1)
- ②身はがに(脚のつけ根のえら)の部分を取り去り、脚を落として2つ切りにし、さらに厚みも2つに切る。(写真2)
- ③甲羅を2つ割りにする。脚は先を切り落とし、殻に切り込みを入れて食べやすくし、全部一緒にAで下味をつける。(写真3)
- ④水につけてもどしたしいたけとゆでたけのこは、2cm長さのせん切りにする。
- ⑤米は別々に1時間前に洗い、白米はざるにあげておく。もち米はそのまま水につけておき、炊く寸前にざるにあげ、水を切る。
- ⑥炊飯器に③のつけ汁、塩小さじ1/2、水カップ2弱を入れ、そこに⑤の米と④、松の実を加えて軽くまぜ、下味をつけたかにをのせて炊く。(写真4)
- ⑦みつばは3cm長さに切り、油でさっと炒めて塩をする。
- ⑧ご飯が炊けたらかにを出して、上下にふっくらと混ぜる。器に持って周囲のかにをおき、⑦のみつばをちらす。

■ ワンポイント

がには毒ではありませんが、ごっそりして味もなく消化も悪いので、取り除くことを忘れずに。また、甲羅と身についているみそはうまみのもとなので、いっしょに炊き込みます。



かにの腹面の三角形の部分に指を入れ、甲羅をはがす。



2つ切りにした身は、包丁をねかせて厚みも半分にする。

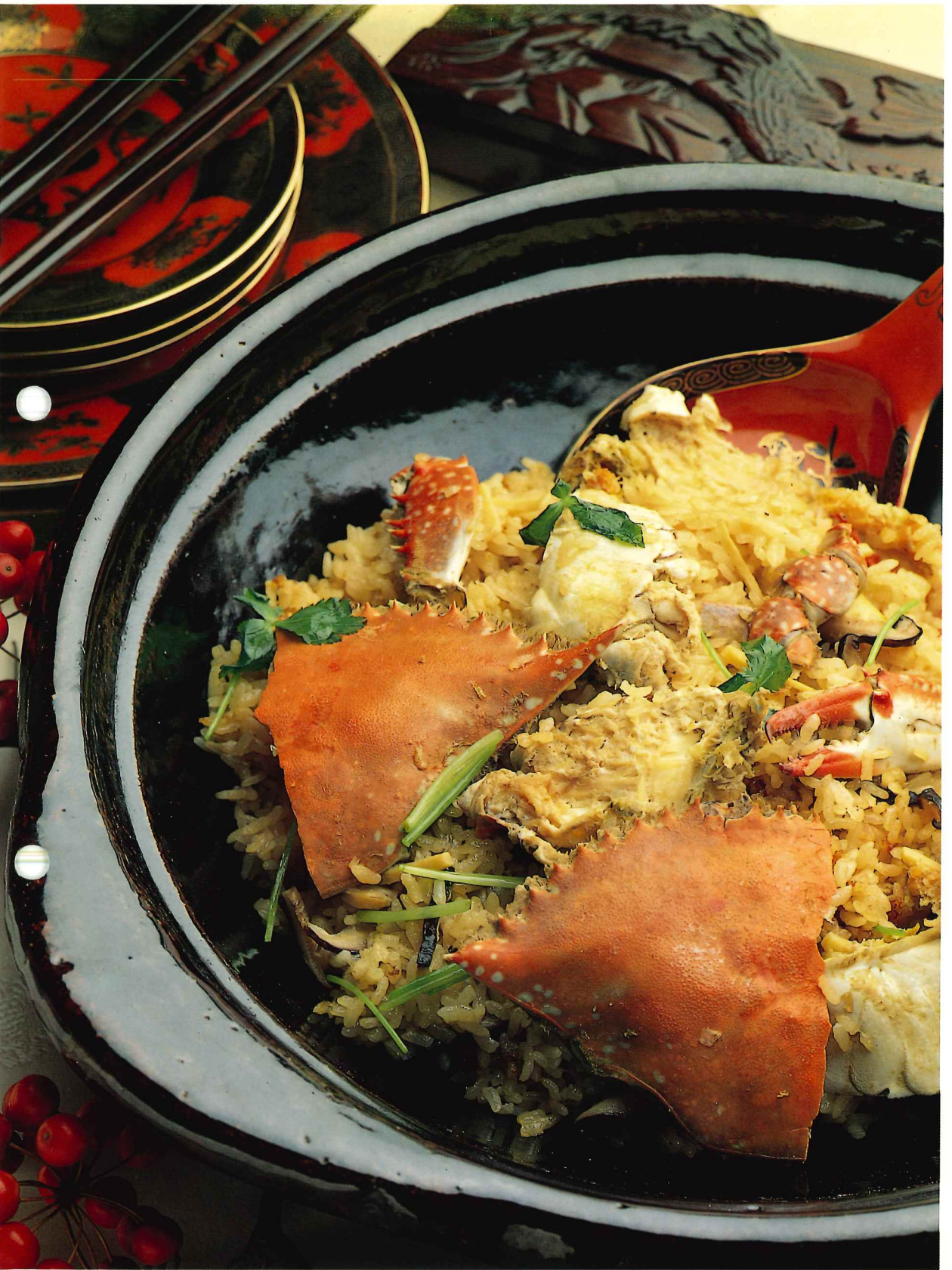


ときどき上下を返しながらか、全体に味をしみ込ませる。



炊き上がったたら、全体をさっくりと混ぜることを忘れずに。

監修/江上佳奈美 (料理研究家)



