

A stylized white Japanese character '魚' (fish) is centered within a white rectangular border. The character is composed of thick, rounded strokes, giving it a modern, graphic appearance. The background behind the character is a vibrant blue with a subtle, wavy pattern.

NO. **7** '81.8~9

米と魚の出会い

目次

- 「米」の食文化考 吉川誠次…1～3
—米のルーツと日本人の食文化—
- 対談／米と魚の出会い
西丸震哉・井上好子…4～9
- ルポ／話題の鮮度保持剤「香塩」を追う
……………10～11
- ダイニングカルチャーの創造
食卓の風景② 樋口恵子……………12
- 子どもと健康(その2) 藤沼勝海……………13
コレステロールと運動
- フィッシュニュース……………14
昨今、うなぎの事情
- おさかなQ&A……………15
- エッセイ／スペインで食べた魚たち
鈴木陽二郎……………16
- 私とおさかな 榊寿子……………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(篆)で「魚」。学研漢和大字典・藤堂明保編より転用。

「魚」を食べる

「いとよ」を求めて

長谷川龍生(詩人)

小さくなった八郎潟に、いとよ、正式名は棘魚を見にいった。魚類には婚姻色というのがあって、産卵の季節には、すばらしい肌の光沢を示す。雄のいとよは、その最たるものであろう。

八郎潟は澄みきっていて、いとよの泳いでいるのが見えた。全長、6、7センチメートル、網ですくっている若者がいて、私が近づくと、どこかえ逃げていってしまった。たぶん密漁だろう。

いとよに興味があるのは、その巣についてである。水草の根もとに鳥の巣のようなものをつくり、そこに雌を入れて、卵を生み、保護する。

いちど、いとよの大群を見たいと思うが、その機会にはめぐまれない。東北の河川の畔でねばっていると、いつかはめぐり会えるかもしれないが、いまの私では、ムリな話である。

いとよは美味である。酒がはかどる。

提案

〈ダイニングカルチャーの創造〉

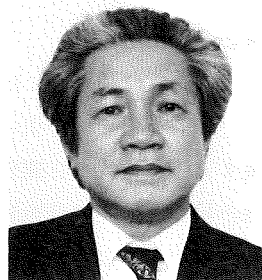
ダイニングカルチャーとは、食卓での文化を意味し、主婦は食卓を囲む家族の中心として、生活を豊かにするための主導権をもって食生活を創造し、家族団らんの核として活躍すべきだ、ということです。

「米」の食文化考

——米のルーツと日本人の食文化——

吉川 誠次

農林水産省食品総合研究所・分析栄養部長



日本の米のルーツ

日本の食文化を考えるには、日本民族の起源、信仰、習俗等を理解する必要があるが、その歴史を貫く経糸が、稲であり米である事はいうまでもない。

米飯用に栽培されている稲は、作物化されて、学名をオリザ・サテイバと称する。その意味は「栽培されるイネ属」という意味で、日本で栽培されている稲がどのような歴史を持つかという事は、日本文化の源泉を探る最大の方法でもある。民俗学、言語学、育種学、人類学等々の権威者によって稲作史研究会が持たれ、昭和38年まで8年間続けられた。多角的な研究成果は、『稲の日本史』として、安藤広太郎、柳田国夫、盛永俊太郎他により、上下二巻にまとめられ、再刊されているので、日本の米のルーツが、いかに広い文化的意義を持つかを学ぶことが出来る。

稲作と日本的食文化

栽培イネの発祥の地はインド東部、ビルマ、タイ、中国南部地域と考えられているが、タイの古墳から紀元前一万年から栽培の証拠が発見されたとされている。中国の江南地方から縄文後期に伝来したという説がある。近畿関東におよんだのは一世紀から三世紀で、本州北端までおよぶのは十二世紀とされている。稲作の外、弥生時代には粟、稗、大豆、里芋、

桃、梅、生姜等が栽培され、古代日本食文化の基盤を形成していた。（星川清親著『栽培植物の起原と伝播』）

古代の文化は始めに南と西から、根菜と照葉樹森の農耕伝播であった。

これらの栽培植物の伝来以前に存在した食文化「縄文時代」の食物は農耕以前の採集、狩猟に依ったもので、現在でも全国から発掘される、土器を伴った貝塚は一万年以上の古さまでさかのぼるものであるとされている。最も手軽に多量の動物蛋白質が得られ、しかも味の優れた貝類や魚を捕獲して、その風味を既に満喫し、既に煮汁の濃縮による調味料まで入手していた事は、今日の日本人の独特な嗜好を考える上で注目すべき事である。魚介類は極めて腐りやすく、保存が困難であり、長持ちさせるには、潮煮してから干すのが便利な事を経験したに違いない。かくして壺に残ったスープの旨さに気付くのは自然である。

直火で串焼する調理から煮物に進むには容器が必要であり、自然の煮炊きに利用できる器は、大型の貝殻か亀の甲などに限られていたであろう。貝焼料理は郷土料理として残っているが、土をこねて焼いた土器の発明は、調理技術の最大の進歩をもたらし、保存食の製造と、調味料のルーツである伊呂利（いろり・和名鈔）を得た事、箸碗を愛用する事な

ど、後世の日本食の類型を規定する要因となった。

米と魚の出会い

日本食文化の代表には鮓スシは外すことができない。前述の火熱を用いる調理の外に、酒を醸す方法も古代から開発され、伝来してきた。酒の起源は果実の自然発酵によるものと考えられるが、米などの雑穀を煮炊きした物を壺に貯えて置くと、稀には不思議な飲料に変わるから、穀物酒と醋の醸造法が発見され、それが魚肉の保存法まで進んだのは、何時の頃かわからないが、塩の入手が困難な場所では極めて早くから考案されたらしい。

魚の漬け物から鮓まで——

紀元前五百年頃に、魚の煮汁を調味料（ガラム）として市販していた事が、古代ローマ史に残っている。

魚の塩漬けから得る魚醬の類は東南アジアの重要な調味料で、ベトナムのニョクマンはその代表であり、秋田のショツルや、能登のイシルは現存する魚醬である。江戸時代の郷土料理を集めた『料理山海郷』には、鮓スシ醬油が播磨、淡路、明石等の名産品として紹介されている。

