



夏

NO. 6 '81.6~7

野菜と魚の出会い

目次

- 「野菜」の食文化考 西貞夫…1～3
- 対談／野菜と魚の出会い
平野雅章・バーバラ寺岡…4～9
- ルポ／スポーツフーズ市場の新事情
……………10～11
- ダイニングカルチャーの創造
食卓の風景① 樋口恵子……………12
- 子どもと健康（その1）藤沼勝海……………13
急速に進む動脈硬化の低年齢化
- フィッシュニュース 佐々木輝夫……………14
日ソ漁業交渉をめぐる
- おさかなQ & A ………………15
- エッセイ／イラクで食べた魚たち
倉田不二雄……………16
- 私とおさかな 大木康子……………17

表紙のこゝろ

海、それは、生命の源、私達の心のふるさとです。
沈黙のなかに、潮の流れと光が織りなす色彩のロマン——神秘の世界。
そこには、私達と同じ生命が営まれています。
こうした、海ファンタジーを表現してみました。

魚 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。

「魚」を食べる

タイの鯛

田中小実昌(作家)

アメリカ西海岸のシアトルでは、ミカドという日本レストランの寿司バーによくいった。寿司バーはニホン英語で言うと、寿司コーナーってところだろう。ステーキという寿司の職人さんとなかよくなったのだ。

シアトルはアメリカでも魚の町として有名で、作家の山本道子さんのご主人も、ここで日本の水産会社につとめていて、鮭の刺身など、いろんなおいしい魚を、山本道子さんのお宅でいただいた。

シアトルの前にいったお寿司屋さんはどこだったかな、と考えたら、タイのバンコクだった。色がくろいタイ人の寿司の職人さんが、この鯛はタイのタイですと、しろい歯をこぼして、わらった。

*

提案

〈ダイニングカルチャーの創造〉

ダイニングカルチャーとは、食卓での文化を意味し、主婦は食卓を囲む家族の中心として、生活を豊かにするための主導権をもって食生活を創造し、家族団らんの核として活躍すべきだ、ということです。

「野菜」の食文化考

——野菜のルーツと日本人の食文化——

西 貞夫

農林水産省野菜試験場・場長



1. 日本の野菜とそのルーツ

現在わが国で栽培され、市場に出回っている野菜は98種類程度とされている。さらに山菜や野草の類も加え、野菜的に利用されているものは約144種類という。

98種類の内訳は、ハクサイ・キャベツのような葉茎菜類が59、トマト・キュウリ・オクラのような果菜類が27、ダイコン・ニンジン・ゴボウなどの根菜類が12種類である。このうち、年間を通じて市場に大量に出回るものが約30種、特に国民の日常生活と深くかかわるものが15～17種であり、農水省はそのうち14種を重要な“指定野菜”と呼び、産地の育成や集・出荷安定施策の対象としている。

わが国各地にこれらの野菜類が“普及”したのは、明治維新以後の約100年来であり、更に現在のように年間、豊富に出回るようになったのは、僅々ここ20年来のことに過ぎない。98種の栽培野菜のうち、わが国原産のものは極めて少なく、いわゆる重要野菜にあってはダイコンを除き皆無といってよい。

わが国の起源とされているのは、フキ・セリ・ウド・タデ・ジュンサイ・アサツキ・ニラ・ミョウガ・サンショウ・キノコ・ワサビ・ヤマノイモ・ユリ・ヒシ・マコモ・クロクワイ・ヒユ・カンゾウ・クコ・オニバス・ハマナガナ・ダイコン・ラッキョウなどにすぎ

ず、これらは古代から野菜的に利用されていたが、これに江戸時代に入ってから利用されるようになったミツバ・ゴボウアザミ・ツルナを加えた約26種が、日本原産野菜のすべてとされている。その他の野菜はすべて古代から、順次導入されたものである。平安・鎌倉時代までは主として中国大陸から、そして、安土・桃山時代には中国・朝鮮との交流に加え、キリスト教宣教師の手などによって、という具合に年月をかけて次々と導入された。この結果、江戸時代の終りまでには、現在見聞することができる野菜類の、ほとんどすべてが渡来している。

しかし、作物・植物として“渡来”した事と、一般に“普及”し利用された事とは別で、広く国民一般が野菜類をコメの“副食物”として日常的に利用するようになったのは、昭和初期以後で、それ以前の野菜消費は、上流階級と大衆、都市と地方とによって、著しくその内容・量が異っていた。

2. 野菜食の伝統・習慣・役割とその変化

古くは野菜も、他の作物同様、野生状態にあるものが、採集利用されたのであろう。わが国で、栽培野菜らしきものが認められるのは、稲作農業の定着する弥生時代以降の事である。出土品や“記紀”“万葉集”の記事からみると、古代から知られた栽培野菜は、ヤマ

ノイモ・サトイモ・(マクワ)ウリ・ダイコン(オオネ)などに限られ、しかもこれらは主として“貴族階級”の食用に供され、その他一般人の人は、もっぱら野草・山菜の類を食していたという。その傾向は奈良時代も同様で、上述の栽培野菜は貴重品であり、“万葉集”などに出てくる野菜類(カブラナ、チシャ、ハス、ユリ、ワラビ、ジュンサイ、オケラなど)は、名は現在と同じでも、実質的には山菜の品質のものであった。平安時代に入ると、中国大陆との往来が盛んになり、中国経由で熱帯アジア・中央アジア・シベリア原産(例えばキュウリ、ナス、ニンニク、ダイズ、ネギ、ゴボウなど)や欧州・アフリカ原産(アブラナ、タカナ、カラシナ、カブ、エンドウなど)の野菜も数多く導入・利用された。

これらは品質的には現今のものとは比べべくもないが、味噌・しょう油などで味付けされて貴族達の食卓に供され、野草的なものは煮食あるいは飯に加えられて、一般国民の口にも入ったという。しかし、当時すでに、ウリ類・ナス・ダイコン・ワラビ・セリ・フキ・ニンニクなどが保存食の漬け物とされていた(主として貴族の香の物で、一般化するのは室町以降)。中世の鎌倉時代は、公家社会を除いて一般に生活が質素であり、野菜類も前代と大きくは変わらなかったが、室町時代に入って大名領国制が確立し、都市が発達するとその周辺に野菜産地が形成され、諸国に独自の名産品なども見られるようになった。多く栽培された野菜は、ダイコン・サトイモ・マクワウリ・キュウリ・ナス・カブ・ミョウ

