

# SAKANA

August. 2001

Vol. 12



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「マルチメディア魚類図鑑」アスキー出版局刊。「海の魚」小学館刊、他多数。(有)水中記録主宰。札幌市在住。



## ツバメウオ

体長50cm 水深7m 撮影地：小笠原諸島(兄島瀬戸)

ツバメウオはサンゴ礁魚群の代表格であり、その優雅な姿は鑑賞に値する。これは、小笠原で撮った一枚。小笠原諸島(父島、母島、智島、硫黄島の4列島)は八丈島の南方約700kmに南北に連なる海底火山の隆起で出来たダイナミックな島々で、海中にはまだ太古の自然が残されている所も多い。年平均気温22.8℃、年平均水温24度℃と暖かいので、内湾の浅場にはサンゴ礁が発達している所も少なくない。父島と兄島の間は兄島瀬戸と呼ばれ潮の干満によって強い潮流の影響を受けるが、それを避ける様にして、兄島側の岸よりの岩場に一群のツバメウオが群れている。他にもごつごつした岩棚の上や沈船の陰などで出会うことも多く、他のサンゴ礁の海域とは異なつた環境で見られ、新鮮な感じでツバメウオをウォッチング出来る。

### STAFF

#### 企画

■ 松沢正明 (おさかな普及協議会)

#### アートディレクション

■ 内田 稔 (GEAR BOX)

#### 取材・編集

■ 内田 稔

■ 松浦 薫 (GEAR BOX)

#### 写真

■ 上野 敦、相沢千冬

#### イラスト

■ 加藤敏彰

#### 印刷

■ 広橋印刷株式会社

#### 発行

■ 社団法人 大日本水産会

おさかな普及協議会

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル8F

TEL 03-3585-6684

## CONTENTS

### 3

CLOSE UP NOW

特集 現代食卓事情

### 9

水族館からの手紙

アクアマリンふくしま

### 10

子どもに学ぶ魚と健康……………阿部裕吉

オタカナ大好き! ⑫

サケを食べながら「鱒」を聴く

### 12

魅力再発見⑫……………國崎直道

ヒジキの巻

### 14

市場と旬の魚⑫

魚のふるさと探訪記

黒潮に踊るカツオ《高知県・佐賀町》

### 18

鱚の下の力持ち

水産テクノロジー最先端⑫

徳島県立水産高等学校

### 19

江上佳奈美の世界の魚料理⑫

カジキマグロのソテー

メキシコ風ソース添え

### 20

HOT LINE

NEWS スクラップ

BOOK/INTERNET

なんでもデータ/魚屋さんからのひと言

エコライフ KEEP THE BLUE

### 24

県の魚

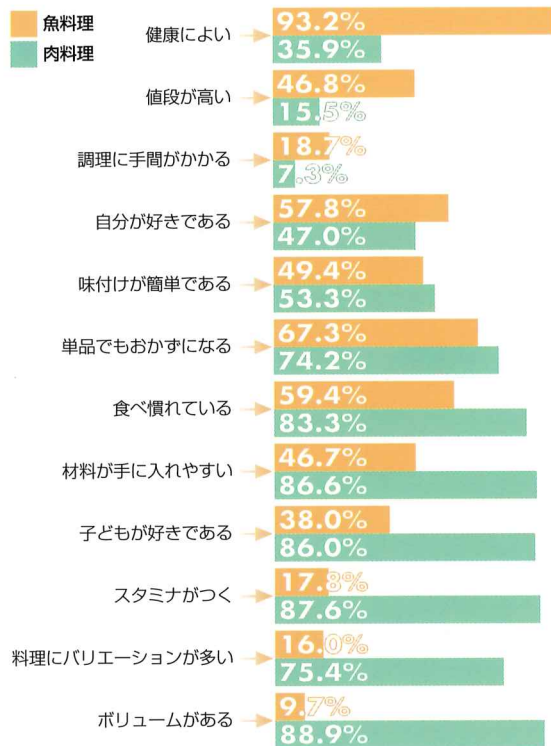
南部サケ(岩手県)

# 食卓に魚介類を のせるための 楽しい魚料理



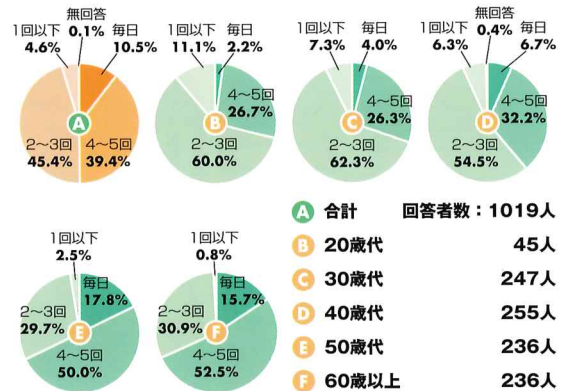
魚介類に含まれるDHAやEPA、タウリンなどが、いかに有用な栄養素であるかは、本誌はもちろん、数多のメディアによって繰り返しレクチャーされている。食材としての魚介類が健康維持に不可欠であることは、もはや常識とっていいだろう。ところが、食卓の魚離れは、そうした知識と反比例するように進んでしまっている。いったいこのパラドックスは何なのだろう。

■図2 魚料理・肉料理について (回答者数: 各 1335人)



出典: 『水産物を中心とした消費に関する調査』1998年10～11月調査  
社団法人大日本水産会調べ

■図1 週当りの魚を食べる頻度



出典: 『さかなの消費実態』1997年10月調査 農林水産省調べ

## お母さんたちの魚料理考

まずは図1をご覧ください。これは全国主要都市在住の農林水産省主婦モニターを対象としたアンケート『さかなの消費実態』の一項目「週当りの魚を食べる頻度」。合計で見ると、ほぼ半数の主婦が週に4～5回以上の割合で食卓に魚介類を並べているように見える。しかし、これを年齢別に分けてみると、世代が若くなるにしたがって、その回数が減少していくの

がわかる。また別項目の「魚の調理について」でも同様に、若い世代になるにしたがい魚の調理に苦痛を感じる主婦が増えるという結果がでている。

さらに図2をご覧ください。こちらは東京、神奈川、千葉、埼玉、茨城の小学校に通う小学校4～5年生の子どもとその保護者を対象に、大日本水産会が行ったアンケート『水産物を中心とした消費に関する調査』の一項目である。回答者は保護者で、魚料理が「健康によい」と応えた人は9割強。栄養面で魚介類が食卓に不可欠であることが、広く一般にいき渡っていることは明らかだろう。

ところが、以下の設問を目で追っていくと、必ずしもその知識が生活に活かされていないように感じられる。「値段が高い」や「材料が手に入れやすい」ということも重要だが、生産や流通の諸事情で、食卓で解決できる話ではない。ここで特に注目したいのは「調理に手間がかかる」と「子どもが好きである」、「料理にバリエーションが多い」という設問だ。どれもが魚より肉の方が大きく勝っている。そ

して、この3つの設問は、子どもと保護者の事情である。

つまり、多くの人、特に若い世代が「魚料理より肉料理の方が簡単」だと考えているのだろう。調理は楽だし、バリエーションはあるし、何より子どもが残さず喜んで食べてくれる。しかし、健康のことを考えると、「わかってはいるのだけれど」という声が聞えてきそうである。

この現状を踏まえ、今回は、諸事情をクリアしながら食卓に魚介類を並べるにはどうしたらいいのか、そのヒントとアイデアを料理研究家の田口道子先生に伺った。加えて、各方面で行われている魚食普及活動についてを紹介したいと思う。

## 料理教室を覗く

5月25日、都立千代田体育館内の料理実習施設で行われた「おさかな料理教室」に伺った。これは全漁連・中央シーフードセンター「シーフードクラブ」が主催するもので、平成11年4月より、月1回で行われている。参加者は漁業団体の方から一般の方まで30名ほど。講師陣は



