

A stylized white Japanese character '魚' (fish) is centered within a white rectangular box. The character is composed of thick, hand-drawn white lines. The background of the entire cover is a vibrant green and blue abstract design with wavy, layered patterns and a diagonal grid of orange and blue lines in the upper right corner.

NO. **10** '82.2  
~3

# 調味料と魚の出会い

## 目次

- 「調味料」の食文化考 吉松藤子… 1～3  
—調味料と日本の食文化—
- 対談／調味料と魚の出会い  
多田道太郎・江上栄子… 4～9
- ルポ／料理用ワインの動向……………10～11
- ダイニングカルチャーの創造  
ひとりの食卓 樋口恵子……………12
- 子どもと健康(その4) 藤沼勝海……………13  
子どもの骨折
- おさかなQ&A……………14～15  
魚のコゲに発ガンが？
- エッセイ／フィンランドで食べた魚たち  
橋本正明……………16
- 私とおさかな 小畑とみ子……………17

## |表紙|の|こ|と|ば|

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、潮の流れと光が繊りなす  
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、海のファンタジーを  
表現してみました。

魚

は中国の秦代に作られた篆書(すな)で「魚」。  
学研漢和大字典・藤堂明保編より転用。

# 「魚」を食べる

## フランス人と魚

戸張智雄

(中央大学教授  
前パリ大学都市日本館長)

初めてフランスに行った頃を思い出すと、  
たしかにこの二十五年間に、フランス人の魚  
を食べる量が増えたと痛感する。畜産の豊か  
な国のことだから、肉から魚への推移は経済  
的理由ではなく、健康管理上の配慮によるも  
のであろうし、もちろん嗜好の変化も影響し  
ていよう。

最近のヌーヴェル・キュイジーヌは、昔風  
のこったりした味から、あっさりした味へと  
進んでいるから、いきおい魚の料理が増えて  
くるし、ほとんど生のままの白身をレモンだ  
けで味つけた皿など、まるで日本料理風で  
ある。生ガキを愛好するフランス人には、こ  
ういう風味を受けつける素地があるのだろう。

もっとも、ヌーヴェル・キュイジーヌが行  
きすぎれば、本来のフランス料理の危機であ  
ると警告する声も聞かれる。

## 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。

# 「調味料」の食文化考

## ——調味料と日本の食文化——

吉松藤子

お茶の水女子大学調理科学研究室教授



### 調味料と魚の出会い

たべものとは食品を快く食べられるようにしたものという。「快く食べられるようにする」にはいくつかの手段が考えられるがその一つ調味するということがあげられる。調味することによって直接たべものの栄養価が高くなるということはないけれども食品の風味をよくし、食欲を増進させ、消化液の分泌を促して消化吸収をよくするという点で、間接的に栄養価を高めることに貢献しているといっても差支えないであろう。

さて、ここでは食品として魚をとりあげ、魚と調味料の出会いについて述べることにする。出会いは一対一のときもあるが、調味料の方が複数の場合が多い。また、出会いの場は調理過程であったり、時には食卓の上であったりする。

調味料の種類は人によって挙げ方が違う。今日のように加工食品が数多く出現してくるとますます複雑化してくる。そこでここでは塩から味料として食塩、醤油、味噌、甘味料として砂糖、味醂、酸味料として食酢、旨味料として酒、味醂について述べる。

### 塩から味料

●食塩は調味料の中で最も基本的なものといえる。わが国の製塩は穀類を主食とするようになった彌生式文化の頃に始まったといわれ

る。食塩は調味料として必要であっただけでなく、人体にとって生理的にも必要欠くことのできない成分であることもわかっていたようである。

魚の調理には食塩を用いることが多い。食塩を用いるのはもちろん塩味を付けるためであるが、魚肉の性質をいろいろと変える効果も大きい。生の魚に食塩をあわせると浸透圧の差によって食塩は魚肉中に浸入する。浸入の仕方は食塩濃度、温度、食塩との合わせ方、食塩の純度、魚の性状等によって影響される。

魚と食塩の合わせ方には三つの方法がある。その一つは振り塩といって魚の上から食塩を振りかける方法、二つめの方法はたて塩といって海水よりやや濃度の低い食塩水を用意し、この中に魚貝をつけておくやり方である。このようにすると、塩味をまんべんなくつけることができる。三つめの方法は紙塩といってバットの底に食塩を振り、和紙を置いて指で水をはじいて湿らせ、その上に薄切りの魚や貝を重ねないように並べる。その上にまた和紙をかぶせ、手水を振り、塩を振って1~2時間おく。時間の経過に伴って食塩は溶けて和紙を通して魚に均一に浸透する。

振り塩は塩の結晶が直接魚肉に付着するので部分的に濃度の差ができる。これを平均化したものがたて塩、紙塩である。魚肉に少量

の食塩が浸入すると透明度が増し、粘稠性が出て保水性を増し、独特のテクスチャーを作り出す。紙塩はこのような点を狙ったものである。食塩の濃度が高いと浸透圧によって魚肉の水分が分離し、肉はしまる。分離して出てくる水分は生臭いので、振り塩をする場合は魚は盆ざるの上に置くようにして分離水に浸らないようにする。

魚肉に2～3%の食塩を加えて摺り潰すと粘稠なペーストができる。この現象を坐りとよぶ。これを加熱するとかまぼこのような弾力のあるゲルとなり、生肉をそのまま加熱したときのように水分を分離することはない。この原理によってかまぼこやつみ入れが作られる。

●醤油は醬ウシから作られるが、醬は製塩が行われるようになった時と同じく彌生式文化時代から作られたといわれる。醬には材料別に草醬、魚醬、穀醬の三種があり、これらは保存のために塩漬にした醱酵食品であった。この中で米、小麦、大豆などを食塩と共に醱酵させた穀醬が醤油の元祖になった。醤油という文字が初めて文献に現れたのは室町時代である。工業的に大規模に作られるようになったのは江戸時代といわれる。