『日本食品ビタミンD標準成分表』を分析

魚介類に含まれるビタミンDはこんなに豊富だった。



出典：『日本食品ビタミンD標準成分表』科学技術庁資源調査会編（大蔵省印刷局発行）
『四訂日本食品標準成分表』科学技術庁資源調査会編（大蔵省印刷局発行）

データ1 ビタミンDの効用

骨粗鬆症など、骨の老化を予防

ビタミンDは人体にどのような有益な効用があるのでしょうか？

現在明らかになってきていることは、腸管からのカルシウム吸収、骨の形成などに関わるカルシウム代謝、そして腎尿細管からのカルシウムの再吸収などに関係し、体内でのカルシウムの維持に重要な役割を果たしているということです。また、ビタミンDが不足することで、乳幼児のくる病、成人の骨軟化症、高齢者の骨粗鬆症などの疾患に結びつきやすくなることもわかってきています。こうしたことから、ビタミンDを摂取することがいかに大切かがわかります。

データ2 魚介類と他の食品を比較

魚介類にはビタミンDが豊富

表-1は、『四訂日本食品標準成分表』と『日本食品ビタミンD標準成分表』の魚介類に関するデータを抜粋したものです。比較してみると、ほとんどの魚介類が以前のデータよりも含量が多かったことがわかります。単位に使われている“IU”は、世界保健機関が定めた国際単位で4万分の1mg。

1日に必要なビタミンDの量は、乳幼児、授乳婦の場合400IU、青少年、成人の場合は100IUといわれています。表-1を参考にいただければ、魚食により、それらが容易に達せられることがわかります。例えば、ウナギの蒲焼きひと切れ（50g）が約400IU、塩ザケひと切れ（60g）が約

1000IUといった具合で、これだけで1日に必要な量のビタミンDを摂取することができるのです。

また、調理や加工によるビタミンDの変化については表-2の通りで、調理、加工に対して比較的安定しているようです。

データ3 旧データとの比較

こんなに多かったビタミンD

ビタミンDの最も多かった食品は、図-1の通りキクラゲを乾燥したもので16000IUもあります。また図にはありませんが、干しシイタケのどんこならば640IU、こうしんならば840IUと、キノコ類もビタミンDが豊富。

しかし肉類や卵類は意外と含量が少なく、例えば牛の場合はまったく含まれていません。魚介類と比較すると、ビタミンDの含量は魚介類の圧勝。つまり、ビタミンDの摂取を容易にするには、キノコ類や魚介類が適しているといえそうです。



おさかな なんでも DATA 5



これまで使用されていた食品に含まれるビタミンDのデータは『四訂日本食品標準成分表』によるもので、これは昭和38年に発表されたもの。それが近年、高速液体クロマトグラフィーを用いた精度の高いビタミンDの分析が可能となり、平成3年から進められてきた最新分析結果が『日本食品ビタミンD標準成分表』として、昨年10月18日に発表されました。今回はその魚介類に関するデータを主に紹介します。

■表-1
A(四訂日本食品標準成分表)とB(日本食品ビタミンD標準成分表)との可食部100g当たりのビタミンDを比較 単位:IU

食品	状態	A	B
アコウダイ	生(三枚おろし)	50	75#
マアジ	生	0	95#
アナゴ	生(背開き)*	0	110
アマダイ	生(三枚おろし)	10	28#
ウルメイワシ	生(三枚おろし)	200	340#
カタクチイワシ	生(三枚おろし)	40	140#
マイワシ	生(三枚おろし)	530	390
	塩イワシ*	150	400
ウナギ	生(背開き)	150	560#
	蒲焼き	170	760#
カツオ	生(三枚おろし)	420	400#
	カツオ節	430	230
	塩辛	1,700	4,800##
カマス	生(三枚おろし)	90	260#
カレイ	生*	60	920##
キス	生(三枚おろし)	20	300#
キンメダイ	生(三枚おろし)	30	70
コイ	生(三枚おろし)	0	85#
サバ	生	330	440#
	水煮缶詰(液汁除く)	190	440#
サワラ	生(三枚おろし)	100	380#
サンマ	生(三枚おろし)	340	440
	塩サンマ*	100	440
シラウオ	生	0	36#
スズキ	生(三枚おろし)	290	120#
クロダイ	生(三枚おろし)	8	110
タチウオ	生*	50	370##
トビウオ	生(三枚おろし)	20	90
ニシン	生(三枚おろし)	40	1,100
ハゼ	生(三枚おろし)	10	90
ハモ	生(切り身)	40	180
フグ	生(切り身)	0	65#
ブリ	生(切り身)	360	340
養殖ハマチ	生(切り身)	30	350#
ホッケ	生(三枚おろし)	50	120#
ボラ	生(三枚おろし)	100	400#
キハダマグロ	生(切り身)	20	380##
	生の赤身(切り身)	20	210
	生の脂身(切り身)	1,300###	720
ホンマグロ	生(三枚おろし)	210	340
ホンマス	生(三枚おろし)	170	600
ニジマス	塩マス*	370	640
ワカサギ	生	30	28