自作のさつま揚げを試食。なかなかのできに満足。



手前がトビウオのショウガ焼き。実にいい香り。



受講者は女性ばかりでない。男性もなかなかの奮闘。



料理研究家の田口道子先生。著書には「味と料理の約束」三月書房、「料理のきほん・下ごしらえ」日本図書刊行会がある。

レストランの現役シェフや割烹料理の板前さんなどバラエティーに富み、この日は、メイン講師である料理研究家の田口道子先生だった。

料理教室は夕方6時にスタート。作るのは「トビウオのショウガ焼き」、「トビウオとアジの「さつま揚げ」、「タケノコのトマト煮」、チリメンジャコや梅干し、青じそなどを混ぜ込んだ「さざ波ご飯」の4品。まずは、田口先生から一通りレクチャーがある。例えば「トビウオのショウガ焼き」のポイントは、

○切り身は焼く前に片栗粉をまぶすと身割れを防ぐことができ、旨みのジュースが逃げにくい。

○焼くときは、最初にフライパンをよく熱し、一度火を止める。油をしき、切り身を皮目から置いてから火をつける。30秒くらいでフライパンを左右にゆすると切り身が動くので、焼き色がついたら返して両面に焼き色をつける。

など、他の魚を調理するときにも応用の利くアドバイスが多く、受講者たちは熱心にメモを取っていた。

7時ごろ、それぞれの調理台に4〜5人の受講者が集まって、一齐に調理開始。みんな真剣に作業を進める中を田口先生が回り、要所要所をチェックする。言われた手順をきっちり守る人もいれば、何だか大ざっぱな人もいるがそこはご愛嬌。楽しくわいわいと調理を進めていく。

8時を過ぎると早くできた班から試食開始。班によって仕上がりの見た目や盛りつけが違うのは、それぞれの受講者たちの置かれた環境や経験などの違いなのだろう。比べて見るとなかなか面白い。味についてはみんな満足した様子で、自分で作っておきながら「へー」と感心している人もいる。さざ波ご飯の風味は抜群だし、少量の重曹を加えたさつま揚げはふんわりとした歯応えで、子どもも大喜びしそうだ。なにはともあれ、すべての料理は受講者たちの腹に収まり、急いであと片づけ。9時には終了した。

## 目からウロコの料理解説

場を改め、田口先生に家庭の

魚料理についてお話を伺った。今回の「おさかな料理教室」で、ひとつなるほどと思ったのは、「さつま揚げ」を作るときにトビウオとアジの頭を落としワタを抜き皮をはいだ時点で、身をスプーンでかき取ってしまうということ。これなら時間のあるとき、子どもと一緒に調理を楽しむこともできる。

「慣れると包丁を使った方が早いです、本心に初心者の方は包丁でいろいろやるというだけで退いてしまいますから。頭やヒレを落とすのにキッチンバサミを使ってみてはとすすめることもあります」と田口先生。



タタキにするときは、身をスプーンでそぎ落とす。



ヒレはキッチンバサミで落とす。落とす。



一般の部で水産庁長官賞を受賞した『鯛のパワフルマリネピッツァ』。作者は主婦の長沼深住さん。



プロの部で水産庁長官賞、そして最優秀賞を受賞した『エスニック風魚のカリカリサラダ』。作者は畑繁良さん。

「今は、魚屋さんで買うときに、どういう料理にしたいと言え、きちんと下ろしてくれますから。最初から全部やろうと思わなくてもいいでしょう」

まさか料理研究家にこう言われようとは、ほっとすると思うか、目からウロコの落ちた思いである。もちろん、共働きなども含めた現在の各家庭状況を踏まえての言葉ではあるのだけれど。

料理のバリエーションにしても、「例えばムニエルの場合、ソースを和洋中と変えるだけで、違った料理になるでしょう。皮目だけ焼いてカブをのせて蒸せば、カブラ蒸しにもできます。それにイワシをタタキにした場合、そのまま刺し身でいただいてもいいですし、ネギやおみそを混ぜてなめろにしたり、ハンバーグやミートボール、さつま揚げ、つくね汁、餃子など、いくらでもバリエーションがあるんですよ」。

田口先生の口からすらすらと料理名が出てくることに半ば唖然としながらも、魚料理にバリエーションが無いというのは、一種固定観念であったことを思

い知らされた。

さらに「サバの文化干しやアジの開きをゆでてしまい、大根おろしやマヨネーズで食べるととてもおいしいんです。郷土料理にこういう食べ方があるんですよ。一晩水に浸けたスルメを15分ほどゆでると箸が通るくらいやわらかくなります。これを好みのたれで食べてもおいしいですね」。まさか干物をゆでるとは。これには料理好きの主婦でも驚かれる方が多いのではないだろうか。しかも実に手間のかからない料理である。

魚の調理はまな板に臭いが染みていやだという人も多いのは。これは、手順手順の直前にさつと水でぬぐえば、まな板に臭いが染みるのを水が防いでくれる。また調理前に市販の脱水シートを使えば、余分な水分を取ってしまうので、生臭さが消え、旨みが増す。ウロコ取りなら、新聞に挟まっているいろいろな広告を広げ、その上で済ませてください。例えばあと片づけが楽。昔ながらの知恵であったり、アイデアであったり、楽のし方にもいろいろある。

また、ご主人とふたり暮らし

の田口先生は「魚の切り身が3切れあるとそれを全部焼いてしまうんです。晩ご飯で2切れをふたりに食べて、残りはほぐして翌日のサラダやお茶漬けに使ってしまいます」と、実に鮮やかな手抜きの手口を披露してくれた。

「別の料理教室でアジのエスカベッシュを作ったとき、ついでに骨せんべいと頭を使った潮汁を作ったんです。そうしたら、受講者のほとんどがついでの方に感心してしまつて」と田口先生は笑う。

お金さえ出せば何でも食べられる時代である。よほど高価であるとか、手が込んでいるとか、旨いというのでなければ、食べる者は驚くこともないだろう。飽食の時代の食への関心の希薄さも、魚離れの一因として見逃すことのできないものである。そんな中、普段捨ててしまう骨や頭を使った旨い料理というのは、注目に値するのではないか。どちらも簡単にできるので、

田口先生のレシピを紹介しよ

田口先生のレシピを紹介しよ

**食卓に驚きを!**



県内で獲れる海産物を使用した浜の料理の部で大日本水産会会長賞を受賞した『イカの大冒険』。作者は学生の佐伯佳美さん。



学生の部で全漁連会長賞を受賞した『サンドサーモン with P(ピーマンポット)』。作者は藤岡絵梨香さん。

- う。是非とも試していただきたい、ご主人やお子さんたちの反応を見ていただきたい。
- 《アジの頭の潮汁》
- ① 落とした頭をさつと水洗いする。
  - ② 鍋に頭を入れ、それがひたひたになる2〜3倍の水を入れる。厳密には水1ℓに頭300g前後。
  - ③ フタをせずに完全に煮立たせてから、火を弱めアクを取る。途中のアク取りは必要ない。
  - ④ 頭はしゃぶることができ、気になる人はこしてもいい。そのまま20分煮る。
  - ⑤ 塩と醤油、または塩とコシユウで味つけする。
  - ⑥ 最後にネギ、または大根などを入れ、これが煮えればできあがり。
- これは、前述の料理教室で試食させてもらった。意外にクセや臭いはなく、すっきりと澄んだコクのある旨さ。



アジの頭の潮汁。一度試せば頭を捨てられなくなる。

- おすすめである。
- 《骨せんべい》
- ① 骨の水気をよく拭き取る。半日でもいいので風に当てて干すのがベスト。
  - ② 中温の油でからりと揚げる。目安は骨が少し色づき始めたとき。あるいは、骨を油に入れると最初に泡が出る。この泡が出なくなり、ポンと音がしたとき。
  - ③ 揚げてから塩を振ってできあがり。
- ポイントはお湯を高温にしないことと、塩や粉を先につけないこと。どちらも焦げる原因となる。