近江の鮓スシは、飯を腹につめたなれ鮓で、独特な匂いを持つ鮓であるが、これは飯が発酵して乳酸等になり腐敗を防ぐ加工法で、米と魚が同時に入手出来る場所柄が、今日まで古代の風味を伝承してきたものであろう。なれ鮓、姿鮓は、始め魚肉の保存法として出現したものであったが、酢や酒を添加することによって、簡易迅速化し、早漬けのすしである、押し鮓を開発すると、飯も魚と一緒に食べる方向に進み、さらには握り鮓にまで進展し、日本料理の代表選手に成長した。

鮓スシ、刺身、鮓のルーツ

一方、刺身の歴史は案外複雑である。肉を生で食べるのは原始時代からあった筈であり、活魚料理はそのものであるが、料理書では刺身より先に鮓スシが出現する。生の肉は食中毒を起す危険性が多く、大切な客人をもてなす料理には、危な過ぎたのが原因であろうか。鮓スシは中国の六世紀頃の農耕、料理の方法をまとめた『齊民要術』にも出現する。新鮮な肉を細かに切り、酢を加えて殺菌と同時に調味する料理であった。始めて刺身の名が出てくるのは室町時代である。〔文安五年(1449年)〕。和風料理の完成期、江戸時代初期の書写本、『料理塩梅集』(1683年頃)から鮓料理のあり方について述べたものを引用する。

鮓部

鮓の盛り様、少なめに盛る吉。客気に入りにて追加するのは良い物也。澤山に盛るは「百姓鮓」と言ていやしい。膳出す少し前にあえるがよし。時間をおけば魚白くはせて悪く見える。鮓のけんクレンゴは柚、蜜柑、九年母、梨、柿、葡萄、又は赤ほうづきもよく候。あへやう、魚に塩を振り、酢入、魚搔交ぜ、魚も酢も白くなる時、酒とだしにて加減する也。糠ぬた入申候も加減後なり。又、鯛鮓には傳えて言う。「鮓の事、鯛にても、鱈、芝肴(小雑魚)にても、魚に塩をふりて、次に酢を入れる、其上をだしか酒にて塩梅する、大根をおろし、その汁共に入候はよく候。しばらく入候へば悪く候。鮓により青大豆、切たで、しそ数数見合わせ入れる也。糟カスあえ、ぬたあえイトもよし。

大根初冬霜月は水分含量多き故、此節斗、水少ししばらく入るがよし」。

続いて鰹、鱈、鮎、鮓、いわし、小鯛焼頭の鮓、伊勢なます(せいご)の作り方をそれぞれ記してある。

「米」の食文化考

— 米のルーツと日本人の食文化 —

鯨の作り方

鯨又は鮓は、醋い味の魚の意味で、前述の書から古い作り方を記す。

「鯨部

鯨は魚身うむ形が壊れるは悪く嫌う也。身のしっかりとするはよし。皆重石の加減也。

● 鮓漬方

古酒一升に塩三合入れ煎じ候。但し鯨二三日の内に喰うべき時は、醋一合入、五六日置くべき時は醋は入れざる也。飯は常のより少しこわくして、よくさまし、右の煎じ候酒にて、喰塩より少し塩からく合わせ申候。鮓にはよき加減に塩をして、一時ほどして、其塩水にてさっと洗ひ、右の飯にて漬候。飯の分量は鮓に応じ申候。右の鯨五六日も置申候時は、飯の塩、生成れよりは塩辛く候。押しは漬候時より二時程は軽くし、それより次第次第に重く押懸申候。冬ならば十日過程に口明け出し申候。生成れの時は冬は五六日にてはよし。大鮓程久しく候」。

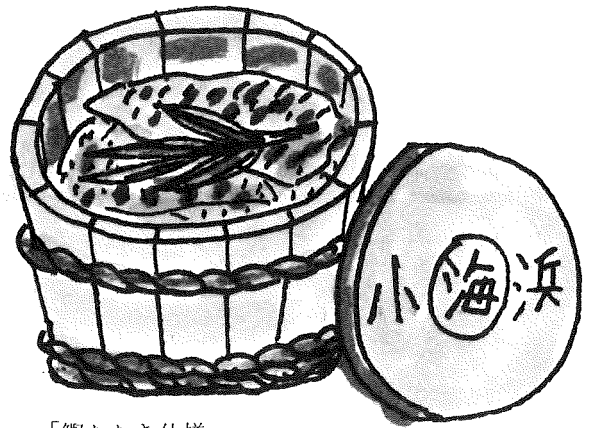
傳に云う。「鮓の鯨にも目を抜きて漬候へば、柔らか也。惣じて生魚は目抜き置候へば、つかり易く候也」。

次いで岐阜鮓の姿漬け、塩鮓鯨、一夜鯨、当座鯨、鰯鯨の漬け方と精進の鯨として茄子、めうが鯨の漬け方がそれぞれ特色を生かした製法を開発している。又、酒浸し、(魚の身を煎じ酒に浸して出す料理)の具、として、塩鯨、塩鮓、塩貝、唐すみと塩加減した鶴、鴈、鴨を用いる事。刺身には、鯉、鮓、鱸、鯛、鯉、白魚、烏賊(心安い客に)を用いると記されている。

珍しい料理

酒の肴にも旨そうな珍品を一つ紹介して米と魚の出会いをしめくくる。

雲八様(料理法アンケートの回答者)



「鯨たたき仕様

1. いかにも新しき鯨を、皮を引き、骨、頭を去り、よくたたき、摺鉢にてよく摺り候。
2. 塩、鯨一つに、三合づつ入申候。
3. 麴、鯨一つに、八合、石臼にてよく摺り候て入申候。
4. 柚、鯨一つの内へ半分程入申候。皮ばかりを五分程づつに切入申候。
5. 右の分量を合わせ、諸白(上等の酒)五合にて煉り合わせ申候。寒の内よく御座候、九、十月頃でも不苦候」。

とある。たたきというと簡単な鯨のたたきを連想するが、このたたきは、麴を入れるので一味違った旨味があろう。

現在も富山県の、井波、城端の瑞泉寺、善徳寺では鯨、塩鯨を用いたなれずしが大量に製造されていることを、『富山のふるさと料理』(粟島文子外、巧玄出版)で発見した。何れも伝統のある作り方で、興味深い。