醤油は塩から味を与えるだけでなく、旨味や芳香を与える調味料として特徴がある。これらは大豆や小麦を醱酵させるときの微生物の作用でできるものである。

魚と醤油の出会いはまず刺身のつけ醤油であろう。普通生醤油を用いるが鰹節を入れて煮つめた土佐醤油、地方によっては醤油に橙や柚子などの果汁、即ち木酢や梅肉の裏ごしを加えて用いることもある。わさびはつけ醤油にとかすと香がとぶので、刺身に少しずつそえて醤油をつけて食べるようにするとおい

しく食べられる。身のかたくしまったものや脂肪の含量の多い魚は醤油がのりにくいで薄く切るようにする。

煮魚やてり焼き、つけ焼きには醤油はなくてはならない調味料である。煮魚では白身の魚は味付けをうすくし、短時間の加熱で魚の持ち味を生かすように。赤身の魚は調味を濃厚にし加熱時間を長くすることによって魚臭、生臭い臭を醤油や清酒でマスクする。てり焼き、つけ焼きは赤身の比較的脂肪の多い臭の強い魚に適した調理法である。多くは大きい魚の切り身を用いる。てり焼きは魚を素焼きにしてその後醤油や味醂を合わせたたれを付けて焼く。つけ焼きはたれに魚肉をひたしておいて焼く。このようにしておくとう醤油や味醂によって魚肉がしまり、焼いたときの保水性がよい。照り焼きやつけ焼きの芳香は食欲をそそるものであるが、これは魚肉や醤油中のアミノ酸と味醂中の還元糖が加熱によりアミノカルボニル反応を起こすことによるもので、美しい焦げ色もつく。

●味噌は醬そのままを食べるようにしたもので醱酵の度合いは醤油より少ない。味噌汁、味噌煮、田楽、味噌漬の床に用いられる。味噌を用いることによって魚肉の好ましくない臭を消去することができる。これは味噌自体の特有の芳香と味噌の中に含まれているコロイド性物質の有する吸着作用によるものであろう。このよい例が鯉こくである。鯉こくは筒切りにした鯉を味噌汁の中で長い時間煮る調理である。川魚は海の魚とは異なった生臭い臭を持っているが、このような臭が味噌汁の中で煮ることによって消失し、美味しい汁物になる。生臭い臭の強い鯖の味噌煮、特殊な臭をもっている鯨やかきの土手鍋（味噌煮のこと）など、いずれも味噌の脱臭効果を狙った

調理といえよう。

### 甘味料

●砂糖はわが国に初めて中国大陸からもたらされたのは奈良朝時代といわれている。魚料理に砂糖はあまり使われていないが前述のてり焼き、つけ焼きに味醂の代わりに使われたり、佃煮、甘露煮に使われたりする。鮮度の低下した魚、脂肪の多い赤身の魚を煮るときに煮汁に醤油と共に砂糖を加えて煮ると美味しくなる。砂糖は魚の生臭い臭を消す効果があるといわれている。砂糖は佃煮には醤油と共に高い濃度で使われていて保存性を高めている。

●味醂は酒精13~14%、糖分40%内外を含み、甘味が強いので甘味料として用いられている。味醂には本味醂と本直しがある。調理に用いるのは本味醂で本直しに比べて糖分の含量が多く酒精の含量が少ない。味醂は慶長年間に作り出されていたといわれている。はじめは飲用として利用されていたようであるが調理に用いられるようになったのは明治時代からのようである。醤油と併用したときの味醂の効果は醤油の項で述べた通りである。味醂に含まれているアルコールは魚肉の蛋白質に作用して凝固を促進する働きがある。そのためあまりしまりすぎでは困る調理では最初に入れないようにし、煮くずれしやすい素材や肉をひきしめたい場合には初めから加えた方がよい。

### 酸味料

●食酢は魚を美味しく食べる上でなくてはならない調味料といえよう。日本の米酢の製造技術は中国大陸より伝来したもので西暦369年~440年頃に伝えられたということである。魚の生臭い臭成分の一つにトリメチルアミンがある。魚の鮮度が低下するにつれてこの成分が細菌の働きによって出現してくる。トリ



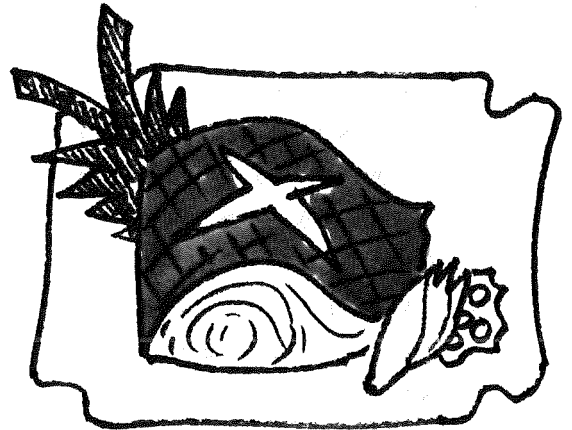
メチルアミンは塩基性の物質であるため酸に出あうと塩を作り生臭い臭は消失する。また食酢は魚肉の蛋白質の変性に一役買っている。しめ鯖は三枚におろした鯖をまず塩でしめ、次にこれを食酢に浸す。その結果肉質の軟らかい鯖の蛋白質は、変性して表面は歯ごたえのあるテクスチャーになり、中心部は食酢の影響はまだ受けていないで塩じめの影響で粘稠性のあるゲルを形成し食味が改善される。鰹のたたきについても同様のことがいえる。さく取りした鰹を串に刺し、表面をさっと焼いて熱変性させ直ちに冷却して平作りにする。これに細かく切ったねぎや青しそ、大根おろし、薄切りのにんにくなどをおき、塩と酢を振りかけて包丁でたたき、味を浸み込ませる。鰹の臭を酢や香味野菜で消すと同時に、焼くことによって生臭さを少なくし、味の浸み込みをよくする。そして生姜醤油をそえる。