## やっぱりアイデア

さて、次は全漁連・中央シーフードセンター主催による『第1回シーフード料理コンクール』についてを紹介しよう。

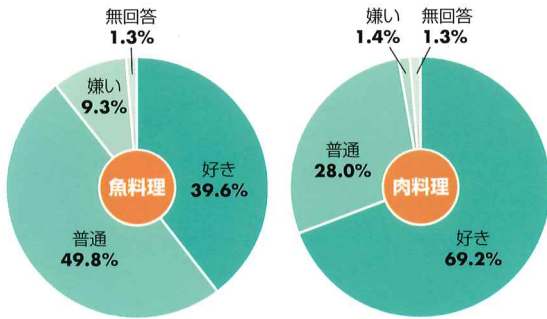
今回のテーマは、魚を使った「家族で楽しむ大皿料理」。栄養バランスを考え、野菜か海藻を必ず使うのが条件。昨年募集を行い「学生」「一般」「プロ」の料理の4部門で、全国から3000点をこえる応募があり、書類審査による1次審査で各部門それぞれ10名を選定。そして今年1月28日、東京・千駄ヶ谷の服部栄養専門学校で、1次審査の入賞者を対象に実技コンテストが開催された。参加者はそれぞれ1時間の持ち時間で腕をふるい、その審査の結果、部門別賞（水産庁長官賞）、全漁連会長賞、大日本水産会会長賞、審査員特別賞の合計15作品が決定。さらに部門別賞の中から、最優秀賞（農水大臣感謝状）1点が選ばれた。

その一部しか写真で紹介できないのが実に残念だが、どれもこれも、これまでの魚料理の常識を覆すようなアイデア料理ばかり。

『エスニック風魚のカリカリサラダ』は、ほぐした白身魚とカボチャやニンジン、ワカメをかりかりに揚げてしまいいスニック風ソースで食べるといふもの。魚嫌いや野菜嫌いの子どもにうってつけのメニューだろう。

『鯛のパワフルマリネピッツァ』は、マリネにして一度焼いたイワシをピザにするので生臭さはなく、たつぷりとイワシを食べることができる。

■図3 魚料理・肉料理の好き嫌い (回答者数: 各 1335人)



全漁連・中央シーフードセンター発行の『第1回シーフード料理コンクールレシピブック』。受賞した15作品については、全漁連ホームページ (<http://www.zengyoren.or.jp>) でもレシピを紹介している。また、第2回シーフード料理コンクールの応募が開始された。今回のテーマは「手早く、安く、美味しいお弁当」。締切りは10月10日当日消印有効。詳細は全漁連・中央シーフードセンターまで。

出典:『水産物を中心とした消費に関する調査』1998年10～11月調査  
社団法人大日本水産会調べ

**子どもたちにもっと魚を**

最後に次代を担っていく子どもたちにも目を向けたい。図3は、前出の大日本水産会が行ったアンケート「水産物を中心とした消費に関する調査」より、子どもたちが回答した「魚料理・肉料理の好き嫌い」についてである。魚料理が好きだという子どもが約4割なのに対し、肉

ムキエビやホウレンソウ、チーズなどを挟んだサンドサーモンに、ガーリックライスを加えた「ピーマンポットを添えた」サンドサーモン with P(ピーマンポット)は、ボリュームたっぷり。

『イカの大冒険』は、バターライス

これを詰め込んだ洋風イカ飯。これを見たら魚料理はバリエーションが少ないなどとは言っては行かないのでは。手間の問題もあるにはあるが、ここにちりばめられたアイデアを応用して、自己流にアレンジしてしまえばいい。ちなみにサンケイリビングでこのレシピが紹介された記事は、アンケートの人気投票で3位になったのだとか。

料理が好きなお子どもは約7割。この差は大きい。しかも約1割の子どもたちが魚料理は嫌いだと回答している。子どもの嗜好は食卓に反映されやすい(22ページ参照)。食卓の魚料理を増やすための最も重要な問題のひとつである。

ところで、フランスでは「ルソン・ド・グー」と呼ばれる食の教育が行われている。「ルソン」とはレッスン、「グー」は味覚の意味。10月第3週を味覚週間とし、地元の料理人が全小学校の生徒たちに地域産物や伝統食を食べさせる。いわば学校給食の場を通じた食の教育。

そして日本でも、近年「ルソン・ド・グー」と同様の試みが行われるようになった。大日本水産会が主催する「おさかなフェスタ」もそのひとつ。昨年は1月23日に栃木県の山形小学校、27日に愛知県の緒川小学校、30日に千葉県の打瀬小学校の3カ所で行われた。「お魚と健康」をテーマにした講演会や各校それぞれ工夫を凝らしたイベント、そして水産物を主菜にした給食を通して、子どもたちとその保護者に日本の水産物に対する

知識と認識を深めるてもらおうという試みである。

以前本誌でも紹介した香川県漁連の「おさかなシャトル」や大分県漁連の「お魚大好き教室」なども同様の企画である。また、全国各地の漁協婦人部でも、さまざまな趣向を凝らした魚食普及活動が行われている。

しかし、それぞれの内容が素晴らしくとも、「ルソン・ド・グー」と比較すると、まだまだ規模が小さい。家庭での食に対するしつけも大切だが、こうした試みが全国レベルで行われるようになれば、魚離れを抑えるのにかなり効果があるのでは、と思えるのだが、いかがだろう。

■各イベントの問合せ一覧

おさかな料理教室	全漁連・中央シーフードセンター	☎ 03-3294-9671
シーフード料理コンクール	全漁連・中央シーフードセンター 第2回のコンクールについては、 <a href="http://www.zengyoren.or.jp/seafood/seaindex.html">http://www.zengyoren.or.jp/seafood/seaindex.html</a> でも募集しています。	☎ 03-3294-9671
おさかなフェスタ	社団法人大日本水産会	☎ 03-3585-6684
おさかなシャトル	おさかなシャトルイベントプロジェクト	☎ 087-825-0363

取材協力: 全漁連・中央シーフードセンター



# 水族館

## からの手紙

### アクアマリンふくしま

## 地上4階に造られた自然

あなたの家のまわりでは、そしてあなたの帰るふるさとでは、山や川にすむ生き物たちの様子はいかがですか。昨年7月福島県いわき市にオープン

このコーナーでは、福島県のさまざまな水辺の自然を川の上流から海岸まで再現してあります。ふつう水族館というと、水槽の中で水の中の動物を



水槽のまわりの擬岩も、福島県内の川の岩から型取りをし、忠実に再現されている。

文・写真提供  
アクアマリンふくしま  
環境展示課 安田純

した水族館アクアマリンふくしま、その中にある「ふくしまの川と沿岸」のコーナーは、訪れる人々にそんなメッセージを送ります。

見る所というイメージがあります。しかしここでは、個々の生き物よりも、その生き物たちがすむ環境を展示することに重点が置かれています。それ

ぞれの水槽は川の上流、中流、河口、小川、池などとテーマが決められ、中に入る動物たちはもちろん、砂や土、石などもそれぞれの環境に適したものが使われています。そして水槽のまわりの陸上部分では、上流域のイヌブナやオニグルミ、クリやコナラなどの雑木林、クロマツやイブキなどの海岸林といったように、水槽のテーマに違和感がないように植物が配置されています。さらにこのコーナーのもう一つの大きな特色は、四季の変化です。展示場は建物の中にありながらも光と風をふんだんに取り入れた構造になっているため、生き物たちも季節に合わせて変化します。春には草花が芽吹き、初夏にはカエルの声がひびく中タナゴ類が鮮やかに色づきます。そして秋にはモミジの葉が流れる溪流でイワナが産卵します。完成後1年がたち、人口の自然はしだいに本物の

自然に近づきつつあるようです。

現在日本の各地で、かつて子どもたちの遊び相手であったメダカなどの水辺の生き物が姿を消しています。ここを訪れる人々に、今もう一度そんな生き物たちの姿を見つめ直して欲しい、それがこのコーナーを造った私たちの願いです。



●アクアマリンふくしま 〒971-8101 福島県いわき市小名浜辰己町50 ☎0246-73-2525



# サケを食べながら「鱒」を聴く

## 学校給食のBGM

最近、学校給食は、食中毒も少なくなつて落ち着いてきたせいか、給食そのものに気を使うようになってきている。

そのひとつが、給食時のBGMである。たいてい児童会活動の放送部の子どもたちが自主的に選曲して、給食時に流しているが、何しろ15分ぐらいの時間の前に、今日の献立の説明などがあるのだから、実質的に音楽を聴きながら食べる時間は10分ぐらいなのではと思われる。