■表-2
食品の調理及び加工によるビタミンD含量の変化

食品	調理・加工法	含量の変化(%)
サバ	焼く	96
サバ	煮る	98
サバ	揚げる	84
ウナギ	蒲焼き	113
イワシ	丸干し	104
イワシ	生干し	103
アジ	開き干し	88

注1) ビタミンD含量の変化は、調理または加工前のビタミンD含量を100とし、食品の水分含量を補正したときの%で示した。

注2) 丸干し、生干し、開き干しはいずれも天日乾燥により行なった。

■図-1
魚介類の可食部100g当たりのビタミンDの含量ベスト10、及び他の食品との比較 単位: IU



●表-1、図-1 共通注意事項

*=頭部、骨、内臓及びひれ等を除いたもの

#=相対標準偏差50%以上

##=相対標準偏差100%以上

###=類似食品からの推定値

女 子中学生のむずかしさ

中学生の女の子って、どうもむずかしい年頃で、学校の中で彼女らの食意識を探ろうと質問しても、なかなか本音を聞けなくて困っている。これが男の子だと、案外さりと本音をさらけ出すので、とても気持ちいいんだけど、女の子はそうはいかない。

だいいちに、彼女たちはいつも群をなしている。そして、何か聞いても答えず、お互いに顔を見合わせながら、ただただニヤニヤ笑うだけで、質問しているこちらの方が、何か軽蔑されているようで、シラけてしまうのである。

男の子に比べて、食行動や食嗜好に問題が多く、この子たちが丈夫な子どもを生めるのかどうか、年をとったら骨がスカスカになって寝たきりになってしまうのではないかと等、次々と心配してしまうのである。

最近、科学技術庁資源調査会から「日本食品ビタミンD標準成分表」が発表され、ビタミンDからみた中学生の女の子への心配が一段と高まってしまった。

20代の女性に ビタミンD不足

「日本食品ビタミンD標準成分表」に参考資料がついていて、それを読み進むうちに、中学、高校の女子生徒のことが心配になってきたのである。

ビタミンDには、2種類あって、日光が当たって皮膚でつくられたビタミンD₃と、食品に含まれるビタミンD₂。D₂とD₃がいっしょになって人間の身体の中で様々な働きをしている。

その一つに、カルシウムの収支バランスを保つ働きがあって、それがくずれると骨の病気が起こるのである。

カルシウム源となる牛乳、乳製品、小魚、海草などをたっぷり摂り、ビタミンDの活性がよいと、カルシウムの収支バランスがうまくいって、骨がスカスカになるいわゆる骨粗鬆症にはならないのであるが、神戸薬科大学の小林正先生が、体内のビタミンDの状況を調べた結果を見て驚いた。

魚には
ビタミンDが
いっぱい!



子どもと魚の健康学

オチャカナ おしゃかな お魚 5



学校食事研究会事務局長 阿部裕吉

各年代を通して、女性は男性に比べ低いのであるが、特に20代の女性は、男性の半分にも満たない量のビタミンDで、若い女性にも骨粗鬆症が増えているのがうなずけるのである。同先生は、20代の女性がこのようにビタミンDの活性が極端に少ない原因として、紫外線カットの化粧品を使っているために、ビタミンDが体内でつくられないこと、魚をあまり食べないことを掲げておられた。

そこで、中学校へ行ったとき、気を付けて女の子を観察していた。ちょうど寒くなってきて、唇のあれる季節である。

彼女たち、ポケットからスティックをとり出して、盛んに唇にぬっていた。近づいて聞いてみると、リップスティックを持っていない子は少ないようで、持っているのが「常識よ。」なんだ

そうだ。

「それじゃ、お化粧品持っている？UVカットの…」

と聞いたら、

「男のくせに、よくUVカットなんて知ってるわね。」といわれて、お化粧品を持っているかどうかと

今の女の子は 寝たきり老人への道を まっしぐらに 進んでいる？

いう質問には、うまくはぐらかされてしまった。

見ていると、お魚も、男の子に比べて残量が多いようである。最近のデータでは、中学生の嫌いなもの調査で、お魚がファーストワンになるのがうなずけるのである。

女子中学生のお化粧品と魚嫌い

そこで、女の子について、少し調べてみた。日光に当たるということから見ると、「どこで遊んでいるか」については、小学校3年で「家の中」男子36.5%に対して女子は43%と多く、6年になると、男子30%に対して女子55%と断然多い。その上、小学生の女の子は、男の子に比べて牛乳の好きな率が、ぐんと低い。男の子が81.1%も好きなのに女の子は69.3%と明らかに差が出ている。また、ビタミンDたっぷりのおさしみの好きな率も男の子82.5%に対して、女の子は75.1%と低いのである。