ここには材料のみを転載して置く

● 井波別院瑞泉寺のなれずし

鯨…千三百本/米…六斗/塩…六十キロ/
米麴…二斗一升/清酒…四斗/山椒の葉…
若干/唐辛子…若干

● 善徳寺

塩鯨…千三百六十本/米…三斗/塩…六十
キロ/山椒の葉…若干

特別寄稿、すし文化とバタバタ茶(富山大学教育学部助教授・中川眸氏)

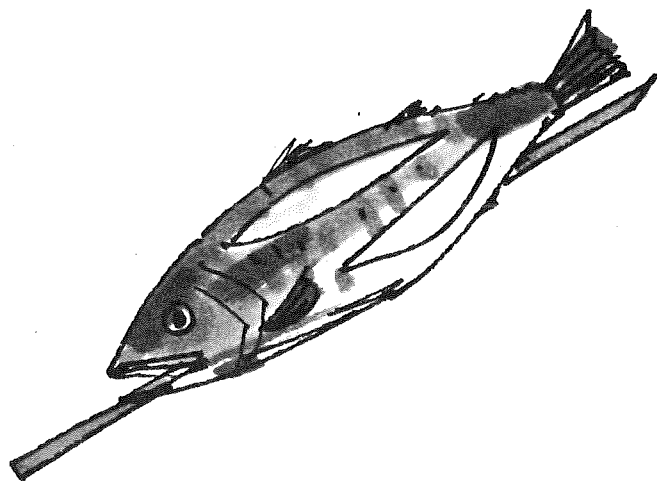
米と魚の出会い

——日本人の伝承的食文化と現代の食生活——

対談者

西丸 震哉氏（食生態学者）

井上 好子氏（エッセイスト）



日本の伝承的な食文化、食生活の中で、米と魚は、その主流をなすものであることは容易に想像がつく。それが日本人の食卓の上でどう変り、将来はどうなっていくのかを「米と魚の出会い」と題して、両氏に対談願った。

〈米と魚の歴史〉

司会 米を食べる習慣と魚は、歴史的にはずっとつながってきた気がするんですが、本当に魚と米はぴったりするものなのか、関係ないのか、まず、そのあたりからお話し下さい。

西丸 関係ないんですよ。ただね、日本の中で日本人が生きていくにはここでとれるものしかないわけですから、原則は。どこでもそうなんですからね。だから、日本で一番主食としてとれるものは米で、それからあと蛋白源として、まあ米も蛋白源なんですけどね、量的

に言えば蛋白質の半分以上を米からとって、あとの不足分をカバーするのは魚しかないということになる。日本で畜産なんていうのはやれといってもできっこないわけですから。米と魚さえあれば問題ないわけです。

井上 私、戦前というのはあまり記憶がないんですけど、戦後すぐに帰ってきて、御飯とおしんこと、おかずが魚一匹というのが原型でしたよね。それにお味噌汁。その原型以外のものを食べるというのは、よほどの行事があった時じゃないと食べなかったですよ。

今みたいに食卓が満艦飾で、最後にお米なんてお茶碗の中に残すのが当たり前というのは、ちょっと考えても異常なんじゃないかと思うんですね。

司会 残るのは御飯だけ……(笑)

井上 で、昔、私達がお魚なんか残しますよね、当時冷蔵庫なんかなかったはずなんですけれども、冬はにこごりで暖かい御飯の上にとろりと溶けたものを食べるとか、アジは丸ごと煮て骨が残っちゃうと、その骨を今度はお茶碗に入れてお湯をさして、飲んだみたいな…。

ああいうことを時々やるんです私も。そうすると子供が汚らしいと言うんですよ。それとかケチケチしいとか非常におかしい言い方をしてくるんですよ。アラは煮てしゃぶるとかね。そういうことは、昔の人が食べ物がないから愛着があったのか、栄養面でそうだったのか、どうかわからないけれども、そういうことが今行なわれている家庭というのはいないんじゃないでしょうか。

西丸 ないですね。ただね、食べ物が足りないというのはこれはあくまで原則なんですよ。この20年、食物が余ってしょうがないというのは異常事態なんですよ。異常事態が20年続けられたからといって30年続くというもんじゃない。ですから、食べ物がこれだけあればそれを食う動物というのはパッとそれだけ増えちゃうから、いつもギリギリなんですよ。

井上 今が食生活としては非常におかしいんでしょうね。

西丸 ええ。おかしいんですよ。

井上 アメリカあたりではお米がダイエットの食べ物になっているという…。

西丸 だから、米を食べたら太るとというのが、それは間違いでね。米を今まで通り食べながら油をうんと食うからなんですよ。

井上 そうですね。おかずも一諸に食べるから太るわけですね。

西丸 あのね、一升飯というのがあるでしょ。一升飯食う人は米だけ食ってるんですよ。あとはおしんこかなんかと。それだったら一升飯も入るんですよ。そこへイワシを一本つける実験をしますと、一升食う人は一升食わなきゃ済まないと思ってるでしょ、ところが食えなくなっちゃう。魚の蛋白質というやつはね、胃袋へ入ると胃液と消化液でワツとふくれるわけですよ。そうすると容積が何倍にもなるもんだから、今度米を入れようと思って入らなくなっちゃう。一升飯がとたんに、小さな丸干し一匹で5合位減っちゃうんです。

〈食糧危機と米は…〉

司会 そうすると、いろんなものが増えてくると当然米の量が減っちゃう…。

西丸 だから本当に貧乏な人は、米の安い時に米しか食えない。イワシだって食えないという時代もあったわけなんです。

井上 イワシは今獲れているんだけど、安から漁師さんが売らないんですよ。一つにはね。

西丸 流通のルートにのせようとするとか合わなくなっちゃうんだね。だから末端じゃメチャクチャに高いでしょ。

井上 出てくるイワシは高いですね。あれはもうほとんどが肥料とかなんかにして……。

西丸 だからうんと獲れた時のことを考えるとね、畜産と違って、今日何匹つぶす、とかじゃないから、ドカッと獲れた時の為に、たとえ味が落ちようと何しようと覚悟して、干物にするとかね、少なくとも人間の食べ物にして、肥料にはしないという努力はしなきゃ……。

井上 食糧危機というのが、前々から叫ばれているわりには、本当に家庭の中で切迫して食糧危機だと思っている人は少ないんですね。だけど実際にはくるわけですよ。

西丸 ええ。もう間もないでしょうねえ。

井上 そういう為に国を挙げて今獲れるうちに保存をしておくとか、そういうふうな設備というのは国がやらなきゃいけないことだと思うんですけども、今、生鮮食品というのはどんどん流れているからいいようなもの、こなくなってきた時というのはどうなんでしょう。