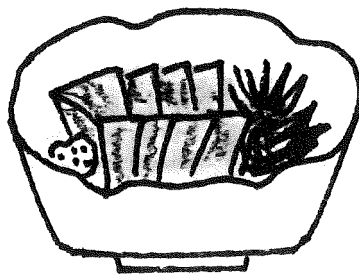
ガ・フキ・セリなどで、特にウリ類が珍重されていた。室町時代はまた、醸造や調理技術の大いに進歩した時代としても知られている。

安土・桃山時代に入り、海外との交流が増した結果、各種の新野菜(例えば、ホウレンソウ、セルリー、ニンジン、スイカ、カボチャ、トウガラシ、ジャガイモ、サツマイモなど)も導入され、前代までの古代食パターンから、近世食パターンへの、顕著な変化が見られるようになり、大都市周辺の市場として、天満市場(大阪)、駒込市場・神田市場(江戸)、枇杷島市場(名古屋)などが作られ、現在に至るまで続いている。これらの新野菜は、当初外国人達、次いで一部の上流人士の用に向けられたが、次の江戸中期以降、一般大衆の口にも入るようになった。

江戸時代は日本料理が完成した時期だが、野菜類の栽培は都市近郊において量的にも質的にも盛んになり、慶長の頃には“初物好み”に対応する“促成栽培”が起り、その行き過ぎを戒める“初物禁止令”が貞享・元禄・文政・天保そして弘化年間と、再三にわたり発せられたが、止まらなかったという。この時代にも、僅かの交易の機会などを通じて導入された野菜が多数あり、ルバーブ・アスパラガス・フダンソウ・キャベツ・パセリ・シュンギク・タマネギ・ビート・イチゴ・インゲンマメ・トマトなどの名も見える。これらに加わって、現在われわれが見聞する野菜類の大部分が、一応渡来した事になるが、具体的に農業や一般の食生活に取り入れられたものは、ミツバ・モウソウチク・フダンソウ・

「野菜」の食文化考

— 野菜のルーツと日本人の食文化 —



シュンギク・インゲンマメなどに限られていた。そして当時の国民の大多数を占めていた農民達にとっては、ダイコンとウリ類（マクワウリ・シロウリ・キュウリ）が最も重きをなした野菜であり、ダイコンは単なる副食物としてではなく、カテ飯の材料として“糧”を補うとともに“菜”としても用いられ、ウリ類とナスも“食糧”的に、煮物や漬け物として利用されたのである。従って、野菜栽培や料理文化の発展は、概ね武士階級や都市町人達の楽しむところで、地方の農民や一般大衆とは関係なかったともいえる。

幕末から明治にかけて来航した黒船は、新しい異国の野菜（品種）をわが国にもたらした。有名な提督ペリーは、穀菜類の種子 670 品種を幕府に献上している。また開国以後、明治維新政府は、西欧文化導入の一環として、西洋作物の導入・普及に力を入れた。その結果、上に挙げた各種野菜の、新優良品種が多数導入され、(一例では種類数で58、品種数では282に及ぶ) これら導入事業の結果、マッシュルーム、タマネギ、西洋ホウレンソウ、ハクサイ、タカナ、キャベツ、ハナヤサイ、イチゴ、エンドウ、インゲンマメ、洋種ニンジン、セルリー、トマト、キュウリ、西洋カボチャ、洋種スイカ、洋種チシャなどが一般に普及した。これらは昭和以後生産も上るようになり、第二次大戦後、昭和30年代の後半に至って品種改良と、プラスチックフィルム・暖房機の普及により、主要野菜の周年生産・消費時代を迎えるようになったのである。

3. 現代の食生活における野菜の現状・展望

昭和54年、わが国では主要37品目が602,800 haの圃場に作付けされ、16,314,000 t が収穫されている。この内約1,100万 t が市場出荷されているが、これは水産物の水揚げ量とほぼ匹敵している。粗食料ベースで見ると、1人年間129.6kg(1日当り355g)を消費する事になるが、これはイタリアの155.7kg(但しはトマト)、フランスの112.0kgの中間で、世界2位となっている。

わが国の野菜生産の特長の一つは、その周年生産・供給にある。前述の栽培面積中約3万haはプラスチックハウスを主とする施設栽培であって、ナス・トマト・キュウリ・カボチャ・ピーマン・イチゴ・スイカ・温室メロン・レタスの合計では、面積で全体の19.5%、収穫物で同じく29.8%に達している。11月～3月のこれら野菜の生産は、すべてが施設によっており、これらが一般国民の生活中に占める役割は極めて大きなものがあり、一時言われた“施設園芸亡国論”は、必ずしも当を得ていない。

最近では、漬け物・煮物など伝統食の材料となる野菜類（ダイコン・ハクサイ・ゴボウ・ナス・ネギなど）の生産が減少し、キャベツ・タマネギ・トマト・キュウリ・レタス・ハナヤサイ・ピーマンなど、西洋・中華料理や生食に向く野菜類の生産が一貫して増えつつけている。最近いろいろ言われるが、日本人の食生活はやはり基本的には米・野菜・魚とで成り立っている。野菜生産を安定・進展させる上でも、新しい利用法・加工法などの研究開発が必要ともされている。

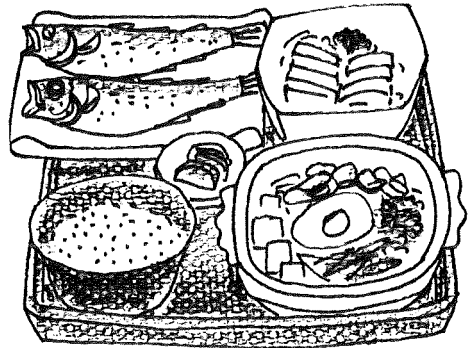
野菜と魚の出会い

——日本人の伝承的食文化と現代の食生活——

対談者

平野 雅章氏 (食物史家)