### 旨味料

●清酒は平安時代の延喜式にみられる。酒類の風味はアルコールとエキス分にあるといえる。エキス分としては糖分、アミノ酸やその他の窒素化合物、不揮発性の酸類、灰分などがあげられる。加熱によりアルコールが揮発するときに食品のもつ好ましくない臭を一緒に持ち去るのではないかという推論がある。清酒は魚肉をしめて硬くするので専門家は清酒よりPHの高い赤酒を使うことが多い。

# 調味料と魚の出会い

——日本人の伝承的食文化と現代の食生活——



## 対談者

多田道太郎氏（京都大学人文科学研究所教授）

江上栄子氏（江上料理学院院長）

日本人の食文化、食生活の中で「調味料」のもつ意味と役割には大きなものがある。食文化を語るのに不可欠な調味料をとりあげ、日本人の食卓文化を考えながら、魚とのかかわりなどを「調味料と魚の出会い」と題して両氏に対談願った。

### 〈調味料の誕生〉

司会 ヨーロッパでは、肉の文化のようなものがありました。日本の場合、それに対して魚の文化がありました。そこで、そうした食文化の歴史の中で、調味料は保存とか味覚という問題とどう絡みながら今日に至ったかその辺からお話しただけだと思います。

多田 日本人は、昔から子供の時あまり魚を食べないんですよ。わりあい外から入ってきたものを食べる……。私なども極端な話、卵と肉しか食べなかった。それが30歳を過ぎた

頃から変わってきて、35歳頃から完全に転向して、今はもう魚しか食べない。だから、歴史とは別に年齢によってなだらかな移り変わりが食べ物にはあると思います。

江上 それは住む場所にもよると思います。私は八代湾、熊本で育ちましたので、もう小さな時からお魚がないと駄目でした。ですから、先生とは反対で、お肉はある程度成長してからいただくようになりました。

多田 私は京都生まれですからね。だいたいいい魚がない。とくに新鮮な魚が。



江上 棒ダラとか、貯蔵食品になりますね。

多田 ええ。漬物とかね。

江上 それで料理はお上手ですよ。結局、デリケートな味に工夫するから、京都らしい関西風といわれる味が発展してきたわけです。それが魚とか、そういう材料が新鮮でおいしい地域は、調理法自体がすごく単純で、使う調味料もシンプルになるんです。

司会 材料が新鮮な場所だと料理は単純である……。そうすると、調味料が生まれたのは案外海岸の方ではなく、内陸の方なんでしょうか。

多田 そう思いますね。

江上 調味料というのは結局貯蔵から始まっているんでしょう。ですから、いかにして物を貯蔵するか、それが塩分とつながり、保存食につながり、複雑な味わいになって、ひいては、調味料になったという流れのようでございますね。

多田 最近パリではヌーヴェル・キュイジーヌというのがはやってますでしょう。あるレストランでは、タイづくしなんです。お吸物から刺身から煮物から全部タイで、びっくりしていろいろ議論したんですが、どう考えても日本の影響としか思えない。ところが、専門の食通の雑誌の編集長と一緒にいたんですが、彼は断固として拒否するんです。日本の影響じゃありませんと……。

江上 ああ、ありませんか？

多田 ええ、300年前からわがフランスは、世界中と交流しているので、ポリネシアの影響を受けていないとは断言できません。そこで、我々は以前から生の魚をちゃんと知って

います。……人のまねをするのが大嫌いで、そう言われることを国辱みたいに思っているわけですね。しかし、僕は明らかに日本料理の影響だと思えます。そこで、じゃあちょっと料理人に会わせて下さい。と言うと、出て来た料理人は日本人でした。(笑)

その日本人に話を聞いたら、日本料理の影響じゃないというのは無理でしょうと言っていましたね。そこでもう一つの問題があるんです。いわゆる文明が進めば進むほど、調味料が複雑になっていって、味付けをしなけりゃいけない。世界中で魚を生そのまま食べるのは野蛮だという考え方があったんです。それを現にやっていたのは、ポリネシアと日本なんです。中国でもほとんど食べませんね。やや中国の南部に少しありますけどね。

江上 そうですね。

多田 ですから、それが知られなかったから世界中で偏見をもってしまってますね。文明というのは要するに、生のものから遠ざかって、調味料をふんだんに使って、いろんな味付けをするもんだと思い込んでいた……。

事実、日本でもある段階まではそうだった。しかし、文明はあるところまで進んでくると、元の段階へ戻る。それが実は文明の成果だという非常におもしろい学説に到達したんです。日本ではこれが18世紀の終り頃、文化文政のちょっと前ですね。江戸の町でようやく生の魚を食べる習慣がでてきたわけです。

江上 江戸前ですね。

多田 ええ。それまではもちろん海岸地帯では食べてますが、京都がなにしろ食文化の中

心ですから、生のは軽蔑して食べなかったわけです。

**江上** もっとも輸送もできなかったわけでしょうけどねえ。

**多田** はい。いわゆる沿岸の漁民だけが食べてるもので、文化人というのは食べないものだと思っていたんです。ところが、本当に段階が進んでくると、生のおいしさを都会側でわかってきたりして、刺身とか、今の寿司とか、鉄火巻なんてものをやりだすわけです。そこで、調味料の問題も大きく浮かび上がってくるわけです。

#### 〈調味料と魚のかかわり〉

**司会** 今、文明と食生活の歴史的背景などをお話いただきましたが、魚の話がだいぶ出てきましたので、今のお話の続きと、さらに、調味料とのかかわりをお話し下さい。

**多田** ええ。先程の続きですが、生の魚をわかってきて、それは決して野蛮ではないんだ、これはもっと高い意味での文明だということを日本人は自覚したわけです。

**江上** やっぱり新鮮なものを新しいうちにその味を生かして食べるということが、日本の食生活の基本であるように、日本人の性格にもすごく影響しているような感じが致します。たとえば、宵越しの金は持たないとか、ある程度鮮度が悪くなるとパッと捨てちゃうというように、物事がちょっと難しくなるとあきらめてパッと放棄しちゃうとか……。