いざ、それじゃあ、お米しかなくなったといってももう農地がありませんでしょ。そうになると食糧難になったら日本人は乗り切れないんじゃないでしょうか。

西丸 対応できませんね。たとえばね、同じように自給力を落したってね、日本だけじゃない、スイスやイギリスがそうだというけどね、ああいう国はいざとなれば家畜をつぶしてそこへ小麦をまけば間に合っちゃう。ところが、日本は一番能率のいいのは米でしょ。それ以外に何も手がないわけですから。



西丸震哉氏

…一番よけい獲れるものをやめようというんですから。それで、その場までどんどんつぶしちゃって、だから悪くしちゃうんですね。

井上 そうですねえ。道路になったり、住宅が建ったり、高度成長で農地というのは全く駄目になりましたね。お金に換算されればそっちの方がいいという…。そうすると、これから先の食糧事情なんてどうなっちゃうんでしょうか。

西丸 あのね。おそらく人口が何億になったらどうだなんてことを言うけど、そんなことは無関係でね、食べ物がなくなったら何億になるじゃなくて今まで通りの人がいなくなるというだけのことなんですけどね。ずーっと先のことだと思っているんですね。

井上 そうですね。話をすると、本当にこわいわね、と、明日、あさってのことには非常に短期には悲観しているんですよ、みんな。でもなんとかなるだろうと将来に対して楽観的なんですね。日本人で。

西丸 この20年どんどん良くなってきている



井上好子氏

から逆行することはないと思っているんですね。

井上 だから、保存に関して言えば、国民全体がへただから国がへたになっているのかもしれないけれど、もっと私達が目を向けて何かそういう動きというのをしてもいいような気がするんですけども…。まあ、私も食糧難というのは絶対くると思っているんですね。でも、外国を歩きますとね、日本位贅沢に食べてる国はないんです。それで、こんなに馬鹿みたいに捨ててる国民もいないという…。

西丸 バチ当りなことをやってるとね、大きなバチが当ってね、その時になって、ああ、あの時あんな贅沢して無駄をしてバチが当たったんだと、おそらく後悔するんじゃないかと思えますね。

井上 本能的にもうしてるんじゃないですか。だから予言などでいつか人間が減びるとかね、ああいうのがすごく受けるとか、オカルトが受けるというのは、潜在的にこれはおかしい

とか、何か疑心暗鬼にかかっているというか、いつか天罰が当るぞ、という畏れをこういう形でそろそろみんな抱き始めているんじゃないかと思うんですけど。

西丸 それがね、1999年なんてそんな先の話じゃなくて間がないんですよ。80年代をうまく乗り切れるかどうかというほどの陽気の変化ですからね。だから、日本の近海沿岸で食える魚をまず大事にしておけとか、米を捨てちゃいけないというふうなことで対応しなきゃいけない。さしあたりは無駄に捨てるようなことはいっさいやめてね。英国のエリザベス女王なんかでも自分の食べられる分だけ自分で取るんですって。だから日本人の食べ方というのは、英国の女王よりも無駄な生活をしているわけだね。うまいものを食ってるかどうか別にしてね。

井上 でも、とにかく種類はありますわね。世界中の料理が日本に来れば食べられる。飢えるなんて人を探す方がむずかしいですよ。今、私達は太った子をダイエットしようとか、あるいは大人が中年太りだとかいうのは、やっぱりあれは食べ過ぎだと思ってるんですね。あきるほどみんなが食べちゃっているんで、結局自分でデブになって、今度は体操したり、ジョギングしたりするのは、非常にバランスの悪いことをやっていると思います。

〈米と魚の出会い〉

司会 今、食糧危機の問題とか、食べ方の問題とか出てきましたが、米と魚の出会いについて食文化論というか歴史的にですね、西丸

先生どうなんでしょうか。狩漁文化から農耕文化という一つの流れがあって、おそらくお魚の方が先だったかもしれないんですけども、お米とのつながりといいますか、両方との出会いがあったのはいつ頃だったんでしょう。

西丸 米はだいたい2300年前だというけれども、もうちょっと先だと思うんですよ。3000年位前にはもう米といえるようなものがあったと思いますかね。米と雑穀というのは同じに考えてもいいんでね、4000年位前から雑穀プラス魚というようなことでやっていたはずで、日本みたいに奥行きがないとね、一番人間が住み易い、安全な所というのは、裏に山があって手前に海がある所ね。海の幸山の幸両方とれるから安全なわけですよ。だから、冬になったから困ったというようなことじゃなくて、海というのは年中何かしらありますから。それだけで一応最低線はカバーできるわけですね。

あと秋になったら粟でもとってこよとか、椎の実でも、ということで住んでいたんですね。それが自主的に穀類である一定量だけカバーできるということになって、それで一日全然食わずに食物がでてきた時だけ食べるということから解放されて、毎日一回だけは食えることになった。

ですから、日本人がここに住んできたという宿命的な出会いというか、そもそも日本人の原型が来た時に決まるわけですからね。ここで生きる為の手段はそれしかないんですから。だから、山奥の方で生きるというのは大

変なことで、よほどはじき出されたやつか、バイタリティのあったやつが少し山奥の方へ行っただけでね、海を捨てたわけですから。それでもね、食うに困れば時々下山して海に入ったりしたんですね。だから、その程度の往復ができる所しか住めないし、また、日本もそんなに幅がなかったから良かったんです。

井上 そうですね。あんまり都市集中化していることはないでしょうね。

司会 狩猟的にこう動き回っていたのが、農業と一語に定着していくという面がありますね。

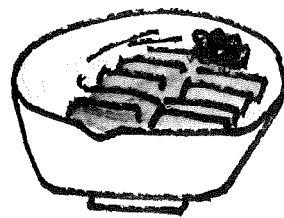
西丸 それは日本人としてじゃなく、人類としてはそういうことだね。ただ、日本人の原型というのは、いろいろ言われているけれど、おそらく雲南とかあっちの南シナの方から来ているわけですからね、だから、原型はあんまり狩猟民族じゃないですよ。

司会 狩猟民族というのはどっちかというのと追っかけていく方ですね。まあ、魚とるというのはどっちかというのと追っかけていくというより、ある程度一カ所に定着していますからね。