バーバラ寺岡氏 (フードディレクター)



日本人の伝承的な食文化の中で、野菜と魚は主食の米やパンに対して、いわゆる副食には違いないが、その食べ方、季節性、地域性などを見ると興味深い日本人の食生活像が浮かび上がる。そこで、両氏に野菜と魚の出会いをテーマにした対談を願った。

〈現代の食生活と問題点〉

司会 私達日本人の食生活における、野菜と魚を考えてみて、まず、その食べ方の問題点を出していただいて、以前の状況とどう違って来たかという点などからお話願えればと思います。

平野 昔の人達の折目、節目の年中行事の中で行事食というのがあります。まずこれを見直してみたいと思います。例えば、12月8日とか、2月8日とかの節目の時に、必ずコン

ニャクを食べさせるんです。今日ではコンニャクも少しは顧みられていますが、栄養的な価値は何もないわけです。

寺岡 ええ、そうですね。

平野 ところが、非常に不消化物でありながら、あの柔らかさで腸壁を掃除してくれる…。そういうものを行事食として強制的に食べさせた知恵というのは、考えてもいいと思うんです。

寺岡 私は、日本の食べ物の歴史にはすごく興味があるんです。というのは、例えば、大

根おろしは油っこいものを中和させる役目がありますが、中国では大根おろしは全然ない。これは日本の風土に合っている食べ物と言えます。…私は風土と調和しないフードは駄目だと思うんです。それで、衣食住は国際感覚で見ちゃいけない、という意見を持っているんです。今はなんか食べ物というと、栄養という見方だけをされていますね。日本の風土からきた考え方とか習慣ではない食べ方をしていると思うんです。やれ肉を何グラム食べろとか、野菜はどれとどれを食べていけばいいというのは非常に危険な考え方だと思います。

平野 これには一つ誤解があると思うんです。よくこれは栄養があるという言い方をしますね。あれは栄養があるんじゃなくて栄養素があるんですね。それだけのカロリーになる素材としてあるわけで、これを食べても直ちに計算通りになる訳じゃない。快く食べて快く消化させる、消化吸收の働き、体の機能が栄養なんです。そこをちょっと取り違えていると思うんです。

寺岡 例えば、最近人気のある生野菜ですね。だれでもサラダ、サラダと言って生野菜を食べると美しくなるみたいに思っているけれど、中国では、絶対生野菜と生水は飲みません。野菜にはアクがあるし、体を冷やしますからね。

平野 ええ。ナスなんか非常にいい例ですね。「秋ナスを嫁に食わすな」というのは、体を冷やすから子種をなくしてしまうという老婆心から生まれたのがどうも本当の説らしい

ですね。

寺岡 ああ、なる程ね。赤とか紫とか強い色の野菜はアクも強い、だから生で食べないで熱を通した方がいいと思います。

平野 それともう一つ、家庭料理に例をとると、家庭の主婦が調理に手間を惜しむようになったことです。それと、もっと根本的なことは、例えば、魚を一匹丸ごと出されたら手のつけようがないんじゃないでしょうか。魚の下ろし方を知りませんからね。

寺岡 そうです。ウロコのある魚もない魚も分らないし、ワタを抜くのも嫌がりますね。

平野 野菜だって、煮物にする場合にどういう下ごしらえをしていいか分からない。これは一番問題点だろうと思いますね。今は料理法の伝承がないんです。昔は「沢庵や家の掟の塩加減」と言ってね。連綿としてお婆ちゃんから娘へ、娘から嫁さんへという伝承のルートがあった訳なんです…。塩加減の掟があったんです。それは、さっき言った家の掟でもあるし、その土地の掟でもあった訳なんです。

寺岡 それは、お箸の持ち方でもそうですね。あの持ち方は、一本取ると筆の持ち方、下げると鉛筆の持ち方でしょ。日本人の食べ物というのは、全部お箸に合うように作られましたね。野菜の大きさも箸に合うように切るしおそばなんかもそうですね。それがこの頃の子供達には先割れスプーンなんかが使われるようになって、食べ物の食べ方も変わっちゃったような気がするんです。学校給食もそうだし、外食産業が増えているというのも大きな原因だと思います。外食産業が増えて、主

婦が料理をすることも、考えることも必要がなくなっちゃった訳ね。

平野 その、必要性がなくなったということが、食文化だけじゃなくて、日本文化を根底的に破壊している訳です。ということは、食べ物はそのを作ってあげるだけじゃなくて、愛情の輸出もできるのです。食べ物を通じてのコミュニケーションルートが今はなくなってしまっている。

私は給食亡国論をぶっているんですが、例えば、あの松下幸之助さんを培ったものは、何だったのか、と思うんです。あの人はたぶんそんなにいい家の出じゃないと思うんです。端的に言うと、私らでも戦争中ですから弁当を持って来れない家の子もいた訳です。それが隣の席の子は分厚いブリの照焼の入った弁当を持って来ていれば、やはり、なにくそという精神がそこで培われたと思うんです。だから、あの人の頑張りの背景にはそういうものがあつた。それを全部給食は平等にしちゃっている。私はこれは悪平等だと思うんです。別に元に戻せというんじゃあないが、少なくとも今、こんなに暇を持って余している主婦が、せめてお子さんに弁当を作ってあげる、今日は何を作ろうか、と考えることで知恵が働く。知恵が働けば気働きが生れるんです。こういう世の中になって、人に対する思いやりとか、心遣いが冷え切っている状況の原因はそこにあるんですよ。

司会 なるほど、食べ物と気働きですね。バーバラさん、この点はいかがですか。

寺岡 よく差別のないことはいいことだと言



平野雅章氏

いますが、私は逆に差別のない国には文化はありえないと思うんです。子供に対する愛情も生れないんですね。学校給食は、あれば便利だから反対ではないんですが、それより主婦が教育も料理もみんな下取りに出しちゃってるのが良くないと思うの。塾に行かせたりもそうだし、惣菜の材料をバックしたのを買ってきたり、工夫がなくなっているわけです。昔なら魚は丸ごとしか買えなかったから、腹わたもウロコも全部くっつけていたし、イカでも新鮮だったら、どこを塩辛にして、どこをお婆ちゃんに食べさせようとか、ここはお父さんのおつまみにして、などと頭の中でシステム工学的に考えながらやっていた訳ね。だから、ウロコをとったりするのは、今のダイニングキッチンで大変だけれど、それをしないと愛情も湧かないと思うんです。

