

尾道市産業部農林水産課企画調整係内  
尾道スローフードまちづくり推進協議会  
平成31年度魚食普及実施者向けプログラム報告書

令和元年8月8日

報告者 中濱 昌二

平成31年度魚食普及実施者向けプログラムが終了しましたので、実施報告書を提出します。

記

1. 実施日・時間；**講座1** 令和元年7月31日（水）10時～13時  
**講座2**       "       8月1日（木）10時～13時
2. 実施場所；向島公民館調理室（尾道市向島町5531-1）
3. 参加者人数；**講座1**（10人）**講座2**（14人）計24人 ※資料参照
4. 参加者所属；蒲鉾老舗、市内中・高校、保健推進員、行政職員、子ども食堂
5. 講師名、所属；大日本水産会 魚食普及推進センター 早武 忠利
6. 実施内容；水産業や魚介類の特徴を知る座学と、旬の魚介類の調理実習

○プログラム内容、時間割

**講座1** 「地元の魚は面白い！～食卓での話題づくりに向けて～」

10:00～ 講師がパワーポイントを使って、講師が解説する座学。魚の骨の位置、身体の構造、生態的な特徴等を画像で詳しく、面白く解説された。

子ども達に魚を食べてもらうアプローチとして、如何に興味を持ってもらうかは大切。特に感性が豊かな世代への「体験」は重要で、感覚的に子どもの興味を惹きつけることが効果的な手法である。

また、国内外の水産業の情勢や、人口増大に伴う食糧問題への水産資源の可能性といったグローバルな話題にまで及び、視野が広がる機会となった。

10:40～ 魚の簡単な調理方法を、講師が実技指導。尾道の直売所「ええじゃん尾道・尾道店」の漁師さんが運営する「地魚販売部会」の人气が高く、当日も水揚げされたばかりの新鮮な魚介の中から、マダイやエビ等を購入持参した。漁師さ



んは、マダイの一番良い味を引き出すために、獲れてから一晩生簀で寝かしている。マダイのストレスを軽減した翌日の出荷前に神経メを行い、鮮度を保っている工夫や努力を解説された。

調理では、包丁を使わない安全な事例として、スプーンによるウロコ取りやハサミで腹とエラを切って内臓を取り除く手順の紹介があった。内臓は冷凍庫で凍らせてしまうと無臭で、ゴミ出し日まで悪臭で困っていたという悩みの解決にもなる。また、焼き魚の際に、アルミホイルを敷いてグリル調理をすれば、調理器具が汚れにくく、後片付けが便利。マダイが豊漁だったために、参加者は同型を一尾ずつ調理し、ヒレに飾り塩を施す「見栄え」も学んだ。

また、旬の食材のワタリガニ（ガザミ）やタコの調理も紹介した。ワタリガニは、エビと同じように加熱すると赤く変色する。タコは塩モミすると固くなるため、塩もみせず熱湯でさっとゆで、冷水で洗ってヌルヌルを取る。こうすることで、タコの身を柔らかく下処理ができる。



11 : 30～

講師が最近力を入れている「ダシを丁寧にとった味噌汁」とエビの調理の実技指導。ダシには、基本的にカツオ、昆布、イリコがある。尾道は北前船の積み荷だったイリコに縁が深く、今回はイリコと昆布でダシを取った。地元の旬な野菜を、各々刻んで鍋に入れ、煮こんでおく。



エビは、尾道では今が旬のシラサエビ（ヨシエビ）。産地ならではと、活魚で会場に持参した。エビの足の数やその役割を解説し、よく観察することで興味を沸かせていく手法の指導があった。活魚なので、殻が剥きにくかったが、これも生き物を「いただく」指導の一環。「いただきます」の意味を学ぶことができた。

剥き終わったエビを鍋に入れると、美しい朱色に染まり、背をくるりと丸める姿と長いヒゲに、「長寿」に願いを込めた和食料理の出来上がりとなった。



13:00～ 片付け、アンケート、終了。

## 講座2 「和食素材である魚介類の正しい知識～安心も美味しさの一つです～」

10:00～ 講師がパワーポイントを使って解説する座学。魚の特徴等の解説は前回同様であるが、今回は「和食」を切り口にした解説にも及んだ。ユネスコ無形文化遺産として認定された和食は、海外での評価が高く、国内での再認識が進んで



いる。とりわけ、和食の華は魚であり、魚食を食文化としてきた日本人にとって、魚こそが食卓の主役である。このため講師は、和食普及に取り組む講座に声がかかる事が増え、参加者層の子育て世代の女性に対して魚をアピールする機会を得ているとのこと。和食を入り口にする事で、魚食普及の間口を広げる事につながる。

また、養殖への薬剤投与や、輸入品への添加物使用などは、とかくネガティブな情報になりがちだが、これらは当然適切な管理のもとに使用されているものであって、養殖魚の健康面や輸入エビの食味の向上といった効果が得られる利点を伝えていくことが大切。