甘夏みかん、牛乳の給食を楽しんでいた。調理の状況を見ていて、サケが新鮮でおいしそうだったので、実際に食べてみて、そのおいしさにうれしくなった。

その学校は、全校会食のできるランチルームがあり、音響は抜群の良さでマイクもよくとおつて、これで音楽が聴けたらいいなと思っていた。

## サケとマス

もともと学校というところは、スピーカーや音響機器が貧弱なところが多く、いつも不満に感じていた。と、シュールベルトの



ピアノ五重奏曲「長調の第四楽章で、俗に「鱒」と

呼ばれている曲が聞えてきた。



当日の献立。



当日のフライにした新鮮なサケ。

隣の子どもに、話しかけてみた。

「この曲、何っていう曲か知ってる？」

「知りた」

「——シューベルトの『鱒』だよ。」

「マス？ マスって、あの魚のマス？」

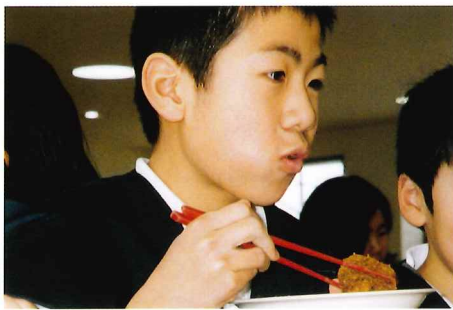
「——そう、聴いていると、マスが川を泳いでいる感じがするだろ。」

「そういえば、そんな感じだな。サケを食いながらマスを聴くなんて、ハッピーだよな」

「そういえば、サケを食べていることを忘れていたわたしは、彼の言葉に、妙に感心してしまった。」

あとで調べてみると放送部の子どもは、当日、偶然にこの曲をかけたらしく、魚がでるから魚の曲をかけたのではないことがわかった。

もともとシューベルトは、「鱒」という歌曲を作曲していて、そのメロディをこの五重奏曲の四楽章にもつてきたもので、きれいな躍動感のある曲である。



サケのフライを「鱒」を聴きながら食べる子どもたち。

る。

学校給食時のBGMは、「花のワルツ」「田園交響曲」「美しく青きドナウ」「タイスの瞑想曲」「花の道」などゆっくりとした静かな美しい曲が多いが、魚をイメージした曲が、食事のBGMで意外に少ないことに気がついた。

### サケの出現率はベスト10

最近、エビ、イカ、サケ、サバなどは、学校給食によくでてきていて、わたしも各地の給食で目にかかっている。

日本体育学校健康センターが、全国各地の現場とパソコンでアクセスして学校給食に使用される食品の出現率を調査しているが、最新の1999年の調査では、水産物で、多く使われているものは、  
①カツオ節(9・31%)  
②煮干し(7・77%)

③焼きちくわ(7・03%)

④芝エビ(6・69%)

⑤イカ(6・53%)

⑥蒸しかまぼこ(5・66%)

⑦さつま揚げ(5・64%)

⑧なると(3・19%)

⑨シラス干し(3・02%)

⑩サケ(2・49%)

⑪サバ(1・70%)

⑫はんぺん(1・32%)

が、ベスト12というところで、サケがベスト10にランクされている。

シューベルトの画いた「鱒」は、川魚で、カワマス、ヒメマス、ニジマス、イワナ、ヤマメなどのようであったと思われるが、学校給食では養殖の産地などが塩焼きで給食に導入している地域もある程度で、最近では養殖アユがよくでてきている。シューベルトの「鱒」を聴きながらマスが食べられるようになる日も、そう遠くないのではないかと思われる。

# 魅力再発見

## ヒジキの巻

### ヒジキの成長

ヒジキといえば大豆や油揚げなどを加えて醤油で煮た煮物を



連想する方が多いと思う。私たちが目にするヒジキは生のヒジキを煮て乾燥して黒くなったものが断然多い。ヒジキは芽ヒジキ（葉と芽の部分）と長ヒジキ

（茎の部分）の二種類があり、調理の仕方によって使い分けをしているが、芽ヒジキの方がよく利用され食べても美味しい。漢字で「鹿尾菜」と書く。由来は定かではないが、生のヒジキを見た昔の人が、鹿の尾を連想した

のかもしれない。中国では「猪脚菜」と書く。同じ海藻でも見る人によって、鹿の尾や猪の脚に見えるのはなんとも面白い。

ヒジキは多年草の海藻であり春先に生殖器官から受精卵が落下して発芽成長する有性生殖と、前年のヒジキの根から再び発芽成長する栄養繁殖の二通りがある。これらの発芽体は秋から冬にかけて成長するが、春先になって海水温度が高くなると急に成長して60〜100cm程度になる。普通のヒジキは根から繁殖するヒジキを指し7〜8年継続して採取できる。一方、受精卵で増殖していくのは少ないと考えられている。繁殖する必要が生じれば受精卵を利用するに違いないが国内でヒジキの繁殖はまだ耳にしていない。

### ヒジキの原産地

ヒジキの原産地はヒジキの成長

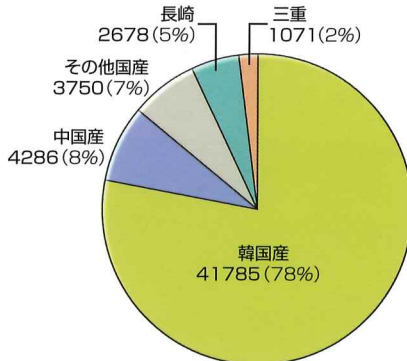


生ヒジキ



乾燥ヒジキ

■ 図 ヒジキの産地別生産量 (t)



資料提供：全国漁業協同組合連合会

■ 表1 ヒジキの生産量 平成10年 (t)

平成8年	10,834
平成9年	7,933
平成10年	7,553

出典：『平成10年度 漁業・養殖業水産統計年報』

■ 表2 海藻類のカルシウム含量 乾物 (mg/100g)

ヒジキ	1,400
焼きノリ	280
素干しワカメ	780
素干しマコンブ	710
削りコンブ	650
モズク	22

が早くなる春先(3月末〜5月末)の干潮時に鎌で刈り取り採取するのが一般的である。生のヒジキは黄緑色でそのまま食べられそうだが、独特の渋味や苦味があるため生食することができない。そのため採取したヒジキは鉄釜で湯煮したり蒸気で蒸したりしている。

商品ヒジキは一旦天日で乾燥して水分含量を約20%にし、吹き出てる塩分と付着している貝殻や他の海藻を除去したのち、蒸気で約2時間程度蒸し、その後乾燥機で乾燥させる。この操作によりヒジキはある程度黒く変色する。乾燥したヒジキは長ヒジキと芽ヒジキに分別し、その後、選別機で異物(小石、貝殻、わらくず、髪の毛など)を除去したのち、ヒジキやアラメの煮汁に浸して加熱後、再び乾燥機で乾燥する。

このようにすることによって、ヒジキ特有の黒い製品ができあがる。ヒジキは黒いほど良品ということになっている。ヒジキは価格は安い、手間暇のかかった製品なのである。

## ヒジキの生産と輸入

ヒジキ生産量は表1に示したが年々減少の傾向にあることが分かる。現在、約7500t生産している。ヒジキ生産量の減少理由はヒジキ繁殖水域を護岸工事などによって縮小していること、高齢化により採取する人手の減少、異常気象による生産力の減少、輸入ヒジキの増加によって価格下落に伴う生産力の減退などが主な原因である。

さて、ヒジキは太平洋側では北海道南部から沖縄まで、また、日本海側では福井以南から韓国沿岸および中国沿岸まで広い温暖海域に分布している。しかし、前述のように国内の生産量は減少傾向にあり、それに代わって輸入ヒジキが大幅に伸びている。現在、主に韓国から消費量の約78%、中国から約8%、合わせて85%以上が輸入ヒジキで占めている。国内産はわずか長崎産5%、三重産2%、その他8%と極めて少ない(図参照)。ヒジキが水産物でセーフガード(緊急輸