司会 そうですか。今、食べ物全体の、あるいは、現代の食生活での問題点をお話いただきましたが、ここで、野菜と魚の季節的な食習慣などをお話ください。



バーバラ寺岡氏

〈季節感と食習慣〉

平野 魚の場合で言えば、今時分の季節は初ガツオですね。あれは今でこそニンニクなんかを使うけど、江戸時代はだいたいカラシが多いですね。まあ、毒消しになる訳です。ですから、「春の末、銭と芥子で二度涙」という川柳があるんです。初ガツオは一匹二両もする。当時、女中、今で言うお手伝いさんの年俵が一〜二両でしたから、カツオを一匹買って来ると一年中女房にいびられる訳です。

寺岡 それは、ファッションでも早いものにとびつくと同じですね。

平野 まあ、今で言えばステータスシンボルです。一番最初に食べるのが將軍様、次が公家、それから一般の大名、商人などに行く訳です。一般の大名などより財力を貯えた新興の町人などが見栄を張って隅田川から品川沖まで出て逸早く手に入れた訳です。

寺岡 今は旬というのがなくなっているというか、何でも一年中あるけれどいつが旬か分からなくなっていますね。

平野 昔の人は「春苦み、夏は酢の物、秋辛み、冬は脂と合点して食え」と言っているんです。これを説明すると、春は、冬に耐えて出てくる生命力の非常に激しい山菜、野菜の類ですね。これを食べると、冬に脂分の多くなった体を緩めることができる訳です。夏は酢の物というのは、何も二杯酢、三杯酢ではなくて、ナスとかトマトとか、ああいう夏の野菜を食べろということです。そして、秋は夏に衰えた食欲を誘う為に辛味成分の唐辛子とか、生姜といったものです。なにもそれだけ食べろと言っている訳ではないが…。さらに、冬は脂ですね。これは動物性です。…ということは、脂ののった寒ブリとかそういう時季、時季の旬の物を食べろということなんです。

寺岡 冬は寒さに勝つ為にもカロリーの高い動物性脂肪を摂る訳ですね。

平野 ええ、それで四季の巡りは必ず人間にもある訳ですから、体の調整に必要な食べ物は、その時季にちゃんと出てくる訳です。また、昔、宮中では、旬宴という宴があったのです。この時は紫宸殿の天皇がお出ましになって、一応政務を聞いた後で無礼講の宴があり、そのお帰りの時に、夏場は白扇を、冬場は氷魚（アユの稚魚）をお持たせにしたのです。それで、旬宴の宴がとれちゃって旬のものというふうになったんです。旬のものというのは、非常に時期が短かくて、言葉通り10日間ということですから、筍でも「筍も10日も過ぎれば竹になり」というように、その短かい旬にわれわれの祖先は命をかけた訳です。

筍などは栄養価値はないとされていますが、あの伸びやかな勢力というか、栄養素の表にはおそらく出てこない精気があると思うんです。

寺岡 それは私もそう思います。

司会 では次に、野菜と魚の地域性から見た食べ方の違いなどをお話いただけませんか。

〈野菜と魚の西・東〉

平野 関東では昔から赤身の魚をたくさん食べたんです。関西では、瀬戸内に非常に上質のプランクトンがいるんでしょうか、白身の魚が多いんです。白身の魚というのは御承知のように、だいたい中層から深海魚が多いんです。…赤身の魚というのは、上層魚なんです。水圧を受けない。だから、例えば、お刺身にすると、フグなどは深海魚ですから組成が非常に頑丈にできている。したがって、筋肉も頑丈にできている訳です。それをマグロのごとく、あるいはカツオのごとく厚く切ったらとても食えない。まあ、赤身の魚はだいたいにおいて背の青い魚が多いんです。上層を泳いでいるから、上から鳥にやられないように、下からは大きな魚にやられないように空の色に似せて白くなっている。

寺岡 なるほど、魚の保護色ですね。

平野 それで、関東附近の人はだいたい外洋の魚を食べていたんですね。これは赤身ですからどうしても磯臭さがあるんです。これを食べる時は、大変な知恵だと思いますが、初カツオのタタキでも藁の火熱でじんわりと3ミリ位焼目をつける訳です。これは、くさみ

をとるといふことと、そうすることで旨みが増す訳です。

寺岡 関東と関西では醤油の濃さも違うし、味が違いますね。

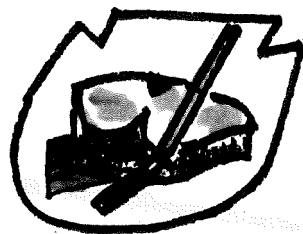
平野 ええ。関東は濃い味で関西は薄味です。

寺岡 これはどうしてそうなったんでしょうねえ。

平野 江戸時代に限って言えば、江戸は政治都市だった訳で、実権はあくまでも江戸にあったんです。政治折衝をする時には、胸を開いて話をするのに飲み食いするのが一番いい訳ですから、その時に使われたのが、お留守居茶屋といって、留守居役が外交折衝する時の溜り場としてお茶屋ができてきたのです。その時には、大変な献立なんです。その場所で全部食べるんじゃないんです。必ず家には帰りを待っている家族がいるということで、お土産が半分位あるんです。その折詰は、どうしても佃煮風によく炊き込むか、濃い味付けをしなければ腐敗してしまう。その辺の影響が今でも残っていて、関東の味付けは濃い味なんです。濃口醤油の生れる背景もそこにあるんですね。

寺岡 塩分は摂り過ぎない方がいい訳だから、それ以上保存しない時には、食べる直前に自然の味に戻す必要があると思うんです。今では、低塩食品とか自然食品とかいろいろあるけれど、食べるということは、結局、最高の薬でもある訳です。だから、食べながら高血圧や腎臓病など具合が悪くなるというのは、食べ方が間違っているのでしょうか。