日に当らず、カルシウム摂取量が少なく、お魚が嫌いときては、もう既に骨粗鬆症予備軍として、着々と寝たきり老人への道を歩みはじめていると言ってよいのではないだろうかと思われる。

高校生に聞いた調査で、中学3年までに、自分用の化粧品を持っていた少女の割合が、全体の38%にものぼっているのだから、3人に1人は確実に化粧品を使っているとみてよいのではなからうか。そうすると、3人に1人の中学生は、日の光からビタミンDは望めなくなるわけで、その上、お魚が嫌いであり食べなければ、カルシウムの収支バランスがくるうのは、当然といえるのである。

今回の「日本食品ビタミンD標準成分表」を見ると、全食品の60%はお魚で、ビタミンDを多く含む食品は、お魚をおいてないともいえるのである。

「きれいになりたいから、お化粧品はゼツタイ、誰が何といってもヤメナイ。」という中学の女の子には、「お化粧品するなら、お魚いっぱい食べないと、骨がスカスカになって、寝たきりバアさんになっちゃうよ。」といってやりたい気持ちでいっぱいである。

ビタミンD
不足



ゆったりした時間が流れる、南国の市 沖縄・牧志公設市場

市場をも呑み込む巨大マーケットには、宝石から漢方薬までないものはない。初めての人は絶対迷います。



お土産屋やブティックがえんえん立ち並ぶ国際通り。もはや師走の声も聞こえる（取材は11月に行いました）というのに、さすがは常夏の島、こちらはTシャツ1枚の老若男女がかっぼしている。「沖縄銀座」と言えるこの通りのど真ん中あたりに、市場への入口がある。中に入るとアーケードに覆われた通りの両側に店がずらりと並んで、それが行けども行けども途切れない。「平和通り」、「むつみ橋通り」、「市場通り」といろんな名前の通りが縦横に入り組んで、脇道に入っても店だらけ。そのうち自分がどこにいるやらわからなくなってしまふほど大きい。この広大なマーケット地帯に、4つの「牧志公設市場」のビルが呑み込まれており、約450もの業者がひしめいている。ひとつの業者がひとつの店舗とは限らないから、店舗数でいうと500はくだらないだろう。「牧志公設市場」は4カ所に分散しており、食料品を中心に扱っているのは「第一牧志」と「第二牧志」。魚市場が入っているのは、「第一牧志」の方である。

「第一牧志」は、大まかに言ってイユマチ（沖縄で魚市のこと）とシシマチ（肉市）に分かれており、ここだけで200以上の店が入っている。入口を入るとまず、シシマチがある。ここからしてすでに日本の市場という感じではない。地元のお客とのやり取りは、あちらの言葉なので正直何を言ってるんだか皆目わからないし、ブタの顔や豚足がゴロゴロしてる店頭は、東南アジアの市場の風情だ。お店の人の掛け声も、ずいぶんとおっとりしている。なにしろ市場でありなが

ら、店が出揃うのが朝10時半ごろというところなのだ。また、日本一の長寿県というだけあって、店の奥にオバア（おばあさん）がちょこんと座って、手伝いをしていたりする。こうしたのんびりしたムードも、南国・沖縄ならではのことであろう。



左がシシマチ、右がイユマチ。沖縄の食卓がどんなものか、ここを見ればわかる。

さらに奥へ歩を進めると、さらに南国的なイユマチとなる。ぱっと見て、知ってる魚の姿は見えない。赤い魚、赤い体に青い斑点がある魚、宝石のように鮮やかなエメラルド色の魚、黒い斑点のある魚…。見知ったはずのイカだって、胴回りが40cmはあろうかという巨大なやつ。イセエビらしきエビも、なんだか色合いが違う。思わず近くのネーネー（お姉さん）に、解説を頼んでしまう。

「これがグルクン、これはアカミーバイ、こっちはイラブチャー、んでアオエビ、ニシキエビ、セミエビね」と、ネーネーはしゃらんとして教えてくれるが、要は知らない魚の知らない名前を聞かされているだけなので、結局はちんぷんかんぷんである。

その後あちこちで尋ねてなんとかわかったところによると、赤い魚グルクンはタカサゴという魚で、沖縄県の県魚にしてもっともポピュラーな魚。塩焼きに煮付けに蒲鉾の材料にと、





イラブー(海へび)も沖縄では大切な食材なのです。とはいえ、強烈。

▶カラーでお見せできないのが本当に残念。南洋の魚たちは宝石のように輝いているのだ。



◀市場の主役はネーネーとアンマー。魚たちの色とあいまって華やかな雰囲気漂う。

幅広く使われている。赤地に青斑点のアカミーバイはユカタハタという魚で、にぎりのネタにもなる高級魚。エメラルド色のイラブチャーはナンヨウブダイなのだった。そう言われてみるとどいつも、水族館で見たような連中である。