井上 狩猟民族というのは要するに肉人種じゃない。動物を追っかけるとか…。

西丸 日本に住むような人というのは、浮草である必要はないわけです。

井上 本質は土着というか、農耕民族ですよ。性格からいって農耕民族でしょ。非常にコツコツやっていくというのが上手だし、必ず楽観的に稲の穂が実ると同じように、つらいこともあると楽しいこともあるさという



気長な考え方というのは、農耕民族の根本的なところだと思うんです。

西丸 今でもね、日本人はもうほとんど農民でなくなったみたいだけど、考え方は水田稲作型ですよ。

司会 それはどういうことなんですか。

西丸 赤信号をね、みんなで渡ればこわくないとかね。まああれはでたらめかもしれないけど。たとえば、トンネル内火災といつてもね、前の車が入って行くと一諸に入って行って、で、焼け出されて逃げる。ちゃんと警報があってもね、みんなが行く時一諸に行けば安全だ、みんなが行く方向へ行っていけばいいというのはね、共同作業でないと生きていけないという水田稲作型ですね。

井上 なんか日本人の特性の中で、群れているというのが好きなんですよ。群れがグダッと移動する、群れがガバツとやるというね、高度成長なんて群れが一気に働いたらああいふ結果になったみたいだね。

西丸 一匹狼などというのは農耕民族にはないですよ。だから暴走族なんかはあれはみんな水田稲作型(笑)。

司会 必ず集団行動ですね。

井上 一匹狼の群れなんてね、そんなのありえない言葉なんですよ。

司会 個人としては一匹狼のつもりでもね。

井上 ええ。実際には群れている。それは、海外旅行へ行くといったって団体じゃないと行かないみたいな。一人でとび出してよその国へ行くというのは不得手な国民でしょ。

西丸 “秘境を訪ねるバス旅行”なんてあるん

ですね(笑)。

井上 そうすると、植村さんなんてヒマラヤへ登るといっても、あんなに見守られてテレビカメラがすえられるというのはやっぱり私は冒険といえないんじゃないかという気がするんですけどね。

司会 完全にその辺は日本人の精神構造でしょうねえ。基本的に。

井上 群れるといい仕事するんです。悪いこともするけど。個人主義というのは、やっぱり狩猟民族が得意でしょ。

司会 なるほど。群れで追いかけたら動物の場合には逃げられてしまう。

井上 魚だっただいたい一人で獲るといふことは、趣味で一人で獲るといふ以外は、仕事とすれば当然群れて獲るみたいなのところがある。でも実際には、お米とお魚というのは食生活の中で一番合うんじゃないですか。何を食べても。御飯とお刺身、御飯と干物とかね。

西丸 僕は、日本人に生まれて良かったと思うのは、種類がたくさんあることと調理法がたくさんあることね。西欧の食事なんてのは、たとえ魚があったって、バターでちょっとやったり、その位しかないでしょ。ところが、日本人の食べ方は、生あり、焼物あり、煮物あり、いろいろあるでしょ。それから、味付けがまた千差万別でしょ。だから日本にいて日本食食べるのが一番いい。

井上 そうですよ。お魚だっこんなに種類のあるところは珍しいですね。

司会 …では、そろそろこの辺で、本日はありがとうございました。

話題の鮮度保持剤

「香塩」

を追う

いま、水産業界や食品業界の一部では、『魚のいやな臭いを発生させず、魚介類の鮮度を保持させる』という、ふしぎな塩が話題になっている。

そこで、この“香塩”という名の塩を追ってみることにした。

香塩とは何か？

まず最初に訪れたのは、“香塩”を開発した全国魚介鮮度保持研究協会の富永直彩会長である。同氏による説明から紹介しよう。

「魚というものは、生きての間は固有の臭いはあるが、いわゆる生臭さ、というものはない。これは死後発生するものです。その原因は、細菌腐敗と自己消化で、一般に細菌腐敗の方は知られているが、自己消化の方はあまり知られていません」という。そして、「自己消化は、酵素の働きによるもので、これは高温では80℃以上で働きは止まるが、低温では-80℃にならないと止まるとは言えない」そうだ。現在、冷凍保存では、業務用で-20℃～45℃であって、これでは酵素の働きを止めることは不可能で、この酵素力を弱体化させて時をかせいでいるだけだ、という。

さらに、凍結結晶によって、一部、うま味の成分も破壊され、肉の色も悪くなるし、油

焼といわれる脂肪酸の酸化現象も起ってくる、という。

そこで、酵素の働きについて、さらに伺うと、そのカギは血液にあるという。

「血液の回りをとり囲むアルブミン体というものがあって、その外側を酵素群がとりまき、さらにその外に磷類がある。……魚の生きている間は栄養の補給が行なわれるが、これが死ぬと補給は止り、酵素群はアルブミン体を自己消化する。アルブミン体が破れるので、血漿盤中の鉄分や銅分と、外側の磷が結合して反応し、生臭い臭いを出すんです。また、脂肪との反応も否定できません」という。

……ところで、氏の開発した“香塩”は、酵素群の働きをおさえてアルブミン体の破壊を防ぎ、これがいやな臭いを出さずに、鮮度の保持にもなる、というものである。

香塩の一番効果的な使用法は、海水または清水2ℓに対して、約50gの割合でとかし、その中に捕獲した魚を入れるという。魚はこれを飲み込むと、胃を通して血管から細胞全体に成分がいきわたる、というわけだ。

また、死後間もない魚は、2時間以上ひたしておくとも良いという。

そして、この効果は、魚だけでなく、貝やエビ、カニなど何にでも適用され、これらの



富永直彰氏

魚介類の味を変えることもない、と同氏は説明する。もちろん、人体への影響も無害である、と日本食品分析センターや、東京都衛生試験所などで認めた、ということだ。

この香塩は現在、釣り人用に小パックで同研究協会から発売が開始され、業務用としては、大規模な公共的機関の手に委ねて、広く一般に普及させたい、と富永氏は語っている。

関係者はどう見ているか？

次に、この香塩に対する客観的な見方、将来性などについての関係各方面の意見を聞いてみることにした。

まず、水産庁漁政部水産流通課では、「くわしく聞いていないし、データなどもないので何とも言えないが、もし、そういう働きをする物が発明され、無害だとすれば、魚ばなれも防げるし、大変な価値のあるものだろう」とコメントした。