入制限)にならないのが不思議なくらいである。

## ヒジキの栄養

ヒジキの栄養といえば食物繊維の宝庫であり整腸作用に期待がかかっている。このほかミネラルではカルシウムが多い。海藻類のカルシウム含量を表2に示したが、なんとカルシウムはヒジキが一番含量が高いことが分かる。ヒジキは1回10g程度食べるため、140mgのカルシウムが摂取できる。そのためカルシウムの良い供給源となる。このほか鉄の含量も海藻類の中では高い(55mg/100g)ため、ヒジキを見直す良いきっかけにして欲しいものである。

海藻類には体内の生理機能を調節するいろいろな成分が含まれている。ヒジキには植物ステロールのフコステロールが50〜80mg/100g含まれ、血栓の防止効果が期待されている。「ヒジキなんてたいした食品ではない」と思っている方はその考えを直すときにきていと言えよう。

## 黒潮に踊るカツオ



「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」素堂——春から初夏へ、陽ざしの中の青葉の輝きが増すとともに、黒潮に乗ってカツオがやって来る。黒潮に踊る旬のカツオを求めて、一本釣りの豪快さを求めて、いざ土佐へ。

文：吉野文敏 撮影：上野敦

### ●前口上「堅魚」

「女房を質に入れても…」と、江戸っ子に言わしめた初ガツオ。古くは『日本書紀』にも天皇への献上品として登場する馴染みの深いサカナであるが、実は生で食べるようになったのは意外に遅い。冷凍施設もない時代に、傷みの早いカツオは、もっぱら堅く乾して食用としていた。したがって「堅魚」と書いてカツオを読み、それが転じて「鰹」という字になったといわれている（江戸時代『貞丈雑記』）。

カツオの生食が始まったのは鎌倉時代あたりからで、それが江戸時代になると、冒頭の一節のように、初夏の味覚の代名詞のようにもてはやされるようになるワケである。冷凍や運搬の技術・設備の発達した現代においては、カツオも例にもれず一年中店頭に並ぶようになった。しかし、かつての江戸っ子たちの狂騒ぶりほどではないにしても、やはり初夏の味覚の楽しみ

としてのカツオは健在である。青葉輝く5月、降り立ったのは高知空港。本場土佐のカツオ探訪である。

### ●雨中のカツオ

高知空港から太平洋岸を西へ、クルマで2時間ほど。土佐湾の西岸に位置する佐賀町は、高知県屈指のカツオ漁の港町である。空港出発時には小降りだった雨が本降りにならわっている。

「この天気だと、明日は船が出んかもしれんのお」と、佐賀町漁協の浜町組合長が苦笑いで迎えてくれる。

現在、佐賀町漁協に籍を置くカツオ船は、50tから220tという大型船が14隻、それに19tの沿岸船が9隻の計23隻。2月の九州南部、トカラ列島周辺から始まるカツオ漁は、夏までは四国沖、紀伊半島沖、伊豆・房総沖と黒潮に乗って北上するカツオを追い、夏を過ぎると、今度は南下する「戻りガツオ」を追って半年以上続けられる。



漁を終えて入港するカツオ船。デッキには一本釣りの竿の束。素材は竹からグラスファイバーに変わった。市場前に横づけされた船からは、ベルトコンベアを使ってカツオが水揚げされる。現在、高知沖では足摺岬沖から室戸岬沖までの海上の要所に大きなブイを設置、黒潮牧場と呼んでいる。流木や流れ網、クジラなど大きなものの蔭に群れとなつてつくカツオの習性を利用したもので、その周辺での群れの発見率が高くなると同時に、高知沖ではあまり見られなかった戻りガツオも獲れるようになり、漁期も12月頃まで延びている。



「同じカツオの群れに当たったとしても、多く釣れる船と釣れない船の差が出る」と、カツオの一本釣り漁の難しさと醍醐味を聞かせてくれた門田卓さん。



この入札は魚箱を囲んだ仲買人に、セリ人がソロバンを差し出す。それを仲買人が指で弾いて買値を提示。全員の提示が出揃ったところで買い手が決まる。

このうち佐賀漁港に水揚げされるのは、例年1500〜2000tほど。これを地元水揚げと呼ぶが、海上で群れを追い、また鮮度が重視されるカツオ漁では、出航した港に水揚げされるとは限らず、漁場からより近い漁港へ水揚げされる。

明日は出漁が危ういというこの日、「今日うちへ入ってくるのは4隻、2・5tほどの水揚げ」という連絡があったと聞いて、さっそく市場へと向かう。「朝出、夕戻り」が基本という19t船や小型船が毎日の水揚げの中心となるため、市場での入札は午後2時から入船ごとに行なわれる。降りしきる雨の中、市場の前に横づけされた船からベルトコンベアに乗せられて、獲れたてのカツオが次々に姿を見せる。計量されると、2kg、3kg、4kgと目方ごとに魚箱に仕分け……豊漁であれば、そんな光景が延々と続くのだろうが、この日は水揚げも少なく、さっそく入札が始まる。「去年は獲れすぎで、値段が暴落して本当に大変

だった」というカツオだが、この日の浜値は3〜4kgサイズでキロ1300円。例年よりかなり少ないという漁獲量を反映して、高値がついていた。

## ●一本釣りの醍醐味

雨が残り、海も荒れてやはり出漁できなかった翌日、一本釣り漁を見られなかった無念さを胸に、長くカツオ船の漁労長を務め、現在は19t船「佐賀太幸丸」の船主をしている門田卓さんに、漁の話をついた。

トロール漁や巻網漁も行なわれているカツオ漁だが、土佐のカツオ漁は今も一本釣り漁である。19t船の場合、10〜12人が乗る。エサは生き餌、10cm以下のイワシが中心だ。カツオ漁では新鮮なエサの確保が重要で、九州は錦江湾の隼人や垂水、豊後水道に津久見、四国では宇和島や岩松、須崎、紀伊半島で田辺など、漁場に合わせて生き餌の仕入先があり、まずそこでエサを仕入れてから漁場に向かう。

ここからは船頭（漁労長）の腕の見せ所となる。広い海のどこに漁場を求め、如何にしてカツオの群れを見つけるか、そこに漁のすべてがかかってくる。

「昔からみれば、ずいぶん便利にはなってる」というカツオ探し。かつては船頭の勘と、船上からイワシを狙う海鳥や海面の変化などを探す物見の目に託されていたが、現在はソナーや魚探などの設備がどの船にも普及している。しかし、それでもなお船頭の力量によって年間の漁獲量には大きな差が出るという。乗組員は歩合制の契約であるから、どの船頭の船に乗るかは重要な問題であり、また一種のステータスでもあるという。群れを見つけ、船を寄せ、生き餌を撒いて、船のまわりに「なぶら（群れ）を飼う」。今度は釣り手の腕の見せ所となる。左舷に一齐に竿を立てた釣り手は、竿をしならせ、一気に釣り抜いていく。カツオの習性を知り尽くし手釣りで満船、「ここにこそ、一本釣り漁の醍醐味がある」。

今回、カツオ料理に協力いただいたのは、高知県漁協婦人部連合協議会の会長も務めている濱中数子さん。前日水揚げされた血抜きをしておいたカツオを、見事な包丁さばきで調理して見せてくれたのは、数年前までカツオ船に乗っていたというご主人の一好さん。3kgのカツオはあつという間に身おろしされ、刺身に姿を変える。半身はワラで表面を焼き、タタキに。冷やしてから切つて皿に並べると上から塩をひと降り、さらにたっぷりのネギを乗せ、上から手でタタキ——「だから、タタキ」。醤油と味噌で作ったタレをかけて出来上がり。ガスコンロの上では、塩をひと降りした臓物がいい匂いをあげて焼けている。「ちよつと今風に」と奥さんが作ってくれたのは、マリネ風のカルパッチョ。テーブルの上には、あれよあれよという間にカツオのフルコースが並べられた。「土佐佐賀のカツオ、しっかり食べてって頂戴」ということばには自信と誇りが満ちていた。