平野 まあ一番端的に言うと、関西では芋棒



のカチン、カチンの棒グラを戻すんですが、あの気長さは関東人にはないですね。芋とその棒グラを炊き合わせするんですが、たたいてもカン、カン音がする位の干しグラですが、あれを戻すのに、関東人はとても間がもてない訳ですね。…この塩の振り過ぎと、もう一つは、カルシウム不足もイライラを嵩じさせます。

寺岡 よく砂糖とカルシウムと言いますが、普通の砂糖というのは吸収する為にカルシウムを多く使います。だから、骨ごとの魚をうんと甘くしてしまえばカルシウムはプラスマイナスゼロですね。

平野 旨みというのは土質も影響してまして関東は関東ローム層、浅間、富士山の火山灰地ですわね。とくに、東京はね。野菜のうちでも洋野菜は食べてみたらてきめんです。やはり、関西は旨いなあとと思います。

だから炊き物というんですか。関東で言えば煮物は完全に上方に群を抜かれているんですね。それというのは、関西は関東より地味が肥えている。だから京都などで旨い野菜の炊き合わせが生れてきたわけですね。

司会 それでは野菜と魚の出会いということで、食生活のバランスと具体的な食べ方の知恵をいくつか出していただけませんか。

〈野菜と魚の出会い〉

平野 日本は海に囲まれているからどこの土地でも魚を食べていたかということ、とんでもない話で、昔は普通魚なんか食べられなかったんです。だから晴れの日、いわゆる行事食

として魚が食べられた訳です。例えば、子供達の童謡の中で「正月はええもんだ、雪のような米食って、木っ葉のようなトト食べて…正月はええもんだ」というのがあります。正月が早く来てくれという願望は、白い御飯が食べられて、一匹丸ごとの魚が食べられるから待遠しい訳です。

江戸の幕末の大名がどんな食生活をしてたか調べてみたんですが、1年間の江戸上屋敷での献立表を見ると、車エビ、芝エビなど年間90回、夏と秋はほぼ3日に1回。次いで多いのはマグロ、カレイ、ヒラメ、タイ、これはだいたい年中で、貝、貝柱も多い。川魚ではウナギ、アユ、コイなどがしばしば用いられ、肉類はほとんど登場しません。鳥が少しあり、卵は月に21~22回になっている。

野菜類は魚類に比べてはなはだ低く、豆製品、ダイコン、ゴボウ、イモ類が多い。それにミツバ、セリ、ナス、キュウリがあるが、今日に比べ非常に量は少ない。

寺岡 野菜と魚の料理ではいかがですか。

平野 これは別に大名ではないんですが、昔から夏場のものとしてはドジョウと新ゴボウ、ハモとキュウリ、アナゴと新ゴボウ、ナマリブシとサヤエンドウ、ホタルイカとハマボーフーといったところが野菜と魚の取り合わせの料理として有名です。

これらは野菜の持ち味と魚の持ち味が調和して、夏場の料理に欠かせない味覚を創りだしている訳です。

司会 本日はどうもありがとうございました。

ルポ

楽しみと健康を売る

スポーツフーズ

市場の新事情

いま食品業界では「スポーツフーズ」が新しい食品のジャンルとして、花形産業になろうという勢いを見せている。

その背景としては、空前のスポーツブームがあげられるが、たんにブームに合わせた商品としてだけでなく、広く若者をとらえる商品に成長しそうだ。そこで、スポーツフーズの事情を調べてみることにした。

* * *

まず「スポーツ食品」とはどんなものか？この種の商品を最も多く扱っている、といわれる西武百貨店（東京・池袋）のスポーツ館を訪ねた。

ここでは、スポーツファーマシーというコーナーで、100種以上の健康食品と、普通の薬と共に売られていた。

スポーツフードを担当するのは、栄養士の長坂公美子さんとトレーニング指導士の中野晃さん。中野さんは、

「このところのスポーツ人口の増加から需要が大幅に伸びていることは事実です。スポーツフーズのターゲットはあくまでもスポーツマンで、うちの客も、いろいろなスポーツを実際にやっている高校生や大学生がほとんどです。なかにはクラブのマネージャーなどがまとめて買いに来ます」と話す。

また、栄養士の長坂さんは、

「もともとスポーツフーズというのは、オリンピックなどに出てくる外国選手たちが、小麦の胚芽からとったビタミンEなどを摂って実績を伸ばした、という事から広まった訳です。アメリカでは元来、健康食品の研究が進んでいまして、お金さえ出せば、いいものが簡単に手に入るんです。特別な店じゃなくて、その辺のドラッグショップで売られているんです」という。さらに、

「最近の若い人達というのは、ビタミン類などを摂るにしても、薬剤離れがあって、いわゆる薬については毛嫌いしてるんですね、そこで、ジャムオイル（小麦胚芽油）とかレモンとか、天然のものから作ったものに人気があるようです」と説明してくれる。

では、実際にスポーツフーズには、どんなものがあるかをみてみると、

まず、明治製菓の「ザバス」シリーズ。これは6品目からなり、スポーツ用品店に強力な販路を持つアシックスと提携して、本格的に販売を行なっている。

6品目とは、「プロテイン85」…大豆を原料にしてアミノ酸（メチオニン）を加えたもので、85パーセントは蛋白質。ほかに、ビタミン類、カルシウム、鉄分などを含んでいる。



西武スポーツ館のコーナー



「ザバス」シリーズ

価格は1缶(480g)が3,000円。

「ジャームオイル」…小麦1トンから100gしかとれないという小麦胚芽油に天然のビタミンEを配合したもので、リノール酸、飽和脂肪酸などに、ビタミンEを多量に含んでいる。価格は1壘(180粒)2,800円。

「ザバスC」…1粒の中にレモン2個分のビタミンCを含むというもので価格は1本(15粒入り)250円。他に、ビタミンAの「プロテイン50」などがある。

「これらは、スポーツをする人の体をつくるのが目的で、食事から摂れない栄養を補う、ニュートリメント(栄養補給)として考えて下さい。以前からも病院用として同種のものを作ってはいましたが、「ザバス」は薬ではありません。スポーツショップで売る、新しいジャンルの食品で、これから花形産業になろうとしています。また、そうしようと考えています」と明治製菓のザバス事業部では言っている。