とにもかくにもここへ来たなら、なんでもいから食べてみるという。第一「第一牧志市場」の2階には14軒もの食堂が並んでおり、沖縄料理の店も



2階にはずらりと食堂が。沖縄、中国、韓国の料理まで、さながら食の万博会場。しかも安く旨い。

もちろん、和食、中華、洋食、韓国料理まで揃っている。下で選んだ素材を持って上がれば、新鮮な素材を即料理してもらえ、というわけだ。

ところで沖縄民謡「谷茶前」につぎのような歌詞がある。

アフィター
阿兄達やうり取りが
アン小やかみてうり 売いが へい

これは男たちは魚を獲ってきて、女たちは頭に籠をのせてそれを売り歩くという様子を唄ったものである。市場のどこに行ってもネーネーばかりが店に立っていて、ニーニー(お兄さん)はほとんど見かけない。それは沖縄の夫婦の伝統的な役割分担のなごりなのだ。

ひとつの街と言っていいほど大きなマーケット。色とりどりの魚に囲まれながら、おおらかな速度で話すネーネーたち。アジア的なスケールと、南国特有のゆったりした時の流れが、このマチグワー(市場)にはある。「こんな空間に暮らして、魚を食べていりゃ、長生きするのも当たり前」と、妙に納得してしまうのだった。



牧志公設市場

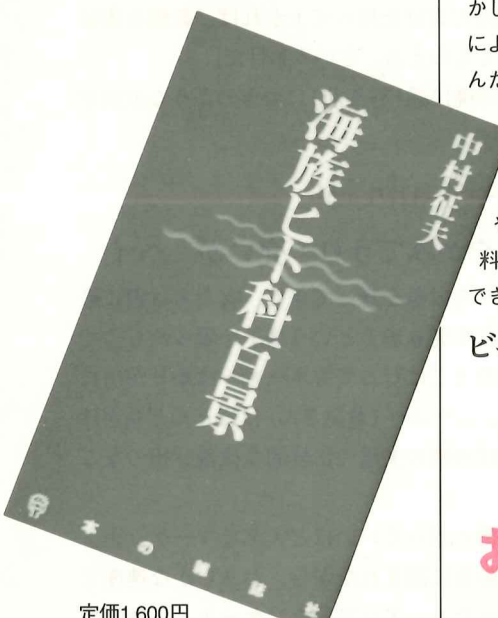
所在地/那覇市松尾2-10-1(国際通りの南側)
営業時間/午前10時ごろ~午後8時ごろ
定休日/第2、第4日曜日
問い合わせ/098-867-6560
(那覇市第一牧志公設市場事務局)

さかなUP-DATE F / S

BOOKS

水中カメラマンが出会った 海の仲間たちの面白話 海族ヒト科百景

(中村征夫 著)



定価1,600円
本の雑誌社

水中カメラマンとして有名な中村征夫さんが著した、初めての写真抜きのエッセイ集です。海の生き物を撮影するために、世界中の海を旅する中村さんは、行く先々でさまざまな人間に出会います。訪れる度に盛大な宴会でもてなしてくれる千葉の漁師。素潜りならイルカのように泳げるのに、潜水器材を装備したとたん恐がってしまった輪島の海女さん。すっかり海水に浸かって再起不能と思われた水中カメラをたった三日で修理してしまったハワイのカメラ職人。海に惹かれ、海に生きる様々な『海族ヒト科』の人々の姿を、著者独特のおおらかで暖かい視点で、ユーモアたっぷりに紹介していきます。

日本料理主任教授を務める為後喜光さん。淡路島の割烹旅館に生まれ、幼い頃から海と板場が遊び場だったという為後さんが、魚料理のノウハウを伝授してくれる1冊です。これだけは覚えたいという王道の魚料理、手早くできておいしい料理、素材を最大限に活かした料理、懐かしい味など、テーマによって章立てされたバラエティに富んだレシピが紹介されています。

また巻末には、魚調理の基本的な技法や為後さん独特の秘伝の技術が、詳しくわかりやすく紹介されていますので、魚料理は初めて、という方にもお薦めできる構成になっています。

ビギナーからベテランまで
満足できる1冊

為後喜光の 意外に簡単 おいしい魚料理

(為後喜光 著)



定価1,500円
NHK出版



定価1,000円
講談社+α文庫

玄人並みの魚選びの
テクニックを皆伝

図説・魚の目きき 味きき事典

(成瀬宇平 西ノ宮信一 本山賢司 共著)