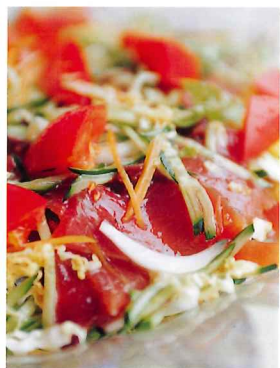




佐賀町にはカツオの加工製造業者が4軒。宅配販売もしている。土佐佐賀水産のタタキとトロカツオ刺身のセットは5000円。



町の前は男性的な景観の鹿島が浦。車で30分ほどで四万十川に出る。そのまま南下、足摺岬には38番札所・金剛福寺、土佐の漁師・ジョン万次郎の像がある。



上／「タタキ」。「土佐造り」とも呼ばれる。筋おろしにした身をワラで表面だけ焼く。火勢が強く、火力は弱いワラの火は表面だけを焼くには最適。一般的には氷水で冷やすが、「氷水で冷やすと、切る時にかどの身がくずれるから」と、濱中さんは冷凍庫で10分ほど冷やす。切った後のひと降りの塩が身を締め、味を締める。薬味はシンプルにネギのみ。タレも醤油と味醂（4:1）のみ。右上／「刺身」。旨く作る秘訣は「血の匂いがつくから、身をおろしたらあとは洗わないこと」。春から初夏の北上する「上りガツオ」はサッパリ感を、南下する秋の「戻りガツオ」は脂の乗った濃厚な味を楽しむ。右中／「マリネ風カルパッチョ」。玉ネギ、きゅうり、トマト、レタスなどたっぷりの野菜とカツオを、サラダ油・オリーブ油・酢・塩・ニンニク・煎りコマ・コマ油、さらに濃い口醤油を加えてマリネ。洋風の味わいが新鮮だ。右下／「臓物の塩焼き」。白子・胃袋・心臓・肝臓、これに腹皮部分も含め、酒の肴にぴったり。「サカナをよく知った人が作るものは旨い」と濱中さん。

取材協力：高知県漁連、佐賀町漁協、高知県漁協婦人部連絡協議会

徳島県立水産高等学校

水産テクノロジ―最先端⑫



見かけはグロテスクなウツボだが、味はなかなか。



缶のサイズに合わせてウツボを切断。骨が硬いので切るのに苦労する。



味つけは大和煮(右)と食塩水(左)の2種類。どちらもショウガを加えている。

ウツボの缶詰試作  
地元の珍味に取り組む高校生、  
全国の味へのはじめの一歩。

徳島県立水産高等学校  
〒779-2305 徳島県海部郡日和佐町奥河内字弁財天23-1  
☎0884-77-1271

ウツボの味はメジャーではない。しかし、全国のあちこちで地元の味として親しまれており、空揚げやタタキ、一夜干し、干物、鍋料理などで食されているのである。グロテスクな見かけにぎよっとする人も多いかも知れないが、空揚げやタタキなど鳥肉に似た身とこりこりした皮、その間のゼラチン質が相まって、なかなかの旨さ。また、湯引きした身を薄造りにしてポン酢で食べれば、フゲ刺しと見まごうほどの味わいである。

難は小骨が多いのと骨が硬いこと。「ならば、食べやすい缶詰にしたらどうだろう」と、昨年春より徳島県立水産高等学校水産食品科3年の梶川智史さん、木村航さん、住友絃介さんの3人で、ウツボの缶詰化の研究を開始した。同校ではこれまでもウツボの有効利用を模索し、皮をなめして財布やライター入れなどを作り、その研究成果を発表。缶詰化の指導にあたった前原定夫教諭は「全国的にも珍しい試みで、地域産業の振興、活性化に役立

てば」と話している。缶詰製作は、生のままと蒸したものの二通りの材料を用意。漬け込む調味液も大和煮(醤油、砂糖、味醂、酒など)と、3%食塩水の2種類。115℃の殺菌時間も90分と120分(生材料のみ)の二通りで試し、計6種類を試作。試食結果、生材料を大和煮で90分殺菌したものが最も好評。相対的には骨もやわらかくなり、ウツボ特有のコクも残っているなど、味の面ではまずまずの結果を収めた。

特筆すべきはそのカルシウム含量で、徳島県工業技術センターの分析によると100g中580mg。これはイワシの缶詰と比較しても約2倍の量で、骨までやわらかく食べられる缶詰ならではの利点だろう。現在、日本人のカルシウム摂取量は平均所要量に比べ、60mgほど不足している。イワシやサバの缶詰同様、ウツボの缶詰からもカルシウム不足を補えるのではと考えた生徒たちの目のつけ所はなかなかではあるまいか。

この缶詰、四国水産教育研究会で優秀賞を、昨年12月に長崎で行われた全国大会でも奨励賞を受賞。試作した3人は「採算面の検討や風味が消えないようにする工夫がある」と言っているが、カルシウム補充健康食品として、あるいはウツボの味自体に興味津々という人も大勢いるのではないだろうか。日保ちのする缶詰だから、お土産としても手軽だし、量さえ揃えば全国で……、などと夢も広がっていく。

若き研究者たちが試作したこの缶詰が店頭に並び日も、そう遠い日のことではないだろう。

## カジキマグロのソテー メキシコ風ソース添え



カジキマグロにまぶす小麦粉はごく薄く、また、粉をまぶしたらすぐに焼くのがコツ。粉が多いと焼き上がり固くなり、粉が湿ると身崩れを起こしやすくなります。

北米と南米をつなぐように細長く伸びたメキシコは、北から中央にかけては乾燥した高原地帯、南は熱帯の低地帯と、地形、気候ともに極めて変化に富んでいます。また、東西をメキシコ湾と太平洋にはさまれ、海のリゾートも多く、魚料理のバリエーションも豊富です。

メキシコ料理といえば、赤や緑色の唐辛子を使って独特の風味を出した辛いサルサ（ソース）が特長。日本の家庭でも、唐辛子をはじめ各種のスパイスをミックスしたチリパウダーを使えば手軽にメキシカ

ンテイストの料理が楽しめます。今回は、このサルサを日本人の舌に合うようにアレンジして、カジキマグロのソテーに添えました。ほどよく脂がのりながら、意外にさっぱりとした食感のカジキマグロと、スパイシーでフレッシュなトマトソースのマッチングは、暑い季節の食欲増進にもってこい。メキシコの主食といわれる、トウモロコシの粉を練って焼いたトルティーヤを添えれば陽気なメキシコ風ディナーが完成。パンやパスタ、ご飯に合わせてもおいしくいただける一品です。

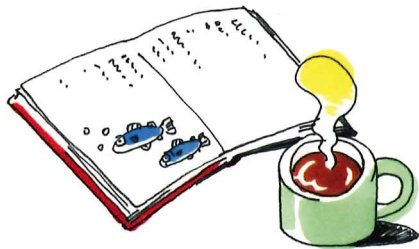
### ■作り方

- ① (a)の材料でソースを作る。トマトは皮を湯むきして、1cm角程度の大きさににぎむ。ピーマンはさっと湯通しをしてへたと種を取り、粗みじんにぎむ。玉ねぎも粗みじんにぎみ、ペーパータオルなどにつつんで水にさらし、ペーパータオルを替えて水気をよく絞る。にんにくはみじん切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、チリパウダー、砂糖を加えて混ぜ合わせる。味をみながら塩を加え、さらによく混ぜる。冷蔵庫に入れて30分ほどおき、味をなじませる。
- ③ カジキマグロは両面に塩とこしょうをふってしばらくおく。表面の水気をふきとり、小麦粉を薄く全体にまぶす。
- ④ フライパンを熱してサラダ油をひき、カジキマグロを入れる。両面にこんがり焼き色がつくまで焼いて、器に盛る。
- ⑤ ②にイタリアンパセリとミントの葉を1〜2枚きざんで加え、カジキマグロにかけ、いづれに残りのハーブを飾る。