また、元東大医科学研究所主任で、現東大講師の内田元清博士は、

「富永氏は以前、東大医科学研究所で、トリコマイシンの発明で有名な細谷省吾先生門下の同門の研究者として仕事をしたことがある。彼は料理の方も造詣が深いし、経験の豊かな方だ。香塩については話を聞いている。私自

身は実験をやっていないが、事実、臭いをおさえて、鮮度を保っている、というのだから、すばらしい、いいものを作ってくれたと思う。彼の画期的な発明は世の中に貢献できるだろう」と語る。

北海道中央卸売市場、^{かたは}刁高橋水産(株)の佐藤常務は、「エビなどに使ってみて、結果は良さそうだ。これからも、もっとふみ込んで使って、利用範囲を開発中です」という。

一方、長崎県漁連製品工場の吉岡課長は、「かなりの効果があるのは、昨年テストしてみてもわかっている。今年は企業ベースで取り組むつもりだ。香塩を使ったマイワシの丸干しを学校給食用に…という動きも出ている。将来は相当可能性はある」という。

さらに、駒沢女子短大教授で日本栄養改善学会幹事の中島吉彦氏は、

「香塩の中には酵素の作用に影響するような成分が含まれているように思われる。そうすると、その成分はいったい何なのか、をはっきりさせた方がいい。無機物なのか有機物なのか、これを明らかにすれば皆んな納得するようになる」と語った。

いずれにしても、魚介類の鮮度保持という面からは、ユニークな発想による画期的な物質に対して、大いに注目されるものである。

食卓の風景 ②

ダイニングカルチャーの創造

樋口 恵子

評論家

「食卓はびっくり箱ではありません。私は子どもが幼いときから、食事がどうして作られるか、経過を見せるようにしています」

ある料理研究家のこのことばに私も共感した。最近の子どもは、もしかしたら生まれたときから巨大なビックリ箱の中に育つようなものではなからうか。何がどうしてつくられ、どうしてわが手許に送り届けられるか、その経過を全く知らず、でき上がった結果だけがボンと目の前に出現する。ボタン一つで画の出るテレビ、鉛筆をつつ込めば、きれいに削れる電動削り機、どの一つをとっても、ほんとは腰を抜かしてびっくりしていいはずのものだけれど、いつもいつもびっくり箱の中に置かれているうちにやがてそれが日常となり、びっくりする水々しい感情を失ってしまう。

食べものについても同じことが言えそうな気がする。既成品やインスタント食品が増えたとはいうものの、家の中で「つくる」部分はその気になれはずいぶんたくさん残されている。多くの場合、母親は真面目で勤勉であればあるほど、せっかくのつくる場面を子どもたちの目にさらさず、キッチンという主婦の密室にこもりがちだ。

とくに近ごろ流行の住宅建築様式は、台所を分離して、食堂と居室を広くとるようになってきている。客間兼用という目的からすると、台所を人目にさらさずにすんでよいのかもしれないが、これでは「つくる人」と「できるのを待つ人」とが分断されてしまう。子どもたちは何がどうつくられるのか、ほとんど見ることなく、セットされた食卓に「ごはんよ

ォ」できましたよォ」と呼び出しを受けるだけだ。

家庭での食事のおもしろさは、どこかでつくるプロセスに参加することだ。その中で子どもは、ものの出来上がり方、変化のしかたを具体的に知る、という家庭でなければできない教育を身につけていく。

日本の家庭でも、昔は火鉢やいろいろの火に、いつもグツグツとものが煮えていたりして、子どもの目の高さに、食べもののでき上がるプロセスがあった。西洋でも「そら豆が煮えるまで」という題名の子ども向けの戯曲が書かれている。長時間の煮物は、子どもの視覚嗅覚聴覚のすべてに訴えて、いやが上にも想像力を刺激したのではあるまいか。

現在の台所は主婦一人が働くに適した狭さで、おまけにものはタテ長にコンパクトに積み重ねられ、調理台は高い。私はこういう様式には反対で、少なくとも私の好みではないから、4年前新築したときは、広いオープンなダイニングキッチンにしてもらった。ここなら、客や家族と話しながら、複数の人間がいっしょに働くことができる。子どもにも見せたり、手伝わせるのも簡単だ。

最初に紹介した料理研究家は、揚げものでも何でも、子どもを椅子の上に乗せて見せたそうだ。「よく見せておけば、ほんとに危いときは子どもは決して手を出しません」という。現代の家庭生活で、具体的な創造の宝庫はやっぱり台所である。台所を主婦租界にせず、夫や子どもへの解放区にしていくことが必要だ。

コレステロールと運動

藤 沼 勝 海

教育問題研究家

過去30年くらいの間に、心筋こうそくのよ
うな虚血性心疾患は約5倍に増えている。こ
れはわが国のめざましい経済発展にともな
って、食生活が急速に向上してきたからだ。

かつては栄養失調が大きな社会問題だっ
たが、食生活の欧米化が進むにつれて、動脈硬
化、糖尿病、高脂血症などの成人病の急増と
低年齢化が大きな問題になってきた。

このような成人病は、学童期からはじま
って、長い年月にわたる栄養過剰や運動不足な
どの生活習慣によって、ゆっくり進行・悪化
していくことが、多くの学者によって指摘さ
れている。

そして、発病してからでは対症療法がせい
いっばいで、根本的な治療はできない。だか
ら、子どもの頃から予防に努めて、健全な老
後を迎える準備を積み重ねていくことが必要
なのである。長い年月の間にゆっくり進行す
る慢性疾患の予防には、リスクファクター(危
険因子)をチェックし、それを少なくするよ
うな自衛を、一人ひとりが心掛けなければな
らない。

心筋こうそくのリスクファクターとしては、
高血圧、高脂血症、高コレステロール、糖尿
病、肥満、タバコ、ストレスなどがあり、高
血圧と糖尿病には、運動不足、肥満、スト
レスといった共通項があるなど、さまざまな因
子に関連しているのである。

これらの中で、とくに悪いのは運動不足と
肥満だ。高脂肪・高蛋白の栄養満点の食事を
腹いっぱい食べて、運動不足なのだから、こ

れでは健康によいはずがない。下腹あたりに
皮下脂肪のたっぷりついた“ウエスト太め”
の子どもたちが急増しているわけだ。

中年太りで運動不足とくれば、当然のこと
ながら、中年の人がかかるような病気に触ま
れる。子どもたちに高血圧や糖尿病、動脈硬
化といった成人病が増えている背景になっ
ている。