現在、各種プロスポーツをはじめ、実業団、学生のスポーツ部の合宿などで、食事の献立と並行して、栄養士の指導のもとに実際に使っているという。また、最近ではチョモランマ登頂隊もこれを持参して、成果をあげた、と同事業部では説明する。

この他、「チョコレートタイプのエネルギー源」とうたう、森永製菓の「スポルティーボ」…朝鮮ニンジン、ブドウ糖、ビタミンB₁、B₂、Cなどを添加したもので、5粒入り200円。

また、ボディービルのジムも経営している健康体力研究所からは、「パワープロテイン」各種…大豆たんぱくを主原料とし、ビタミン類、カルシウム、鉄分などを含んでいる。価格は500g缶3,500円～1kg缶6,000円、タブレット900粒4,000円。他に、「レバースーパータブ」「レモンCスーパータブ」「アルファルファスーパータブ」「カルシウムスーパータブ」価格は各900粒入2,500～3,300円、という、いずれも天然の原料から作ったタブレットを発売している。

スポーツフーズにはこの他、「ドリンク」がある。この分野では、雪印乳業の「ゲータレイド」(輸入品)、日清食品の子会社、日清通商の「ザ・ソウル・ウォーター」、久光製菓の「リガッツ」、大塚製菓の「ポカリスエット」などがある。

これらのスポーツドリンクは、いずれも、吸収が早く、即効性の栄養補給をうたい、スポーツ中でも飲める、という特色がある。

こう見てくると、いずれもスポーツブームを背景として、注目される分野ではある。

食卓の風景 ①

ダイニングカルチャーの創造

樋口 恵子

評論家

私の子どものころの食卓風景は、思えば決してころよいものばかりではなかった。まず行儀がバカにやかましかった。父親自身、寺の出で姿勢がよくて膝も崩さないし、もって範を示すのだから仕方がないが、うっかりおしゃべりしても叱られた。わが家の食事の場は、団らんの間というよりも一種のしつけの間、修業の間といったほうがふさわしかったと思う。友だちの家へ遊びに行き、おしゃべりしながら和気あいあい、多少の不行儀は大目に見られて……という食卓風景をどんなに羨しく思ったことだろう。

しかし「食べる」という人間にとっていちばん基本的な行為を、少なくとも家族が揃って営む、という原則だけはいつも貫かれていた。仕事の都合で夕食に父がいないことはあったが、朝食に全員揃わぬ、ということはありませんでした。食卓を囲んで、顔を見合わせながら食べる、これが家族のきずなの最低の基本線だったと思う。

きびしい食卓だったが、なつかしく思うことも少なくない。朝食には子どもに卵が一個づつ与えられ、茶の間の練炭火鉢の上で、母や手伝いの人が、子どもの注文に応じて調理してくれた。砂糖と醤油をたっぷり入れて、小鍋で空炒りする半熟のいり卵が私の好物、兄の好物はゆで卵で、少し早目に銅壺の底で煮えていた。出来上がるのを子ども自身の目の高さで、火鉢をのぞき込む時間の楽しかったこと。

もう一つは、会話の少ない食卓だったが、父がときどき「これはうまい」「これは上手に

できた」とかほめ言葉を言うことがあった。これが母には何より嬉しかったらしい。亭主に対して批評精神旺盛な母だったが、この点だけはいつも父を評価していた。

「食べものに口やかましい旦那様なんて男の風上にも置けないわ。そこへいくとうちのお父さまは絶対に食べものの文句をおっしゃらないからね。おいしいときにはおいしいっておっしゃるから張合いがあるし、まずくても黙ってらっしゃる」

現代の家庭の食卓に取り入れるとすれば、第一に「食事」ということを家族全員が大切なことと認識し、なるべく揃うように努力することだろう。「同じ釜の飯」とか「一宿一飯の恩義」とか、日本にも食事と人間関係のきずなのかわりを示すことばがたくさんある。顔を見合わせて、ともに食べるこそ家族が成立する条件ぐらいに考えても大げさではない。私など、戸籍がいっしょだから家族ではない、つねに共に食べるから家族だ、ぐらいに思っている。

もう一つは、食べるときはきびしさの中にも楽しくということ。きびしすぎたかつてのわが家の食卓など反面教師でしかないが、唯一の救いは父の「料理へのほめ言葉」だったと思う。そのひとことでどれだけ茶の間が明るくなったか。食事は上気嫌で食べるべし。

「食べる人」は「つくる人」へ感謝と賞讃を忘れるべからず。そして、つくる人、食べる人が相互乗り入れすれば、もうそれで十分である。

急速に進む動脈硬化の低年齢化

藤 沼 勝 海

教育問題研究家

人は動脈とともに老いる……と古くからいわれてきた。脳の血管が老化すれば脳卒中になるし、心臓の筋肉に栄養を運ぶ冠動脈が老化すれば心筋こうそくを起こす。

年をとれば動脈硬化は避けられない老化現象の一つであり、現代医学をもってしてもこれを食い止めることはできない、というのが一般的な常識になっていた。

ところが、中年以降の病気と思われていた動脈硬化は、子どもの頃からはじまって、長い年月の間に動脈内壁に沈着したコレステロールによって、じわじわ進行していくことがわかってきた。

そのきっかけは、朝鮮やベトナム戦争で戦死した平均20歳のアメリカ軍兵士を解剖したところ、動脈硬化がみられたことからだった。老人の病気と思われていた動脈硬化が20歳前後の若者にも起こっていたことで、大きな衝撃を与えたのである。

原因は栄養の摂り過ぎ……こうして獣肉多食によるコレステロール有罪説がクローズアップされてきた。

わが国でも、食生活の欧米化とともに動脈硬化が急速に増えており、同時に、小・中・高校生の中に、血中コレステロール濃度の高い子どもたちが急増している。これは東京都予防医学協会の調査でわかったもので、コレステロール値が200mg/dl以上の高過ぎる子どもが約10パーセントもいたのである。