簡単に食べることが出来るサバの缶詰には DHA・EPA が豊富な利点や、魚肉ソーセージ、ちくわも運動後の摂取が筋肉増強に利点もあるという解説で、あらたな魚食へのアプローチになっている。



最近の話題として、IWC からの脱退と商業捕鯨の再開が挙げられるが、海外にも食用捕鯨の事例はあり、日本が特別に鯨を食べているということではない。国内の一部地域の食文化と、鯨資源の回復という背景があつて、更に適切な資源管理の元で捕鯨を行うことを伝えていかないと、「可愛い鯨を食べるといった」乱暴な誤認を与えることにもなりかねない。類似の事例として、「アルパカを食べるなんて可愛そう」と、事実のみを独り歩きさせるのではなく、牛や馬を飼うことが出来ない高山地では、アルパカが毛皮となり食料を得るための、人間の生活にとってかけがえのない存在という、背景を伝えることの重要性を学んだ。

10:40~

魚の簡単な調理方法を、講師が実技指導。昨日同様に、新鮮な地魚を直売所で仕入れてきた。今回は、普段比べる機会が少ない、天然と養殖の違いを、マダイで比較した。

まずは、容姿の違いで、鮮やかな朱色に青いアイシャドウと斑点が美しいマダイの特徴を表している天然と、生簀で日焼けして少し黒ずんだ養殖は、並べて比較すると明らかに違いが分かる。加えて、天然はヒレがピンと先まで伸びていて、活き活きと瀬戸の海を泳ぎまわっている様子を伝えるようだ。その点、養殖はヒレに張りがなく、短い様子は、力強く泳ぐ必要性を欠いたことや、生簀の網で擦れてしまったせいなのだろうか、これも比較するとよ



く分かる。

では、味の違いはどうだろうか。天然魚は、例によって神経メの最良の状態であり、養殖も愛媛県産を今朝スーパーが仕入れた新鮮なもの。講師が刺し身にして実食した。個人的には食感に確かな違いを感じた。只それは嫌味を伴うものではなく、コリコリとした歯切れの良い弾力性か、モチリとした柔らかさかという噛みごたえの違いであって、旨味は双方にある。養殖に持ちがちな先入観として、エサの添加物や病気防止の薬剤が影響するのではないかといった「臭み」は、食べてみて一切感じることはなかった。実食した参加者の全員の感想ではないが、天然マダイと養殖マダイの食味の違いは、もはや食感の違い程度の「好みの違い」でしかないように思えた。



また、今朝の直売所には多彩な魚種が並んでいたのので、折角の機会だから全員が異なる魚種を調理し、特徴や味の違いを比較し合うことにした。



11:30~

前回同様に、「ダシを丁寧に取った味噌汁」とエビの調理の実技指導。シラサエビの特徴の解説と、基本的なダシの取り方で、和食の入り口から魚食を学んだ。



また、冷凍で輸入される冷凍エビの実物の紹介があった。日本人に好まれる有頭エビは、同じ品種でも大型の立派なエビが市場に並んでおり、デパートなどで高価

で販売されている様子。生を冷凍しているため、解凍後は速やかに調理しないと、直ぐに黒ずんで、品質が落ちていくようだった。一方で、無頭エビの輸入品もある。輸送コストの関係から「身の部分」だけを送るという効率的な手法で、現地で処理され、ブロック冷凍品として輸入されている。



インドネシアではブラックタイガーの ASC（水産養殖管理協議会）認証があり自然環境、労働環境や地域社会に配慮した養殖業だけが取得できる国際的な認証制度に取り組んでいる。国際社会において、持続可能な産業としての考え方は、もはや水産業においても国際基準となっている。

13:00～ 片付け、アンケート、終了。

#### 7. 参加者のアンケート結果、感想等

- ・子ども達は、尾道の特産を知らないことが多い。現場でも活用し、自分の生活にも取り入れていきたい。
- ・包丁でウロコを取ったり、内臓を取ったりしていた。簡単にできる方法を知れてよかった。
- ・観光などで尾道に来られた方にも、尾道産のお魚がたくさんあることや、簡単に捌けること等、お伝えしたいです。
- ・学校に勤務しているので、現場で活かしたい。
- ・子ども食堂やサロンで、魚を使った料理をしたい。
- ・我家でも、ぜひ魚料理を増やしていきたい。
- ・魚は難しいと思っていたが、扱いが簡単だと思った。地域の子ども料理での話題で活かしたい。
- ・自分の子どもも、魚を見ただけで「いや」というけど、魚を楽しく食べられるお話をしてあげたい。
- ・データや体験から説得力があった。魚をもっと食べようと思った。
- ・魚に対するハードルが下がった。料理をしてみようという気持ちになった。
- ・色々と魚のことを知れてよかった。
- ・楽しみながら、色んな角度から見て、やってみたい。
- ・魚のことは大体分かっていたつもりだが、あらためて新しいことを教わり、良かった。地域で子ども達に活かしたいと思う。若いお母さん方にこのような教室があると、更に良いと思う。