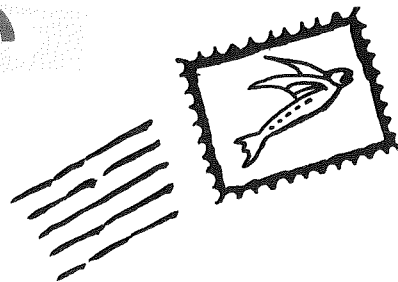
子どもは子どもらしく、食べたものはすべ
てエネルギーに代えてしまうくらいに、十分
に体を動かして遊ばせなければならない。

事実、各地で子どものコレステロール調査
が行なわれているが、どうも運動とコレステ
ロールの関連は強い。日大医学部大国真彦先
生が、静岡県三島市の衛星都市函南町と酪農
地帯の丹郡村で実施した比較調査では、函南
町は東京の調査と同じように、おしなべてコ
レステロール値が高く、200mmg/dl以上の高
過ぎる子どもが約一割だったのに対し、遊び
場が多く、お菓子屋もない丹郡村では、高過
ぎる子も、130mmg/dl以下の低過ぎる子もい
なかった。

島根大医学部森忠三先生が調査した隠岐島
の子どもたちにも、高過ぎる子は一人もいな
かったが、これは、遊び場が多いことばかり
でなく、肉より魚を食べることに関係ありそ
うだ。

子どもの食べるものに気を配り、力いっば
い遊ばせることは、親が子どもの健康を守る
第一歩なのである。

(次回は、肉と魚のコレステロール)



昨今、うなぎの事情

うなぎの蒲焼は、土用の^丑の日を中心に昔から日本人に愛されてきた食品だが、このうなぎの供給過剰から、“第4次うなぎ戦争”と呼ばれる事態が起っている。

うなぎは、例年6～8月の間に年間の^半以上が消費され、値段もこの時期が一番良い。しかし、景気を反映して消費の方は、昨年から落ち込み傾向にあり、台湾産の大量入荷と、国内では水田転作の養殖が増えてきた、という、トリプルパンチを業界は受けている。

ところで台湾では、対日貿易の赤字が約32億ドルあり、当然、対日輸出を伸ばすことは国是である。その中で、単品としては、うなぎが有力な商品とされ、国策として、日本へうなぎの輸出を増やそうとしている。

台湾では、日本より気温、水温が高く、うなぎの養殖には適していて、成長も早い。日本の技術指導によって、日本を市場として約10年、日本側の要請と台湾側の努力で急激な発展をとげてきた。

そして、年間輸出量が2.5万トン、総金額が500億円にまで成長してきた。これは日本での需要の伸びでもあったわけで、近年の加工うなぎの輸入は、かつて高級品だった“うなぎの蒲焼”を庶民の食卓に普及させもした。

これは、長年続いた日本の年間消費量2万トンという数字を一気に6万トン台まで引き上げることになった。しかし、それは同時に、高級な食品という、うなぎのイメージを低下させもした。そして、需要の落ち込みが、相場価格を低迷させる原因となってしまった。

こんな中で国内養殖業者からは輸入禁止を

叫ぶ声もあがっているが、日台民間レベルには、生産者、流通業者が参加した、日台鰻魚貿易協調会という機構の下に、輸用量等についても話し合いが行なわれている。

今年も5月末～6月初めにかけて、何度か『協調会議』がもたれ、両国の話し合いのもとに、輸入数量を調整して相場の回復をはかろうとしていたが、協定の数量で折り合いがつかず、ついに物分れのままシーズンに突入した。

しかし、台湾側は、最終的には、この延長会議のテーブルに付くことを拒否した形になったが、自主規制をもうけて日本への出荷をセーブしているので、一時的には小康状態が続いていて、今のところ輸入禁止という強硬策がとられる見込みはない。

この問題は、シーズンが終って需要の落ちる8月に入ってから、またまた再燃してくるものと思われる。

こうした、うなぎ業界の推移をふまえて、農水省漁政部水産流通課長の真板道夫氏は、「うなぎは、いま、曲がり角にきている、と言えます。それは新旧産地の交代期でもあります。既存の産地が従来のパターンを踏襲していたのでは不利はまぬがれない。そこで徹底的に生産合理化をはかって、生産コストの切下げをやる時期にきていると思う」そして「消費が拡大すれば問題は解決する。高級イメージで今まで売ってきて、高度成長の終りと共に消費が停滞しているが、ここで生産業界も販売業界も、新たな加工形態などを開発してがんばってほしい」と語っている。

おさかな

Q & A

ご質問：肥り過ぎは、成人病の原因といわれ、それを防ぐために欧米では、日本食の、とくに魚が目ざされはじめていると聞きますが、魚が人間の健康維持のためによいということなのでしょうか。(東京・OL 瀬尾真弓さん)

お答え：魚は一般にたん白質源として重要視されていますが、最近動脈硬化に伴う高血圧、虚血性心疾患、脳梗塞、脳血栓などとの関係で魚の脂質が注目を浴びています。魚の脂質は魚種、部位、雌雄、年令、季節、漁場、餌などにより含量が異なりますが、大部分中性脂肪です。同じ脂肪でも獣肉、卵、乳などに含まれるものとは全く性質が異なり、飽和脂肪酸の割合が少なく、不飽和度の高いエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸を含むことが特徴です。グリーンランドのエスキモーは欧米先進国の住民に比べ、狭心症や心筋梗塞の少ないことで知られていますが、それは血液中のコレステロールや中性脂肪が少ないだけでなく、密度の低いβ-リポたん

白質(肝臓から血液にコレステロールを運び、動脈硬化を進める)が少なく、密度の高いα-リポたん白質(動脈壁などの末梢組織からコレステロールを取り除き、肝臓へコレステロールを運び出す)の割合が高い、つまり動脈硬化にかかりにくい血液性状を有するためとされています。血液中にはエイコサペンタエン酸などが多く見出されたことから、エスキモーのこの性質は遺伝的なものでなく、食習慣によるもので魚や海獣を常食としているためであろうと推測されています。さらに、エイコサペンタエン酸という脂肪酸は体内に入ると、プロスタサイクリンやプロスタグランジンE₃という物質を生じますが、前者は血小板の凝集するのを抑えるため血栓症を防ぐほか、血小板がくっついて動脈壁に付着するのを防いだり、血圧低下作用も示します。後者も血圧低下に役立つことが分ってきました。私たちは漁油が血液中のβ-リポたん白質を低下させ、α-リポたん白質を増加させる作用がリノール酸を含む植物油より強いことを明らかにしました。