コレステロール値が高い……それが動脈硬化の引き金になる……食べるものに気をつけ

よう……というような心配をするのは、中年の、それも肥満タイプのオジさんたちだったはずである。黒コゲに焼いた魚はガンのもととか、中年を過ぎたら脂身の肉は食べないようにとか、卵黄はコレステロールが多い、レバーもだめ……といった心配をするのは、頭のうすくなりはじめたオジさんたちだったはずである。

ところが、わが国の小・中・高校生の血液の中には、かなり高い濃度のコレステロールが漂っていることがわかった。動脈硬化の予防は子どものときからはじめなければならないのである。

これまでは、動脈硬化の進行には、かなりの個人差があることや、ある家系には動脈硬化が多くみられることなどから、宿命的な遺伝的素因があるものと思われていた。ところが、食生活の向上とともに心臓病による死亡者が増えてきて、遺伝的素因よりは、むしろ、食生活をはじめ、運動不足、タバコといった環境的要因の方が、動脈硬化の進行・発症には、はるかに大きなウェイトを占めることがわかってきたのである。

いまや平均寿命80歳時代を迎えようとしているが、こうした高齢化時代の一方で、動脈硬化、糖尿病など成人病的慢性疾患が急速に低年齢化してきている。

親自身の成人病予防ばかりでなく、子どもの健康に気を配るのが親の役目になってきた。

(次回はコレステロールと運動)

日ソ漁業交渉をめぐって

モスクワで行なわれた今年の日ソ、サケ・マス交渉は、4月18日、今村水産庁長官とクドリャフツェフソ連第一漁業次官との4回目のトップ会談で妥結した。

この模様は、すでにマスコミ等で報道された通りで、日本の漁獲割当量は、昨年並みの4万2,500トン。漁業協力費は、40億円（昨年37.5億円）と決まった。

日本からは、政府関係者7名、駐ソ大使館より5名、これに顧問として業界から8名の20名が加わった。私達顧問は、交渉に当たる政府関係者にアドバイスする立場にあった。

今年の会議は、実務的で無駄な駆け引きもなく効率のよい交渉が行なわれた。かつては、100日会議などと言われた長期にわたる交渉や、大臣が出席して厳しい話し合いを行なったこともしばしばであった。それほどにこの交渉のもつ意味と影響の大きさは重要である。

今年は2週間という短い滞在期間だったので、会議を離れての交流はさほど行なわれなかったが、以前には顔見知りの漁業関係者や専門家を自炊のできるホテルに招いて手作りの夕飯を御馳走したりもした。

さて、日本の消費者は、北洋のサケも日本の川で獲れるサケもみな同じだという感じを抱いている向きが多いようである。日本の川に上るサケは人工ふ化放流の技術も向上し、かつて4～5万トンであったものが最近急激に増え、昨年は8万トン台にもなっている。そこで、なにも命がけで北洋まで行かなくてもという意見も聞かすが、それは内容を知らないからに他ならない。北洋のサケと日本の川で獲れる秋ザケとは商品価値がまったく違う。

一般消費者に人気の高い、ベニザケ、ギンザケ、シロザケ等は、いわゆる“ギンケ”で脂がのって旨い。一方、日本の川口でとれる産卵直前のは“ブナケ”が進み、茶褐色で見た目も悪く、肉の脂肪分も沖合いに比べてずっと低くばさばさしている。

このように、日本ではサケ・マスに関して北洋の漁業は安定的供給の為に大切な漁業である。戦後の昭和27～28年から始まった北洋のサケ・マス漁業は、既に30年の歴史をもち、関連産業も含めて約30万人の就業者があり、国民生活のうえからも地域経済にも大きなウエイトをもっている。

一方、ソ連人にとってもサケやニシンは値打ちのある魚で資源の動向には神経をとがらしている。“200カイリ”以前からソ連でも漁業に力を入れてはいるが、モスクワのオケアン（魚販売店）などではたまにサケなどが出ると長い行列ができてまたたく間になくなってしまふ。そこで、ソ連では23～24カ所のふ化場を作り資源を増やす努力をしている。このほかサケが産卵する河川環境整備を含め、年間4,700万ルーブル（150億円）を使っているという。そこで、海洋法会議でもサケについての母川国主義が定着してきた53年から協力費を求めてきた。日本側も魚獲割合などを考慮し、40億円分の施設等を供与することになった。

以前から共同で資源を増やそうと提案してきた日本の立場からも協力は当然だと思われるし、技術面でも協力していきたい。それが将来の安定供給のうえでも肝要であろう。

(社)大日本水産会専務理事・佐々木輝夫(談)

おさかな

Q & A

ご質問： 最近、大日本水産会・おさかな普及協議会の活動が目につきますが、どんな目的で何をしているところですか。

(東京・武藤雅江さん)

お答え： (社)大日本水産会は、明治15年に「水産知識・経験の交換、水産の養殖改良をはかること」を目的に設立され、まもなく100周年を迎える水産業界の総合中央団体です。

おさかな普及協議会は、4年前に大日本水産会内に水産業界関係者で構成した協議機関(前身は昭和48年に創設された、おさかな普及協会)で、新しい魚食文化を築くことを願い、その普及啓蒙活動を行なっています。

80年代の日本人の食生活は量的充足から質的充足へと転換し、食品の需要は“選択的需要”へと移行しています。こうした背景の中で、食糧資源的な面と日本人の健康向上を考えた食生活の見直しと、新しい魚食文化の確

立をめざしています。

具体的な活動としては、まず全国各地の都市で行なっている「おさかなデーキャンペーン」があります。これは昭和51年の仙台市を皮切りに、すでに12都市で実施してきましたが、各地区の生産者、流通業者、小売店及び行政機関と消費者が協力して活動しています。

また、各地の消費者団体などの要請によって「おさかな教室」が実施されていますが、当協議会からは講師を派遣し、年間数十回開催されています。内容は、魚に関する講演会と魚の料理講習会があり、魚の知識や料理法がマスターできるというもので、参加者は地域によって異なりますが、1回に50～60名程になっています。

このほかに、55年には、食生活の担い手である女性に焦点を合わせて、女性のライフスタイルや生活環境の変化などを長期的に予見し将来の魚食普及のあるべき姿を考える機会として「'90年代の女性と食生活」シンポジウムを開催、一般にアピールして大きな反響を呼びました。