**多田** 日本には、海の民と山の民の二つしかなかったんです。だから、物をさし上げると



江上栄子氏

いう時には、アワビの形をしたのしをつけてさし上げるという習慣が残っていますね。

江戸の町が繁栄してから、今おっしゃるように江戸前というすばらしい文化ができました。都会で新鮮なものが食べられる……。

『山ホトトギス初ガツオ』というような考え方が出てきました。そこにはやっぱり調味料の問題もあります。ワサビの発見が大きいんじゃないでしょうか。ワサビで生の臭みをとるとい感じね。やはり、ワサビは日本人の発見した非常に少ない植物の一つですね。だから、ワサビをお刺身の腹にぬって、それからお醤油につけるのが本当でね。醤油の中にワサビをスパイスみたいにしてかきまぜているのは、日本人の食べ方とすれば邪道だと思いますね。それからもちろん、醤油の普及もあるわけです。

**江上** やっぱり、ピリピリと辛い調味料は、魚の生臭みなどを上手に処理致しますね。マスタード、いわゆる練り辛子などもそうでございます。西洋でも魚の臭みをとるためにわ





多田道太郎氏

ざとお魚の切身に練り辛子をぬってフライにしたり、お酒をふって蒸し煮にしたりしますでしょう。ワサビもやっぱり同じような感じでうまみを引き出し、欠点を補うみたいなどころがありますね。

**多田** だからさっき言ったヌーヴェル・キュイジーヌのタイづくしが日本と違うのは、日本風でいえばたれですね。この体系が全然違います。オリーブオイルとか、ネギの小さいようなのか、スパイスなども入れて凝ったことをしていますね。我々の醤油の体系とはやっぱり違う。

**江上** 私はフランスの学校で、金曜日には必ずお魚をいただく習慣になっていて、そう致しましたが、魚はやっぱり日本に比べて鮮度が悪かったんです。パリの魚屋は……。

そうすると、まずその魚の臭みを消すためにレモンだとかライムだとか、オレンジのこともあります。柑橘類ですね。それとワインは必ずといっていいほど使います。そして香料ですね。ハーブ系だとかいろいろな香料

をたくさん使います。その三つが主になりまして、あとはマスタード系のもの、ピリピリするようなもの、さらに乳製品ですね。牛乳に生臭みを吸いとらせるわけです。そういうのを教えこまれました。

**多田** まあ、日本人の味覚からすればお刺身の場合は、僕は醤油が最高だと思いますけど、これが世界的に普遍性があるかどうか、ちょっと疑問なんですけど、醤油ばかり食べてると、醤油がなきゃやりきれないというのが日本人の特徴になっていますね。

**江上** ええ。そして味の単一化といますか、いろんなお魚でも醤油をつけて食べることで一つのパターンができていますね。それと鮮度のいい魚ですと醤油で十分おいしいけど鮮度の落ちたものなんかは、たとえば中国のように、ネギやショウガやナッツ類や、そして最後にゴマ油などを絡めて食べると気になりません。

**多田** いろいろそういう実験をなさるのも魚を食べる楽しみかもしれませんが、もう僕らはお醤油の中毒になってますからね。

#### 〈調味料の役割〉

**司会** ところで、醤油も味噌も大豆を醸酵させて作るわけですが、何かこの調味料を系統的に分類することはできますか？

**江上** これらのものを醬じょうといいますが、それには魚醬うおじょう、穀醬こくじょう、草醬くさじょうの三つに分類することができます。魚醬は秋田のしょつつるや、塩辛、ベトナムのニョクマン、香川県のイカナゴ醬油があります。穀醬は味噌、醬油ですね、

それに草醬はタクワンやヌカミソ漬けです。

**多田** 確かに味噌も醤油も大豆文化ですからね。この大豆文化の中で我々が育ったということは決定的なことです。

**司会** 調味料というのが意識的に料理の中で使われたのは、だいぶ古いことなんでしょうか？

**多田** どうでしょうね。海岸地方でどんな料理をどうやって食べていたかという記録が非常に乏しいんです。つまり、文明から離れていましたからすごく自然にやっていた。おそらくタイの塩焼とか、浜ですぐやるような料理法で、調味料というのはかなり貧弱だったと思います。富山大学教授の和崎洋一さんという方が、戦後すぐ奈良で調味料調査というのをやったんです。これは日本で最初の調味料調査で、それ以前にはいっさいやっていません。で、なぜそういうことをやったかという、調味料の多さと近代化というものが関係あるだろう、貧富の差が関係あるだろう。……お金ができて近代化していくことと、調味料の数が増えていく系数が一致するという仮説を作って調査したら、正確にその通りになった。結局、貧しさというのは調味料の数が少ないということ、贅沢だと調味料の数が増えること、これは戦後は明らかにそうです。

魚というのは元へ返るのが一番おいしいんで、最後は、僕はタイの塩焼に返っていきんじゃないかと思います。

**江上** 魚が問題ですわね。海岸のような所なら塩だけでいいですけど、今みたいにいろいろな魚を食べるにはなんとかして調味料でお

いしくして食べなきゃならないですね。牛肉なんかは成熟度というのがございますが、魚は死後硬直のピーンとなったところのコリコリした歯あたりが一番おいしいわけですから。

**多田** 魚にとって調味料を拒否しているんじゃないくて、調味料がない姿の魚もいいし、また、無限に複雑な調味料もつけられるというところが僕はすばらしいと思いますね。

**江上** 調味料は、おいしさを添加したり、素材の欠点を補ったり、味の深さを引き出すなど、さまざまな役割をするわけです。

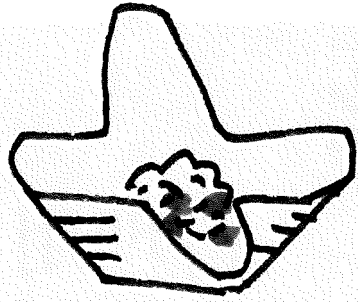
**多田** そうすると、調味料の使い方、香料も含めてですね、それが料理のコツということですか？

**江上** そうです。どんなにもっているものを生かすかということは、その材料をまず見極めて、鮮度に特色の調味ものだったら、その鮮度を生かす調味料で一番いい状態にします。それが多少難ありだったら、そこをカバーして、むしろ違う複雑な味を加えることによっておいしさを出します。ですからまさに調味料の使い方素材が生きています。やっぱり調味料をどんなに上手に使いこなすか、香料も含めてですね、それが私共に課せられたことじゃないでしょうか。