このようなことから、虚血性心疾患の多い欧米先進国では魚が目ざされ、シーフードが人気を集めています。わが国でも最近心臓病が増加しつつあるといわれますが、滔々たる食生活の洋風化の影響が強いと考えられています。日本人が近年まで心臓病の少なかった理由の一つは食卓での魚の比重が高かったからとも考えられます。この辺で魚を見直す必要があります。

(国立栄養研究所食品科学部長 印南敏)

〈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1-9-13三會堂ビル (社)大日本水産会・おさかな普及協議会「魚」編集室です

スペインで食べた魚たち

鈴木陽二郎

(スペイン料理店・エスパーニャ主人)

ピレネーの山を下りきると、そこには濃紺の空と焼けつく様な太陽が輝いていた。

1973年7月、私は中古のフォルクスワーゲンで、ドイツ・スイス・フランスと一人旅を続けていた。この年、中部ヨーロッパは天候に恵まれず、どんよりとした空を眺めながら私はふと「そうだアフリカへ行こう、ここからモロッコまではスペインを経由して約2500km位だし、1週間もあれば十分のはずだ」

日本の夏を知っている私には、真夏の太陽が恋しくて仕方なかったのである。それにドイツ・フランスと肉がメインの食事が約1ヵ月続き、食欲な私の胃袋も少々もたれぎみで、「スペインでは魚が何でも食えるぞ」という旅行者の話も脳裏から離れなくなっていた時期でもあった。灰色のパリの空の下で地図を一面に広げ、スペインで食べられる魚達とアフリカの太陽を夢見たのである。

さて、最初の港町バルセロナでドイツ青年ハンツ君と知り合い、モロッコまで彼を同乗させる事になった。この町の裏通りで最初に口にした「ボカディョ・デ・カラマレス」は、いかのリング揚げを小型のフランスパンにはさみ込んだサンドイッチであり、乾いた空の下で飲むセルベッサ(ビール)によく合い、なんとも手軽でおいしい。私はこれを「イカパン」と呼ぶ事とし、これ以後ずっとこのイカパンのごやっかいになるのだが、ドイツ内陸部育ちのハンツにはどうもこの「イカ」が苦手らしい。一番安いのでいつも一緒にこれを買うが、途中まで食べては「イカパン」の

中味を出して私にくれてしまう。残りのパンだけをけげんな顔で食べているのである。

ついでに「イカ」の話だが、カラマレス・エン・ス・テインタという、私風に訳せば「自分の墨で煮られちゃったイカ」とでもいう少少残酷でユーモラスな名前の料理もポピュラーだ。真黒いソースをパンにつけながら食べるイカは辛口の赤ワインが良く合う。もともと大西洋岸の料理だそうだが、居合わせたスペイン人に聞くと、白い御飯にまぜて食べるのが一番おいしい食べ方だそう。サラゴサの町ではトゥルチャ・ア・ラ・ナバーラと料理が有名であった。ナバラ県の山あいにとれたニジマスにこの地方特産の生ハムを包み込んで焼いてある。生ハムの塩気と香りが淡白なニジマスの肉に調和し何とも美味しい。スペインでの料理の素材の構成の仕方は日本人の発想にはないダイナミックさがあるようだ。

マドリードでは裏街を専門に食べ歩く事にした。プエルタ・デル・ソル(太陽の門)の裏手にある一杯飲み屋街が私達の気に入りである。タババーと呼ばれる小料理屋が軒を並べ、パリで夢見た海の幸が、店先、カウンターの上にずらっと並んでいる。マドリードでは夕食は遅く、仕事帰りの人々でどの店もいっぱいだ。小海老の塩焼き、イワシの唐揚げ、アサリのマリネラ、ムール貝のピナグレッタ、タコのピカンテ等々どれをとっても庶民的であり、スパイシーな味は食べる程に飲みたくなり、飲む程に食べたくなるのである。

「私とおさかな」 榊 寿子さん

現代の知性と女性としての感性がうまくミックスしている。榊料理学園を経営する榊叔子氏の一人娘として生まれ、女子栄養短大の卒業と同時に母親の元で料理研究家の道を歩みはじめ、すでに10年。若手料理研究家として、将来を嘱望される一人だ。「私自身は普通の主婦でいたい、と思うんですが、お料理を勉強したい、習いたい、という人がいる以上、教える人も必要だと思うんです」と言う。

そして、「今はおいしい物を食べればいい、という時代です。また、お金さえ出せば、世界中の料理が何でも食べられます。でも、これからは健康を考えながら食べるようにするべきね、特に家庭では健康管理の食事という考え方が大事ではないかしら」と語る。

ご自身も現在は2児の母でもあり、子供にも、小さな頃から何でも食べさせ、食べず嫌いにならないよう心がけているという。

「私の家では、母も主人も私も、その日の料理に合わせて日本酒ノ



ゝウィスキー、ワインとアルコールを楽しみます。…母も私も授業がある日は、帰って来て自分で作るのがいやなんです。で、人が作ってくれたものが一番おいしいの…」という。それもわりあい手を加えない焼魚などが多い

そうだ。「…春から夏にかけては、動物性の脂肪をひかえなければならぬので、蛋白質は必然的に魚ということになります」ということで、一家をあげて「魚党」だ。「うちでは主人がよく釣りに行くんですが、同じ魚を冷凍にしてドサッと持って帰るんですネ、それを自分でワタを出したりまではしてくれるんです。それを塩焼ばかり、というわけにもいかないから、最初の日は塩焼にしたら、あとは南蛮漬けにしたり、中華風にしたりと、何種類かの料理を作るんです」と笑う。

彼女は現在、いくつかの学校などで料理を教えていて感じることは、多くの女性達が、知識は豊富に持っているが、それを生かす知恵がないことだ、と言った。

「夏」第7号 昭和56年7月31日発行（隔月刊）

編集室から

第7号は「米と魚の出会い」というテーマでお届けします。米も魚も日本人の食生活の中心を担っていた食物であり、この2つの出会いを食文化的にとらえることで、魚食の新しい方向を見出そうとしたものです。

次号は同様に「油と魚の出会い」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