### ■材料(4人分)

カジキマグロの切り身4切（1切約100g）、塩・こしょう・小麦粉・サラダ油各適宜  
(a) トマト大2個、玉ねぎ40g、ピーマン1個、にんにく1/2片、チリパウダー・砂糖各小さじ1/2、塩適宜  
イタリアンパセリ・ミント各適宜





### 腸炎ビブリオ防止対策 魚介類の保存は10℃以下に

厚生労働省は、厚生相の諮問機関である食品衛生調査会の乳肉水産食品部会の報告に基づき、腸炎ビブリオによる食中毒防止のため、生鮮魚介類の各生産・流通段階での保存温度を10℃以下にするなどとした食品衛生法施行規則の改正を行いました。7月1日(一部は来年6月1日)より施行され、違反すると罰則が科せられる場



合もありません。

同会では当初、4℃以下の冷蔵保存の義務化を検討していましたが、業者が必要な設備などを整備するのに時間がかかることや、一部の水産物は低温だと逆に品質が劣化することが判明。そこで保存温度の設定を腸炎ビブリオの増殖が抑えられる10℃以下とし、一方でできるだけ4℃以下で保存するように厚生省が業者を指導することとなりました。

### コミュニケーションネット JF(ジェイエフ)に決定

全国漁業協同組合連合会(JF)は、漁協系統のイメージ刷新運動の一環として、コミュニケーションネットをJ

Fとすることを昨年12月に決定しました。JFはJapan Fisheries cooperative societies(日本の漁業協同組合)の頭文字を取ったもので、Fには、Fish(魚)、Food(食品)、Friendly(親しみのある)、Fresh(新鮮な)、Flexible(柔軟な)、Future(未来)、Fundamental(基礎、基本)などの意味も込められています。

同時にシンボルマークの公募を行い、今年3月に当選案を決定。6月26日の全漁連総会で披露され、消費者と生産者を結ぶ掛け橋として、また組織改革の旗印として、使用管理マニュアルに沿って定着に務めていきます。シンボルマークの波の部分は21世紀の新しい改革と組織の活力を、またJとFの2本の太い柱は日本の食料供給の担い手であるJFグループの使命、安定と結束、そして生産者と消費者の共生を表現。色調のブルーは、生みの豊かさや浜の明るい未来の意味が込められています。

### 中国側の輸出自主規制で セーフガード当面回避

ウナギの国内流通量の約9割は中国や台湾からの輸入品。国内の養殖業者数は、最盛期の8分の1にあたる約500業者に落ち込んでいるとのこと。スーパーなど店頭での価格は、国産は外国産に比べ3割程度高いのが現状です。

またワカメは国内需要の約50%が中国産で、1999年度は約18万tが輸入されました。国産卸売価格の20%以下という中国産が増えたこともあり、三陸ワカメの1999年度の生産額は44億円と前年度より半減しています。

このため、政府がセーフガード(緊急輸入制限措置)の調査を検討していたウナギとワカメについて、日中両国のそれぞれの業界団体による民間協議で、中国からの輸入量を減らす見通しとなりました。これを受け、日本政府は当面は中国側の動向を見守り、セーフガード発動手続きは見合わせる方針です。

## お魚オンラインショッピング

## 日向灘の味

<http://www.hugu.net/>

宮崎県のミツイ水産のホームページ。ふぐ唐竜田揚げ、ふぐ飯のもと、熟成かつお、ふぐみそ明太など、オリジナルの水産加工品をラインナップ。

## カネマルイチ柳谷商店

<http://www.kane01.com/>

青森県八戸市の仲買・卸をする創業90年の老舗。八戸港に揚がる魚介類をはじめ、各地の旨い魚を揃え、業者ならではの価格が利用者に好評のよう。



## 絶品の干物

<http://www.umimaru.co.jp/>

朝のおかずに、酒の肴に欠かせない全国各地の逸品の干物をこのサイトで取り寄せることができます。『自家製天日干しを作る』のコーナーは必見。

## 河内屋

<http://www.kamaboko.co.jp/>

富山県の元相館蒲本舗。新鮮な鰯ネタをかまぼこにのせた鰯蒲をはじめ、昆布メ刺し身、ホテルイカの沖漬けや塩辛などの富山の味を揃えている。



## 鳴門天然鯛漁師直送専門店

<http://www.awatasuisan.com/>

徳島県鳴門市の漁師さんが、手釣りでの釣り上げた鳴門天然鯛(5~12月)を販売。他に人気の鳴門わかめや自然乾燥のところろ草をラインナップ。

## フィッシャーマンズビレッジ

<http://www.tsuiyama-gk.com/>

兵庫県津居山港漁協のホームページ。津居山カニをはじめ、ハタハタやクロソイ、カサゴなどの獲れたての地魚や一夜干しをずらりと揃えています。

## かにじまん

<http://www1.ocn.ne.jp/~kanijima/>

鳥取県境港市の網元が獲れたての紅ズワイカニを生きたまま販売。格安で利用者には大好評。ただし、7~8月は禁漁期。12月~1月は生松葉蟹です。

わずかに1000文字の簡単レシピ集  
『100文字レシピ』



川津幸子著  
オレンジページ  
1500円

和食や中華、フレンチ、イタリアンまで幅広いメニューが、たった100文字に濃縮された簡単レシピとなつて112も載っています。もちろんお魚料理も。とにかく、どれも簡単につくれそうなものばかりで、しっかりと作りしながら、ちゃっかり手抜きができてそう。毎日の悩みの種(？)の夕食のメニューを考えるのに強い見方となつてくれること請け合いです。

海の男の誠実さとユーモア  
『老兵エッセーに突撃』



中村敦著  
文芸社  
1200円

平成3年に定年退職するまでの30数年間を漁業会社に勤めた著者が、思うところあつてはじめたエッセー修業。その成果をまとめたのがこの一冊です。世界の海について、あるいは幼い日の思い出から今の世の風潮までを誠実な視線で捉え、古今東西の文学やユーモアを交えてすらすら語る、そんな著者の快活さが感じられる楽しいエッセーが46編収録されています。

食卓から広がる好奇心  
『さかな・食べるのだいすき!』



竹内昌昭十越智直美  
著、佐藤真紀子  
絵  
大日本図書  
1333円

『5訂日本食品標準成分表』には1882品目が収載され、この約4分の1を占める水産食品。この本は食卓になくてはならない魚を見つめ直す絶好の書。魚を囲む食卓を発端にして、上手な食べ方から環境問題へと話は広がっていきます。子ども向けの簡単で分かりやすい絵本仕立てになつていますが、魚離れしている大人の方にも是非読んでもらいたい本です。

一度覗いてみたい食のワンダラーランド  
『沖縄大衆食堂』



仲村清司十  
腹べこチャンプラーズ  
双葉社

沖縄料理といえばメインは豚肉。けれど、昆布を野菜感覚で食べたり、ミールバイ、グルクン、イラブチャーなど、少ないながら魚も食べます。大衆食堂へ行けば、沖縄の元気で楽しい家庭の味を存分に楽しむことができるでしょう。そのはち切れんばかりの元気のエッセンスをぎゅっと凝縮して紹介したのが本書。食堂のおばちゃんの写真の真が実にいいのです。

ブラック・ユーモアの視線  
『ダーウィン賞!』



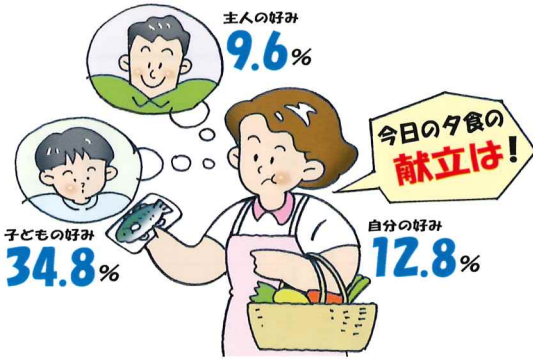
ウェンディー・ノースカット著、  
橋本恵訳  
講談社  
1400円

人類が賢く進化し明るい未来を切り開いていくには、バカなことをする人がいなくなければならない。つまり、とてつもなく愚かなことをして亡くなった人に賞をあげたら、というブラック・ユーモアの視線でまとめられた全米のベストセラー。不謹慎ともいえないくはありますが、読み進めるうちに、ついつい吹き出してしまったり、反面教師として考えさせられたり……。