### 〈今、食生活は？〉

**司会** 現代の食生活の中では、調味料も含めてどういったことが起こっているか、その状況などを……。

**多田** とにかくあらゆるものを取り込もうという段階ですから忙しいですね。江上先生は



実際に料理を教えていらしていかがですか？

**江上** やはり、祖母から母へ、母から子へと  
いうものが切れちゃっているんです。ですから、  
地方色やその家の伝統みたいなものを、  
今残っているだけでも興味をもって後へ伝え  
ようと努力なさるべきだと思いますね。たと  
えば、ぬか味噌なんかも、サバのぬか味噌煮  
なんてすばらしくおいしいんです。あれは小  
倉の地方色ある食べ方ですが、サバの生臭み  
も、30年も培われてきたぬか床のサンショの  
におい、ショウガのにおい、トウガラシの味、  
レモンの香り、ダイコンの味、コンブの味、  
そういったものがミックスされてとてもおい  
しいぬか床になっている。それを煮物の途中  
の鍋の中に入れて、とてもおいしくなるん  
です。ここに使うコンブなどもダシコブとは  
違うものを使うとか、智恵が働いているんで  
す。

**多田** コンブやカツオブシの吟味にはやっぱ  
り力を入れてほしいですね。それがいい加減  
だと、おだしの基本が駄目になってしまうで  
しょう。

**江上** そうです。それでいて塩分や砂糖を控  
えたいという傾向でしょう。ところが、ただ  
お料理の塩分をとっただけだと、全くおい  
しくないものになってしまうんです。やはり、  
塩分を引くんだったらうまみを厚くしなけれ  
ばなりません。おいしいだしたら塩を減  
らしてもおいしさを感じます。ところが、最  
近では塩は引くわ、砂糖は引くわで、残りは  
カラカラという感じ、旦那様方がお気の毒と  
いう感じなんですね。(笑)

今、先生がおっしゃるように、おだしの材  
料がお料理のベースですね。カツオブシ、コ  
ンブ、干し魚、干しエビ、煮干しなどいろ  
ろありますよね。その選び方、そして同じ材  
料でもとり方一つでおいしくもまずくもなる、  
そのテクニック、つまり、そうした基礎を知  
らないで枝葉に走る感じがこの頃とても多い  
んです。それが残念です。

**司会** 時代が変わり、労働条件や生活環境が  
変わると求める味覚が違ってきますね？

**江上** はい、時代や生活環境にもよるし、ジ  
ャーナリズムや料理の指導者の声によっても  
その流行は創られるんじゃないですか。栄養  
とか医学的な面から、今は塩分を控えるよう  
にいられてますね。

**多田** 塩分を抑えればそれでいいというもん  
じゃないですね。それが困ると思うんですね。

**江上** ええ。やっぱりその味を生かす調味料  
の量というのがあります。それと目的があ  
るわけです。塩には保存や殺菌という役割も  
あるわけですから、なんでも一緒にしてしま  
ってはいけないと思います。

**多田** 人類の食べ物の基本は最後は塩だと思  
うんです。人間は海から出たものですから。  
だから、僕は、魚の方が肉よりもやや優れて  
いると思うのは、肉の場合には雑穀を牛に食  
べさせてそれをもう一度食べる。魚の場合に  
は大洋の中において塩気を持って暮らしてい  
たのを直接食べるわけですからね。塩は調味料  
の王様というよりも、人間の基本は塩である  
といえるんです。

**司会** 本日はありがとうございました。

# 料理用ワインの動向

わが国の食生活の洋風化がますます進む中で、最近とくに料理用ワインが注目されている。「材料の味わいを深める」「香りをつける」「素材をやわらかくする」という特徴を持ったこの調味料の需要の伸びを、ワインメーカーはどう受け止め、取り組んでいるのか代表的な三社に話を聞いてみた。

\*

サントリー株式会社では、他社に先がけて昭和54年10月に「料理天国」を発売した。それまでも、もちろんホテルやレストランなどの業務用をはじめ、一般の家庭でも料理にワインが使われていたのだが、料理用としては一升ビン型や大きなサイズのものだった。そこに、600mlと300mlというサイズで、家庭でも手軽に使えるクッキングワインを……ということで発売した。同社広報室の浜岡氏は「54年当時、ワイン全体の需要は前年比143%ぐらいの伸びを見せていました。その中には料理などに使われることも多かったわけです。そこに目をつけて、新しいワインの需要の波だということで600mlと300mlの規格を作ったのです」という。この発売と前後して、TVの「料理天国」という番組で、プロの料理人と、芸能人を登場させて、彼等がそのワインを使っていろいろな料理を作る場面を放映している。また、TVの他に料理カードや小冊

子などの販促物にも力を入れている。

赤・白合わせて55年度は15万ケースを出荷し、56年度も若干の伸びを見込んでいるという。浜岡氏はその背景を「食生活の洋風化というよりは、料理の中に、今まであった醤油とか味噌と同じようなところで、ワインが少しずつ見直されてきた、といったところではないか……」と分析する。また「パッと伸びる商品ではないが、だんだん滲透しつつあると思う。知名度も上がってきているので、これからも伸びると期待している」という。

さらに、「飲むワインと料理用とどこまで関連があるかわからないが、ワイン市場全体がパイとして伸びてきてますから、その中で料理用も飲む方も……」ということで、「料理天国」については「ワインの酸味などをできるだけなくしていると思う。あくまでも隠し味なので、ワインの個性があまり出ないようなところで、何か工夫している……」そうである。

以上がサントリーの話だが、ここでちょっと説明をすると、昭和47年後半から50年にかけて、いわゆる第1次ワインブームと呼ばれるワインの需要の伸びがあり、48年の全国の出荷量は前年比206%（国税庁調べ）と、倍になっている。その後52年には前年比97%と出荷量はやや落ちたが、輸入を含めた消費量