- ・子ども達に、分かり易く魚のことを説明する際の参考になった。
- ・魚を食べることが農地の拡大を防ぎ、地球を守ることに繋がるという話が印象的だった。

## 8. 主催者、講師の感想、改善点など

尾道市では、生産団体をはじめ地域福祉団体、教育機関等で構成する「尾道スローフードまちづくり推進協議会」を平成20年に設立し、地産地消をはじめ、食を通じたまちづくりに取り組んできた。魚食普及についても、地産地消の推進や、水産振興の一助として位置付けており、昨年が続いて（一社）大日本水産会と共同で、魚食普及実施者向けプログラムを開催した。

開催に際し、講師の早武氏とは事前に綿密な打ち合わせを取ることができていたので、結果として、参加者に非常に満足感を与える、有意義な講座となったと自負している。特に今回は、一日1講座を二日間開催するといった、丁寧に時間を配分したスケジュールで行い、それぞれ大きく「体験」と「和食」といったテーマ性を持たせたことが良かったように思う。このため、両講座を受講した参加者にとっても、共通した部分は勿論あるが、双方に持ち帰れた内容が確実にあったようだった。それは、アンケートにもあったように、講師の体験やデータに基づく「説得力」が大きいように思う。熱意ある指導に感謝の言葉に尽きる。ぜひ実践していくことで、その恩に報いたい。

ここで、少し裏話的になるが、地元の天然マダイを仕入れる際に、地元の漁師さんの努力を伺うことが出来たので紹介したい。どこでも同じかもしれないが、漁師さんの口数は少なく、聞かないと教えてくれないと言った方が良くらいだ。只、誤解が無いように言えば、一度人間関係が出来ると、本当に良くしてくれるのも漁師さんだと思う。

プログラム当日の朝、直売所にマダイを納品に来た漁師さんに「神経はいつめるのか」聞いてみた。当方は、水揚げした鮮度を保つために、船上で直ぐにめるのだろうと思い込んでいた。しかし答えは「生簀で一晩寝かした方がええんじゃ、出荷前の朝にめて来るんよ」だった。早武氏によると「水揚げされたばかりは、魚に負荷がかかっていて暴れている状態。ATP がエネルギーとして消費され、旨味が得られない。落ち着かせることでストレスが緩和し、ATP が筋肉中に蓄えられている。その最も良い状態でめているので、正に旨味を閉じ込めた状態で出荷している。」とのことだった。なるほど、単純に「めれば鮮度抜群＝美味しい魚」ではないのだ。熟練の経験から魚を熟知している漁師さんの知恵と努力で、本当に美味しいマダイを出荷していたのだ。

こうした漁師さんの努力の一方で、少し驚かされたことがある。今回のプログラムの一つであった、天然マダイと養殖マダイを比較する際に分かったことだ。

天然マダイは確かに美しく、美味しい。それは自然の恵みは勿論だが、漁師さんの努力もあった。では、養殖マダイはどうか、本文でも述べたとおり、好みはあるかもしれないが十分に美味しい。それは養殖技術の向上による、これも努力の賜物だろう。

言うまでもなく、天然マダイは天候、個体数などの要因で、欲しいときに欲しいものが供給できるとは言えない。これは希少性ともいえる反面で市場ニーズに応えていないともいえる。対して、養殖マダイは安定した生産体制が出来ているために、市場のニーズに応えた供給が可能だ。産地では、高品質な養殖マダイの生産で、ブランド化に取り組んでいる事例も聞く。本市のスーパーで購入した養殖マダイの産地、愛媛県も正にそうだ。

こうした状況の中、実は、本市の直売所で購入した天然マダイと、スーパーで購入した養殖マダイは、値段にはほぼ違いが無かったのだ。直売所という性格から、安価で地魚を購入できるという恩恵があったとはいえ、これには驚かされた。

このプログラムを通じて、講師の印象深かった言葉がある。「食べて産地を応援しよう」だ。内容は分かり易いもので、「震災復興に水産振興で取り組む宮城県では、特産のホヤを県外から買ってもらって、地域活性に繋げている。」とか、「海外の途上国から水産物を輸入し、水産消費国日本で食べることで、途上国支援を図ろう。」といったものである。この考え方は、地産地消にも通じるものだ。地元で獲れた魚を地元でしっかりと食べて消費することで、その価値を高めていく。魚価の向上を図っていくこと＝漁業者の所得向上⇒漁業者の担い手づくり。こうした構図を実現していくことが持続可能な地方水産業の有り方だと、あらためて痛感した。本当に美味しい魚を出荷している漁師さんの努力を知ったからこそ、もっと沢山尾道の魚を食べて、食べる人を増やして、尾道の漁師さんを応援したいと、強く思う。