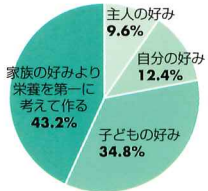


## 夕食の献立はどう決める？

昨年11月、首都圏在住の小中学生から中学生の子どもを持つ主婦250人を対象に行ったアンケートの中の「夕食献立決定での重視要因」という設問。結果は左のグラフの通りです。「主人の好み」がいちばん少ないことを寂しく思われる方も多いと思います……。



■夕食献立決定での重視要因 (回答者数：250人)



出典：「水産物を中心とした消費に関する調査（若年層対策調査：魚介類全般）」平成13年3月 社団法人大日本水産会調べ

それはさておくとして、左には記していませんが、このデータを魚食頻度別に見てみると、週に4〜7回の魚食高頻度層（49人）は「家族の好みより栄養を第一に考えて作る」が57・1%。週3回の層（100人）では50%。週2回以下の魚食低頻度層（101人）になると29・7%で、「子どもの好み」が45・5%と逆転してしまっています。

つまり、子どもの好みにはかり準じていると、魚食頻度が低くなる傾向があり、栄養面とのバランスを考えた見直しが必要かも？



## 魚屋さんからのひと言

### 舩幸鮮魚店（高知県・佐賀町）

黒潮洗う太平洋に室戸岬と足摺岬が2本の腕を伸ばすように突き出す四国は高知県。今回の魚屋さん、西の足摺岬側にある高知県佐賀町の「舩幸鮮魚店」。県内屈指のカツオ船の漁港として知られる佐賀町だけに、カツオ以外のサカナはあるのだろうか、という素朴な疑問を抱えて店にお邪魔した。

「魚屋は私たちが2代目。父親が舩田幸吉で『舩幸』という店の名前です」と元氣な女将さんが迎えてくれる。

挨拶もそぞろに、さっそく覗いたショーケースの中には、イトヨリダイやイサキ、タチウオ、アジなどカツオ以外のサカナもピチピチと並んで

いる。近辺の海で行なわれている大敷網漁で揚がったものが多いという。「イトヨリを使ってタイ飯のように炊く『イヨ飯』はこのあたりの郷土料理。他にはグレ（メジナ）やヒダリマキ（タカノハ）なんかも揚がります。魚種が少ない時には、中村市まで仕入に行き、西の海のサカナも扱ってます」と、町に2軒だけという専業の魚屋さんとしての心意気も。

ショーケースを覗くお客さんの第一声は、決まって「今日のがか?」「今日獲れたものか?」という意味で、「やっぱり海の町のお客さんの目は厳しい」と苦笑い。そんな佐賀町でも最近では多分



にもれず、店でさばいてもらってから買っていくお客さんが増えていくという。カツオの本場でも1本買いよりは、サクで買っていく時代なのである。「魚屋ですから、もちろん喜んでさばきますよ」とご主人の吉昭さんが笑う。

最後に写真をお願いすると、「うちの3代目です」と息子さんの耕成（こうせい）君を呼び寄せた。「恥ずかしい」と言いながらの親子ツーショットが、羨ましく思える魚屋さんである。

営業時間は、朝8時から夜6時半頃まで。年中無休で頑張っている。

## エコライフ

かけがえのない青い海を守るために



Lesson 12

東京湾アオサプロジェクト



2000年7月23日に開催された東京湾アオサ・プロジェクト出航宣言のつどいで現状と展望を語る大野一敏さん。農業研究者、生産者など多数が参加、活発な意見が飛び交った。



浅瀬に漂うアオサ。これを有効資源と見るなら、三番瀬はまさに宝の山だ。利用しなければただのゴミと化す。

## 干潟の立役者、転じて…

東京湾の最奥部に位置する三番瀬は、約1200haにおよぶ広大な干潟地帯。湾に流れ込む河川からの生活排水を浄化する天然のろ過装置として、古くから貢献してきました。人々の生活様式の変化に翻弄されながらも、なお、豊かな自然がそこかしこに息づいています。その三番瀬が今、増えすぎた海藻・アオサの被害にあえいでいるのです。

アオサ（東京湾に多いのはアナアオサ）は、生活排水などに含まれる窒素やリンなどを吸収して繁殖する緑藻植物で、水質浄化や富栄養化の抑制に役立つといったもの。かつては食用や肥料などとして利用されてきましたが、現在は採算が合わないなどの理由で放置されるようになりまし

た。その結果、海岸に堆積、あるいは海底に沈殿し、腐敗して窒素やリン、メタンガスなどを放出。皮肉なことに、富栄養化と酸欠状態を招く一因となってしまいました。実際ここ数年、ノリの不作やアサリの死滅などの被害が深刻化したのです。

## アオサの有効利用を

この現状を何とかしなければ、と立ち上がったのが、有機農業団体「大地を守る会（以下守る会）」と、東京湾の環境保全を訴える市民団体「バイプラン・アソシエイターズ（以下B.P.A.）」です。江戸時代から代々生業を受け継いできた生粋の漁師で、現在B.P.A.の理事長をつとめる大野一敏さんから守る会に「アオサを有効利用できないか」と打診があり、それに応える形

で両者共同の東京湾アオサプロジェクトが昨夏発足しました。以来、三番瀬の保全とアオサの有効利用の道を開くため、調査、研究を重ねています。

## 海を守り、陸を生かす

といっても、何も奇抜で目

新しいことをしようというのではありません。ほんの40〜50年前までは当たり前に行われていたことを再開しましょう、というだけのことです。大野さんが子どもの頃は、海岸に打ち上げられたアオサを拾い田畑の肥やしにする「カワナ採り」は、漁師町のごくありふれた光景でした。化学肥料に押されいつのまにか忘れられてしまいました。今、それを再開することが、水環境を守り田畑をうるおす（＝大地の力をよみがえらせる）ことにつながるのです。海を守れば陸（おか）が生きる、共存共栄、まさに一石二鳥です。

プロジェクトの手始めとして、まずアオサの成分を分析したところ、たい肥やボカシ肥料の原料として、また養鶏

飼料や水田への投与、水産養殖飼料としてなど、多方面での利用価値を見込めるという結果が出ました。しかし、事業化するとなれば安定した回収手段や乾燥方法、運搬、需給バランスなど様々な課題をクリアしていく必要があります。

「元来、生産者と消費者の顔の見える関係を大切に、それを守るパイプ役を担う、という理念から生まれたのが大地を守る会です。アオサをきっかけに、漁業者と有機農業者、市民団体が協力して環境問題を考える礎を作れたらと思います」と、守る会の吉田和生さん。プロジェクトに関しては「最終目標は、キロいくらで売れること」とも。アオサは日本各地の沿岸で見られることもあり、プロジェクト成功の暁には、ご当地アオサの肥料・飼料で育った有機農産物が随所でお目見えするはず。次号では、市民が参加した三番瀬アオサ回収大作戦の様と、有機肥・飼料化に向けてのその後の活動についてお伝えします。

# 県の魚

## 南部サケ

岩手県

学名はシロザケ。岩手県沿岸では春に来遊するものと、秋から冬にかけて産卵のために来遊するもの（アキアジ、アキザケなどと呼ばれる）があります。特に後者が川に上る直前に沖で獲られた体色が銀白色のものが美味。川に入ると身痩せして体色も黒・黄・桃色の婚姻色を呈します（ブナザケと呼ばれる）。平成4年2月、岩手県はこの南部サケを県民投票により県の魚に選定しました。



サケ（日本水産動植物図集より）



社団法人 大日本水産会  
おさかな普及協議会

〒107-0052 東京都港区赤坂1丁目9番13号 三会堂ビル8F TEL03-3585-6684 FAX03-3582-2337

社団法人大日本水産会のホームページ <http://www.suisankai.or.jp/>  
おさかな普及協議会のホームページ「フィッシュワールド」 <http://web.infoweb.ne.jp/fishworld/>