このシンポジウムにあたり、当協議会から「ダイニングカルチャーの創造—女性は食生活の“演出家”」という長期的提案をしました。

その主旨は、主婦は、食卓を囲む家族の中心であり、生活を豊かにするために主導権をもって新しい食生活を創造し、家族団らんの核として活躍すべきであるという提案です。

今年は、提案を具体化して、“親と子の交流”に焦点を合わせたキャンペーンを開始しています。

〈ご質問歓迎〉

読者の皆様からの質問に答える場として、“おさかなQ & A”のページを設けました。暮らしの中で感じた魚に関するどんな質問でもお寄せ下さい。(200字以内で)誌面採用分には粗品(図書券5,000円分)を贈呈します。

◇宛先は〒107 東京都港区赤坂1-9-13三会堂ビル (社)大日本水産会・おさかな普及協議会「魚」編集室です

イラクで食べた魚たち

倉田不二雄

(建設会社勤務)

かのチグリス・ユーフラティス両河はアダムとイヴのリンゴの木のあるグルナで、シャットアルアラブ（アラブの流れ）と呼ばれて一つになります。そしてイラク南端の商港バスラを経てアラビア湾に注いでいます。

バスラは船乗りシンドバッドが船出した港でもあり、近くにはマーシュと呼ばれる広大な湿地帯があります。……中東というと砂漠と石油、水は貴重なものという先入観があるので『中東のヴェニス』と呼ばれて、豊富な水をたたえているバスラに意外な驚きを感じました。

湿地帯にうかぶ小舟に身を横たえて、ナツメヤシの林に点在する土の家々、アシの葉で作った家々をぼんやり眺めていると、アシの続く水面で漁師がゆったりとした動作で投網を打っております。まさに旧約聖書の世界もかくあらん……と思われました。

とまあ、こう書くと、いかにものんびりした観光旅行の一コマの様だが、実は、バスラに天然ガス積出港を建設するという仕事をしに行っていたのです。私の所属する会社では、世界中のあちこちで港の建設などを行なっていますが、ここでも、国際的なプロジェクトらしく、オフィスにはたくさんの国の人々が出入りしていました。

私の滞在はちょうど2年でしたが、昨年秋からのイラン・イラク戦争で、後半は仕事がストップしてしまい、ラジオ放送に耳を傾けて戦況の判断をし、しまいには防空壕を作っ

て逃げ込むことまでしなければなりませんでした。

イラン側から飛んできたファントムが、真近に見える所でミサイルを射ったり、爆弾を落としたりするのは、どうも気持ちのいいものではありません。幸い、日本人はほとんど無事でした。

さて、イラクの料理というとマトンをどうにかするぐらいで魚料理まではと日本では思われるでしょう。ところが、魚も、海水、淡水の両方を楽しむことができます。海のもの、アラビア湾でとれるタイ・アジ・カマス・伊勢エビなどで、淡水ではコイに似た魚の串ざしをバクダッドではよく食べました。

私のイラク滞りも終りに近づいた2月のある日、バスラのシャットアルアラブに面した「アルバターシュ」(7月14日イラク革命記念日)という名のレストランで食べた魚料理こそ忘れ得ぬものです。それはフナをひと回り大きくした淡水魚で、腹にカレーでまぶした米とトマト、とうがらしなどを入れて、蒸し焼きにしたものに、レモンをしぼって食べるのです。…少しのくさみもなく、淡白な味わいは、ここの地酒アラックというナツメヤシの蒸留酒と良くマッチし、いつか周りの人々が友人達の顔になって乾杯をくり返しました。

そこに私のオフィスで一緒に仕事をした黒い瞳の女性の顔もありました。私は「ここの料理と君と……」とつぶやきながら、もう一度黒い瞳に向かってグラスを上げました。

「私とおさかな」 大木康子さん

存在感の大きな歌手である。持って生まれた立派な体格とエキゾチックな美貌に加え、彼女の歌には華麗さと、現代のアンニュイが漂う。この不思議な魅力でファンの幅は広く、根強い人気を持っている。

シャンソン歌手として、早くから大器と言われ、越路吹雪、ペギー葉山に次いで日本人で3番目に海外公演をした、という経験も持つ。

「でも、その頃はレビューやホテルのショーなどで歌ってたので、英語の歌の方が多かったんです。初めは純粹のシャンソンを歌いたくて、勉強を始めたんですが…」という彼女は、19歳で深緑夏代に師事し、20歳にはもう石井好子事務所からデビューしている。

そして8年前、出産を機に事務所を離れてフリーとなった。

「フリーになってからは、好きなシャンソンをじっくり聞いて、本当に好きな歌だけを歌うようになりました」という彼



うね」と語る彼女は、自分で『食いしん坊』を自認している。そして、歌手には『食いしん坊』が多い、という。「石井好子さんを筆頭に、特に私のまわりにはたくさん『食いしん坊』がいる」そうだ。ところで、彼女が好きなものは焼魚・煮魚・刺身と、魚ならなんでも、という。「たまたま私の近所に、いい魚屋がないんですが、魚屋で下ろすのを見るのが子供の頃から好きだったんです。もちろん、自分でやるのも好きヨ」という。

最近、小学校3年の子供との兼合の中でムニエルなどが多い。「焼魚はルックスで抵抗があるのかなあ、身を取ってやると良く食べるけど…」という大木さんでした。

女は、いま一児の母でもある。

「私は、いわゆる女の仕事は全然グメなんです。掃除とか洗濯とか…。でも、料理だけは好きで、全然億劫に感じないの、きつと、食べるのが好きだからでしょ

「夏」第6号 昭和56年5月30日発行（隔月刊）

編集室から

第6号は「野菜と魚の出会い」というテーマでお届けします。これは野菜と魚の組み合わせだけでなく、野菜の食文化を考えることで、魚食の新しい視点を見出すとしたものです。

次号は同様に「米と魚の出会い」と題してお届けする予定です。皆様のご意見を「おさかな普及協議会『魚』編集室」宛にお寄せ下さい。



ダイニングカルチャーの創造

社団法人 大日本水産会

おさかな普及協議会

東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル TEL.03(585)6684