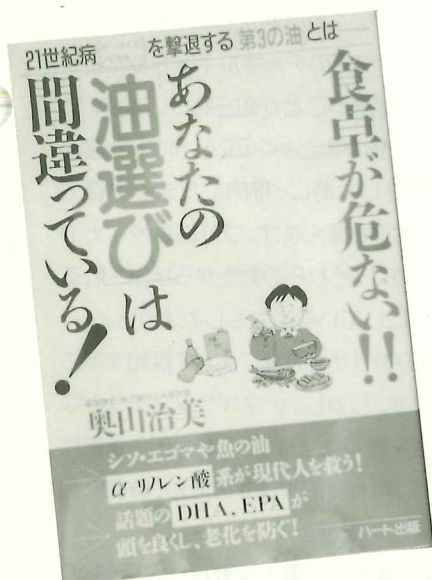
魚類学の権威である成瀬宇平さんと、魚の流通、仕入れのプロである西ノ宮信一さん、そして魚のイラストの第一人者である本山賢司さん。この3名の魚の専門家が、一般の人々にも本当においしい魚を味わってもらおうと作ったのが本書です。魚の目ききと一口に言っても、魚の種類によってチェックポイントも異なってきます。この本では魚を種類ごとに取り上げ、それぞれの旬、鮮度の見分け方から正しい料理法まで詳しく解説してあります。また、魚の質を左右する仕入れの仕組みや、売る側の裏話などに触れているのもこの本の特長。収録されたすべての魚にイラストが添えられており、食卓にのぼる魚のポケット図鑑としての要素も持っています。

H EYES

食卓が危ない!! あなたの「油選び」は 間違っている!

(奥山治美 著)

「魚を食べると頭が良くなる」という話が我が国に定着したのは、英国のクロフォード博士の論文からでした。その論文の中で使われていたのが、奥山治美教授らの研究結果なのです。教授はかねてから魚の油の有効性とリノール酸(植物油)の危険性を唱えてきました。植物油は動物性脂肪に代わるヘルシーな油としてもてはやされて来ましたが、リノール酸も過剰な摂取によって、成人病につながる恐れがあることが近年の研究によって明らかになってきているのです。本書では、脂質栄養学の第一人者である著者が動物性脂肪、植物油に代わる第3の油である魚やシソの油(α -リノレン酸)の重要性を一般の読者にもわかるように平易に紹介しつつ、問題の多いリノール酸偏重の風潮に警鐘を鳴らします。



定価1,200円
ハート出版

EVENT CALENDAR

[3月]

《6日》

●狩川ます釣り大会

神奈川県南足柄市
TEL 0465-74-2111(南足柄市商工観光課)

《6日》

●松川あまご釣り大会

静岡県伊東市/松川
3時間に釣り上げた3匹までの総重量を競う。
TEL 0557-37-6105(伊東観光協会)

《6日》

●しろ魚まつり

山口県萩市/駅前広場付近
当地独特の四つ手網によるしろ魚漁の実演が行われる。おどり食い、しろ魚雑炊、しろ魚弁当などの店も出る。
TEL 0838-25-1750(萩市観光協会)

《13日》

●鮎沢川ますつり大会

静岡県御殿場市/鮎沢川
TEL 0550-82-2361(鮎沢川漁協)

《中旬》(～4月)

●わかめ採り

静岡県相良町/太田浜
当地では「かちより」と呼ばれるわかめ採りは、相良町の春の訪れを告げる風物詩。
TEL 0548-52-3130(相良町観光協会)

《20日》(～4/20)

●いさざ(シロウオ)まつり

石川県穴水町/町内まいもんまつり加盟店
いさざ料理のフルコースや各店自慢の単品料理を食べることができる。
TEL 0768-52-0300(穴水町商工観光課)

[4月]

《1日》

●ヒメマス釣り解禁

山梨県/本栖湖
TEL 0555-87-2032(本栖湖漁業組合)

《3日》

●あわくら元湯釣り大会

岡山県西粟倉村/旅館元湯前
TEL 08687-9-2129(旅館元湯)

《9日》(～5/8)

●ホタルイカの幻想的な光を体験しよう

富山県滑川市/滑川漁港
水槽のイカを見学する「陸上観光」と、ホタルイカを見学する「海上観光」とがある。
TEL 0764-75-0100(滑川市観光協会)

《10日》

●東村ふな釣り大会

茨城県東村/東村全水域

TEL 0299-78-2111(東村経済課)

《10日》

●神山町・あめご祭り

徳島県神山町/上分地区
町内、鮎喰川上流で行われるアメゴ釣り大会。つかみ取りもある。
TEL 0886-76-1118(神山町産業観光課)

《13日》

●水産祭

静岡県東伊豆町/稲取港
全国一斉の漁業者の祭典。港には漁船が集まり、式典が催される。
TEL 0557-95-2021(稲取漁協)

《中旬》

●アメゴ釣りな祭(さい)

高知県大野見村/長野
四万十川でのアメゴヤマスの溪流釣り、つかみ取り大会など。
TEL 0889-57-2021(大野見村産業建設課)

《17日》

●須川マス釣り大会

静岡県小山町/須川
TEL 0550-76-0131(小山町釣り友の会)

《17日》

●帝釈峡マス釣り大会

広島県東城町/帝釈峡
TEL 08477-2-2121(東城町観光課)

《24日》

●溪流の里溪流釣り大会

福井県美浜町/溪流の里
TEL 0770-32-5580(溪流の里)