各社の料理用ワイン

は年々確実に増えていて、昨今のブームを第2次ワインブームと呼ぶ人もいます。

この1次と2次の違いは、1次が高級ワインを中心にしたものであるが、2次の場合は、千円クラスのワインを気軽に楽しむ、という風潮が出てきて、消費者の裾野の広がりと、若い層への滲透を物語っている。

ところで、キッコーマン株式会社では「マンズクッキングワイン」というのを出していたが、56年5月に「キッコーマンお料理用ワイン」500mlと180mlを発売した。同社広報部の松本氏は「ここ数年、わが社のマンジョウ味醂もかなり伸びているんですが、これを日本料理に、そして西洋料理にはワインを、というわけです。我々の意図は、お料理用ワインを、調味料の分野で勝負しようということで、キッコーマンブランドを使って、よりいっそうの活性化をはかっていくことがネライです」と説明する。価格は550ml（赤・白）360円、180ml（赤・白）180円と手頃で、求めやすくなっている。

一方、協和醸酵工業株式会社では「サントネージュ・料理用ワイン」600ml（赤・白）を出している。同社の酒類事業本部の荻原氏は「クッキングワインというものは本来はないんです。そこにワインがあって、それを料理に使った時にクッキングワインと言われるだ

けです。本来は、料理に合わせてどんなワインを使っても良いのです。ただ、一般の人はわかりにくいので、はっきりしたネーミングによってわかりやすくするために『料理用ワイン』と名づけたのです」という。そして、「フランスやイタリーでは、国民1人当たり、年間100ℓの消費を超えた時期もあるんです。その中の完全に1/4は料理用として使われているわけです。日本では酒類全体の消費が年間670万ℓの中で、ワインはわずか5万ℓです。……日本では今のワインブームが新聞・雑誌などから始まったのです。特に婦人雑誌の料理記事とワインの結びつけは大きな影響がありました」と説明してくれた。

マスコミ先行型の日本のワインブームが、高級品から始まり、ここ2～3年で、ようやく気軽に楽しむ本来のものになりつつあるということで、同社のサントネージュ・ブランドの多種類にわたるワインも着実な伸びを見せている。荻原氏はさらに、

「料理用ワインも飲むワインも、一緒にしていくのが本当は理想なんです。ヨーロッパでは、魚料理はもちろん、すべての料理の味付けの基本がワインなのです」と語った。これからの日本でワインは大いに注目される。

# ダイニングカルチャーの創造

## ひとりの食卓

樋口 恵子

評論家

たとえば東京などの大都会は、一人ぐらし社会と言ってよい。東京都435万世帯のうち、なんと7.2%が一人ぐらし世帯なのだから。この大都市には若い人が多い。大学などに通う学生、就職して親もとを離れてきた人たち。大都市は一人ぐらしの若者たちの街である。

一方、現在確実に増えつつあり、これから問題が深刻化するの、老人の一人ぐらしである。高齢化社会の避けがたい問題の一つだ。老若いずれにせよ一人ぐらしを快適に営み得る条件づくりは、これからの社会の宿題といってもよい。

私の弱味は、人並み以上にいろいろな経験をしてきたはずなのに「一人ぐらし」だけは未経験なことだ。東京育ちのおかげで進学も就職も親もとから通った。結婚して、子どもが生まれ、若い身空で最初の夫に死なれ……、と悲劇の主人公のような時期もあったが、こういうときも母がいたり、いつも食事を共にする家族がそばにいた。そのせいか食事づくりは決して嫌いではないが、自分一人のためにつくる気が全くない。いっしょに食事をする人がいれば喜んでつくる気になるが、自分自身だけとなるとおおよそファイトが湧かない。店屋ものをとったり、そこらへんにあるあり合わせですませたり、われながら不精きわまりない。これでは将来が案じられる。

実は私と同じように東京育ちの友人が、独身のキャリア・ウーマンをしていたが、両親が相ついで亡くなったのをきっかけに、生家を出て中年で初めて一人ぐらしをはじめた。合理精神の権化である彼女は、はじめて食事

を自分で賄うことになって、四つの食品群の図表を買ってきた。栄養のバランスをとるのに、四つの群のうち、それぞれ最も手のかからない食品を一品ずつ取り出して食べることにした。ある群からチーズ、ある群からはミカン、ある群からはパン……というように。

「これがいちばん簡単で、時間がかからないからいいと思ったのね。でも、そうはいかなかった。だんだん気もちまでおかしくなってしまったの」

他にも心労があつてのことだが、こういう暮らしをつづけるうちに、彼女は軽いノイローゼになってしまった。栄養のバランスは、そうやって別々の群から選んでいけば、ある程度はとれるのかもしれない。しかし食事を「生きるための栄養」と割り切ったとたん、文化的存在としての人間はダメになってしまうような気がする。彼女がノイローゼになったのは、この食べ方、あるいは食べものに対する考え方に遠因があつたと私は固く信じている。

人は生きるために食べるのではない、食べるために生きるのだ。それではあんまり意地汚く聞こえるなら、食べることを大きな楽しみの一つとして、生活の中に位置づけて生きている。あしたは、この次は何を食べようか、と考えるからこそ人間の食事ではないか。

でも私も大きなことは言えないかもしれない。だれかがいてこそその食卓の楽しみしか知らないのだから。でも一人ぐらしの時期は一生のうちに必ずやってくる。その日のために、一人でも食べることを楽しむしたたかな精神を養っておこう。

## 子どもの骨折

藤 沼 勝 海

教育問題研究家

骨を折る子どもが増えている——日教組は昭和55年5月、こんな調査結果を発表した。特に、幼児期に骨折する子が増えて、10年前と比べると男子は2倍になっており、中・高校生男子では、5人に1人が骨折の経験者だという。

この「骨折歴調査」は、昭和54年に、全国102の小・中・高校7万人強の児童・生徒を対象に行われたもので、高校生男子の6歳までの幼児期の骨折経験者は3.08%だったが、小学校1～3年生の6歳までの骨折経験者が、6.41%だったことから、2倍に増えたという。つまり、過去には、対比できるほどの調査がなかったわけだ。