《24日》

●奥美濃高鷲清流アマゴ釣り大会

岐阜県高鷲村/大鷲
TEL 05757-2-5111(高鷲村企画観光課)

《29日》(～5/5)

●仙養ヶ原「ふれあいの里」魚つり

広島県油木町/仙養ヶ原「ふれあいの里」
TEL 08478-2-2823(仙養ヶ原観光開発組合)

《29日》

●鹿追自然ランドオープン

北海道鹿追町/鹿追自然ランド
溪流釣り大会、魚のつかみ取り大会など。
TEL 01566-6-2311(鹿追町商工観光課)

《下旬》

●江別八つ目うなぎ祭り

北海道江別市/コミュニティーセンター
淡水魚のつかみ取りやヤツメウナギ、加工品の展示即売、蒲焼の試食もある。
TEL 0111-382-2831(江別漁協)

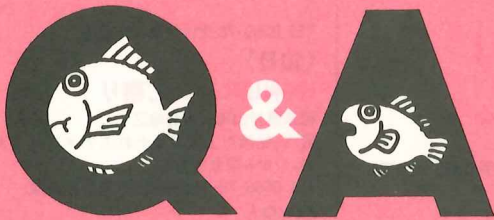
《下旬》

●全県フナ釣り大会

秋田県飯田川町/飯塚川・妹川・豊川流域
TEL 0188-77-2110(飯田川町産業建設課)

※日付は予定です。事前に確認ください。

おさかな



A まず魚の舌についてですが、今度おかしら付きの魚を食べる時にでも、口の中を覗いてみてください。しかるべき場所に小さな硬い舌があるはず。では、それがわれわれヒトの舌のような味覚器官に相当するところかという、必ずしもそうとは言い切れないのです。

私たちヒトはおもに舌で味を感じます。舌の表面には味蕾^{みらい}と呼ばれる味を感じるための器官がたくさんあります。味蕾の先端に食物などが触れると、味を感じる細胞から神経を経て、脳の延髄というところへ味の情報が送られて、味を感じることになります。

魚の場合はどうかというと、必ずしも舌の上だけに味蕾があるわけではありません。むしろ、ほかの部位にたくさん存在します。一般的には口の中に数多くみられますが、その他にも、エラ、唇、口の周りのヒゲ、あご、また頭部以外の体の皮膚にまで分布しています。例えば、アメリカ産ナマズのイエローブルヘッドでは、唇からヒゲ、尾ビレまで体全体に、約180,000個もの味蕾が埋めこまれています。また、体長5~7cmにしか満たないモツゴの頭部には約8,000個の味蕾があることがわかっています。ニワトリの舌の味蕾の数は27、ウシは18,000、ヒト5,200などに比べて魚の味蕾数は多く、口の中だけでなく、体表にも広く分布しているのが特長です。

では、味覚は魚たちにとってどのような役割を果たしているのでしょうか。魚が食物を口にした時に旨いまずいを考えているかどうかはわかりませんが、食べ



魚には舌が無いようですが、味を感じることはできるのですか？

(大阪府吹田市・風間 千鶴子)



物の選択はしているようです。コイを注意深く観察していると、水と一緒にさまざまな浮遊物を吸い込んだり吐き出したりしていることがわかります。コイの口の中には味蕾が集中している口蓋器官とよばれる組織が上から張り出していて、これによって餌を選択して摂取し、そうでないものを吐き出しているわけです。コイやナマズなどヒゲを持つ魚では、ヒゲも味をみるのに役立っています。生物の体組織には、さまざまなアミノ酸が含まれており、魚の味覚は、このアミノ酸を敏感に感知することが実験でわかっています。シマイサキはグリシンやアラニンなどの種類のアミノ酸に対する感度が著しく高く、例えば10万トンの海水に茶さじ1杯を混ぜたくらいの濃度のグリシンすらキャッチすることができます。これは私たちの1千万倍の感度です。アメリカ産ナマズのチャンネルキャトルフィッシュは、さらに感度が高いことが知られています。またブリやカサゴは乳酸の味によく反応します。乳酸は動物が激しい運動をした時に、筋肉にたまる物質です。生物の死後変性でも増えます。ブリは魚やイカの群れを追いかける時に、それらの動物から排出される乳酸の味をたよりにしているのかもしれません。

一般に魚は、餌のありかを嗅覚によって探知することが知られています。しかし、ナマズやシマイサキなどの高い味覚感度を持つ魚は、口に入れた餌を選択するときだけでなく、離れた餌を探すのにも、味覚を利用していると考えられます。

【取材協力／三重大学教授 日高磐夫】

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

鮫鰾

(アンコウ)

ほろ酔いころり (エッセイスト) 森下賢一 酒のさかな



アンコウは肝臓、つまりアンキモだけを料理する場合を除いて料理法はほとんど鍋と決まっている。アンコウ鍋はそば汁で煮るとよく書いてあるが、甘めの醤油仕立てのほか、本場の茨城では、みそ仕立てのどぶ汁にすることも多い。水炊きにしてほん酢でも食べる。普通あまりやらないが皮の煮凝りや、身や皮を肝で和えたとも和えもい。関西ではアンコウ料理はほとんど知られていないのが面白い。