朝礼の時間がちょっと長びけば子どもたちが倒れ、体位は向上したが体力は低下したといわれるようになったのが昭和30年代。ちょっと転べば骨を折り……といわれるようになるのが昭和40年代。叱られれば家出をし、自殺を企て、面白くないことがあれば登校拒否……と続くのだが、幼児期の骨折経験者は、そうした昭和40年代の2倍にもなっているというのである。

原因は、遊び場の不足、交通の危険、高層住宅など、環境の悪さからくる運動不足、学校や道路がコンクリートで固められ、骨折しやすい環境になったことと、体力不足で転べばストレートに骨折につながる——というような解説が加えられているのだが……。最大の原因はカルシウム不足と運動不足によって、骨が弱くなっていることにありそうだ。

カルシウムというと、魚の骨を連想しがちだが、あらゆる食品に含まれているのがカルシウムなのである。魚にも、野菜にも、海藻にも含まれているのだが、海藻を食べる量は少なくなり、魚といえばサシミか切り身、骨まで食べれば、なおいいのだが……。野菜などは、もともと日本の土壤にはカルシウム分が少ないうえに、ハウス栽培の連作によってさらに少なくなっている。

また、好きなものを好きなだけしか食べない、という傾向が、成長期の子どもや若い女性にみられる。魚や海藻、野菜はどちらかという嫌いなほうの部類、つまり、カルシウム食品はあまり食べない、という結果になってしまう。当然のことに骨折しやすいということになりそうだ。

ではカルシウムの必要量はといえば、0～9歳で1日400～500mg、10～12歳600～800mg、13～16歳800～900mg、成人600mg……といったところである。そして食品に含まれている量は——

	100g中の カルシウム	1回に食べる量	カルシウム量
いわし丸干し	1400(mg)	中1匹 15(g)	210(mg)
しらす干し	2200	大サジ1杯 5	110
わかさぎ(生)	750	小7匹 50	375
小松菜	290	1/2丁 80	232
京菜	150	子株1つ 80	120
とうふ(もめん)	120	1/2丁 150	180
生揚げ	240	一枚 120	288
ひじき(乾燥)	1400	10	140
わかめ	960	5	48



# おさかな

## Q & A

**ご質問：**私の家では、大変に焼き魚が好きですが、時々、私の不注意で魚を焦がすことがあります。そこでお尋ねしたいのですが、こうした焦げた魚を食べても、ガンになる心配はないでしょうか。焼き魚が好物の我が家にとっては、そのことが一番心配の種となっています。(埼玉県・主婦・堅木和代さん)

焼き魚の焦げの部分に発ガンの疑いの強い物質が含まれているとか。

焼き方の工夫、効果的な付け合わせなどを教えて下さい。(堺市・藤原たつきさん)

**お答え：**ご質問の方は、大変焼き魚が好きだそうですが、お手紙のように、時々、魚を焦がしてしまう、というぐらいでガンになる心配をする必要はありません。

ただ、ひどく焦げたものを、多量に、毎食ごとに続けて食べる場合には気をつけなければなりません。普通のお魚好きの方がよく食べる、という程度だったらほとんど気にする必要はありません。

たしかに、焼き魚の焦げの部分には発ガン

性の物質が含まれています。それは、魚だけでなく、肉でも大豆でも、蛋白質、アミノ酸を焦がすとできるもので、そういう物質を大量に長い期間、ハツカネズミに食べさせたところ、ガンになった、という実験結果がでています。

では、その実験の内容をご説明しましょう。私たちは、発ガンの物質を見つけるのに、変異原物質という、細胞に突然変異を起こす物質を探し出します。何故このように突然変異を起こす物質を調べるかと言いますと、発ガン物質の85%~90%には、こういう性質(突然変異原性)があるからです。

そこで、こうした突然変異を起こす性質を持った物質を見つけてきて、それについて発ガン実験をしてみれば、早く発ガン物質を見つけることができるわけです。

この方法で実験してみたところ、魚の焦げからも変異原物質が見つかりました。それは魚に含まれている蛋白質・アミノ酸を焦がすと出来るもので、魚のほかにも、大豆からもハンバーグからも、ビーフシチューからも、また、トリプトファンというアミノ酸や化学調味料のグルタミン酸を焦がしても、そうした物質がとれます。

さらにくわしく説明しますと、イワシの丸干しを普通より少しよけいに焦がした状態のものから、IQ(イミダゾール・キノリン)という物質や Trp-P-1、Trp-P-2 といった物質がとれます。

このうち、Trp-P-1 と Trp-P-2 という発ガン物質は、かなり焦がしたイワシの丸干し1グラム当たり約20ng(ナノグラム、1ng=10<sup>-9</sup>g)含まれていますが、仮に毎日、朝昼晩食べたとしても、発ガンする量の約1/10,000の量

を摂取するにすぎません。

さらにIQについては、まだ実験中で、発ガン性はまだはっきりしません。しかしもしTrp-P-1、Trp-P-2と同じくらい発ガン性が強いと仮定すると、これはイワシの丸干し1グラム当たり200ng含まれているので、朝昼晩毎日食べると、発ガンする量の約1/1,000を摂取することになります。また、このことはヒトがネズミと同じ程度に発ガン物質に感受性があると仮定してのことです。しかも一般にヒトはネズミよりもはるかに発ガン物質で発ガンしにくいことが知られています。

このことからおわかりのように、実験したネズミのように朝昼晩と毎日食べるわけではなく、1週間に2~3度食べるのなら、それがすぐに発ガンにつながるとは言えないのですが、できることなら、魚も肉も大豆も、あまりひどく焦がさずに食べた方が良いとはいえます。