アンコウにはホンアンコウとクツアンコウとあり、クツは不味いとしている本があるが、よく似ていて、魚屋でも区別しないという本もあれば、魚屋はアンコウの小型をクツアンコウというという本もある。いつ頃からよく食べたかわからないが、江戸時代には岐阜のアユ、明石のタイと並んで美味な魚とされた。貝原益軒は『大和本草』(1709)で上品な美味といい、頼山陽(~1832)はアンコウの美味を賛える漢詩を作っているから、江戸時代にはすでに知る人ぞ知るグルメ好きな味だった。

シャモジのような形の扁平な魚で、深海に這いつくばっているが、昔から「鮫鰾の待ち食い」といい、背びれの前寄りが離ればなれになり、先が糸状になったとげをひらひら動かして魚を誘い寄せ、ひと呑みする。アンコウは保護色だから引かかる魚も多く、大食でも知られる。深海の魚なのに、時には浮上して海鳥を食うという。

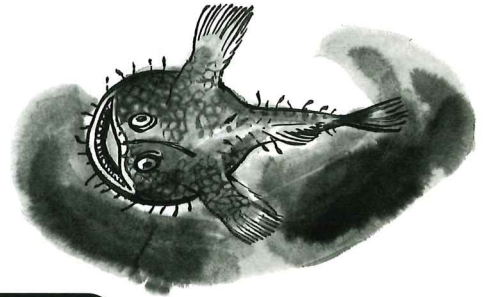
戦後もしばらくはアンコウも茨城では獲れすぎて見向き

もされず、身だけ干物にして長野へ売ったという。やがて肝がブームとなり、アンコウ鍋も流行し、北茨城にはアンコウが看板の旅館や民宿が増えたが、今は漁獲が激減し、本場も北海道ものなどでしのいでいる。

アンコウは「七つ道具」といい、身のほか、肝、卵巣、ひれ、えら、胃、皮もうまい。フニャフニャヌルヌルで料理しにくいアンコウは、「吊るし切り」といい、下あごを縄などで吊って、口から胃へ水を流しこんで安定させ、皮やひれ、内臓を取ってから三枚におろす。アンコウが安いころ、漁師からもらってさばくのに悪戦苦闘したことがある。

中国や台湾でも鮫鰾と書き、産地では食べる。韓国には鍋も煮物もあるが、やはり味付けは辛い。

英語ではアングラ(釣り師)とかアングラ・フィッシュという。英国で食べたことがある。アメリカではかなり漁獲があるが、ほとんどフランスに輸出すると聞いた。フランスではほとんどブイヤベース(鍋料理)にする。ブイヤベースには南仏プロヴァンスのカシスという白ワインがよく合う。



編集室から

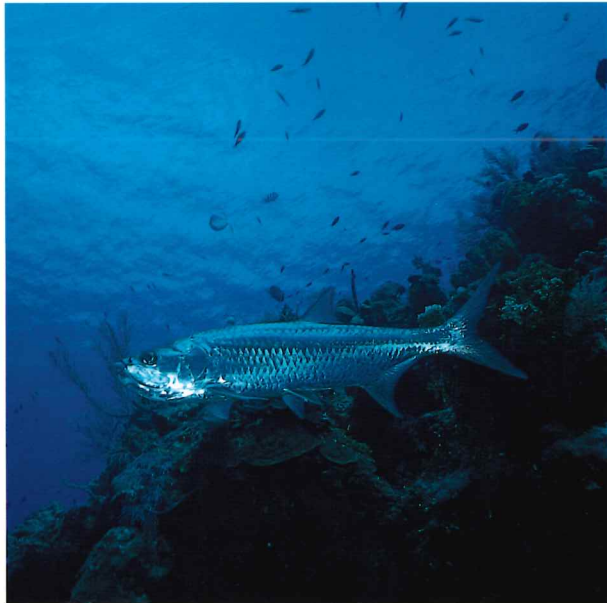
◆今回は、最近なにかと話題にのぼっている魚、イワシについてを特集しました。普段何気なく食べていたのが、実は多分な栄養素を含んだヘルシー食品であったり、生鮮として利用されるのはほんのわずかで、漁獲のほとんどが養殖などの餌に使用されているのには、驚かれた方も多いでしょう。これから様々な魚の「魅力再発見」をしていきたいと思いますので、取り上げて欲しい魚がありましたら編集部までご一報をお願いします。

◆寒さが身に凍みる今日この頃。探検隊は日本の冬の幸のひとつ、ズワイガニをもとめて敦賀への旅に。“越前カニ”の名付け親、壁下さんとの出会いがこの旅を一層趣深いものにしてくれました。取材とは言いながら、高価な越前カニを腹いっぱい、存分に堪能してきた隊員は、読者の皆さんになんとなく申し訳無いと恐縮しております。

※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。



第82号 平成6年1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1-9-13三会堂ビル TEL03(3585)6684