また、実験では丸干しのイワシを使用しましたが、魚肉に含まれている水分によっても結果は異なりますし、焼き方によっても異なります。

実験では、家庭用のバーナーを使用しましたが、ハンバーグについて行った結果では、オーブンを使用した時にはバーナーの半分、電子レンジを使用した場合には変異原物質は

全く見出されませんでした。

さて、ここで結論としては、魚などの焦げは、そうひどく心配する必要はないが、全く無関心にまっ黒に焦がして、しかも毎日たくさん食べることは見直した方が良いでしょう。

そして、常に肝臓などの状態を健康に保っておくべきです。何故なら、これらの焼け焦げの部分にできる発ガン物質は、主に肝臓に作用して肝臓ガンを作るので、肝臓などの弱った状態の時に多量に食べることはあまり好ましいとは考えられないからです。

また、こうした作用を打ち消すものとして、ホーレンソウやダイコンなどの野菜汁があります。昔から魚や肉などのつけ合わせとして野菜が食べられていたのは、理にかなっているというわけです。

とくに、焼きサンマや焼きイワシなどに、ダイコンおろしなどが添えられて供されますが、とても良いつけ合わせだといえます。また、レモンやユズなどの柑橘類に含まれるビタミンCなどは発ガン物質の生成を打ち消す作用をするとされています。いろいろな種類の食品をバランス良く食べ、普段から健康に気をつけることがガンを防ぐのに大事なことです。

(国立がんセンター研究所副所長 河内卓<談>)

#### 〈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(ハガキで可)。誌上採用分には粗品(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

# フィンランドで食べた魚たち

橋本正明

(フィンランド在住写真家)

フィンランドというと、多くの人達は、森と湖の国というイメージを持って答えて下さる。また、戦後、日本が初めて参加したオリンピックの街ヘルシンキを思い出される人も多い。少し事情に詳しい人は、フィンランド建築の大御所アルバー・アールトや作曲家兼指揮者として有名だったヤーン・シベリウスの名を口にする。そして、子供のいる家庭ではトーベ・ヤンソンの描く、ムーミン漫画でフィンランドを思い浮かべることもあった。そんなフィンランドに住んで、私はもう15年になる。

日本に帰国する時には、いつもなつかしさと好奇心で母国の風景を眺めているのだが、先日も成田空港から家までの電車で揺られて外を見ていた。久しく遠ざかっていたので全てが新鮮だった。しかし、一つの光景に私はショックを受けた。それは外堀を利用した小さな池を囲んで釣をしている、鈴なりの人達の姿だった。確かにここはフィンランドとは違うのだと強く思った。

勿論、フィンランド人達も釣を楽しむ。しかし日本人の釣と比較すると、それは悠長なものだ。彼らは夏になると、田舎にある自分達の、または友人達の別荘で、のんびりと休暇をとる。別荘の周りは美しい森で、必ずと言って良い程、湖があり、サウナもある。

日本の面積よりも少しばかり小さな所に、約6万個の大小の湖があり、海も南や南西フィンランドの沖には、約3万にものぼる島々が存在している。そこに人口はわずか500万

人である。釣が悠長であっても当然のことではある。

さて、フィンランドの魚というと、コイ、スズキ、白マス、ニシン、イワシ、カレイ、カマス、サケなどいろいろある。特にサケは名物として、高級レストランでも奨められることが多い。外国からの旅行者だけでなく、フィンランド人にとっても、好物として、よく食べられている。

サケの料理法はいろいろあるが、むこうでは、日本のおろすことをせず、輪切りになるように切って、バターで焼いて食べる。また、内臓を取った所に、デイル、粒コショウと共に塩を詰め、丸一日、冷蔵庫に入れておいたサケに、洋ガラシのソースをつけて、新しいジャガイモと共に食べることもよくある。

サケは、しばしばスープなどにして食べることもある。これは、タマネギやジャガイモ、ニンジンなどをいためた物に、ブイヨンを入れてスープのベースを作る。これに、ブツ切りにしたサケを入れてサッと煮て、これに牛乳を入れ、塩とコショウで味を整え、最後にこれもデイルを加えて、熱いのを食べる。これは魚のくさみもなく、さっぱりとしておいしい。

フィンランドの代表的な魚、サケの料理を紹介したが、他の魚についても、料理法そのものは大差がない。むしろ、日本料理の方がバラエティーに豊んでいる。しかし、森と湖の美しい自然の中での食事は格別の味である。

# 「私とおさかな」

小畑とみ子さん

(横綱北の湖夫人)

現代風な女性なのだが、話してみるとナイーブでテレ性である。53年9月に北の湖と結婚するまでは、実家の神奈川県元住吉で父の経営する、かに料理店「和助」という店を手伝っていた。「一般和食もやって、250名ぐらいいる店なんですけど、そこで弟も妹もみんなで、お運びからレジまで何でもやっていました」という。現在は北の湖との間にできた長男の佳史君の世話にいそがしい毎日だ。先ごろ、台所用洗剤のCFに登場して、好評だったが、本人は「コマーシャルはあれが最後」という。「横綱も自分は芸能人ではなく国技の相撲取りだ、と言っていますし、私はその家内で、一家の主婦だというつもりですから……」ということである。家庭での横綱は「けじめを大事にして、ルーズな事は嫌いなんです。やはり徹しているんですね、12～13歳の時から洗濯も皿洗いも全部していたから家の中でもキチンとしてないといやなんです」ということだ。セ……とおのろけも。やはりレジャーや楽しみでやっているスポーツでなく、毎日が真剣勝負だ、ということをよく理解していると見うけられた。



が「勝負だけじゃなくて、外でどういうことがあると、家庭にそれを持って来ないんです。ですから、結婚してから一度も八つ当たりや不機嫌な顔を見せたことがないので、ああやって外で真剣勝負をしている割には幸

食べ物については、横綱は部屋で稽古のあとチャンコを食べるので、家では夕食だけをとる。「新婚時代はあれも、これもとたくさん作り過ぎて、逆におこられたぐらいで、冷蔵庫からそのまま何か出して食べちゃうというスタイルで、全く簡単なんです」そして、「横綱はあまり洋風のを好まないの、純日本風、それも魚類が多いんです。やたらに込み入った料理を作ると『何だこれは』と言って食べてくれないんですが、イカ刺しや魚の塩焼きは大好物なのよ」と笑った。

第10号 昭和57年1月31日発行(隔月刊)

## 編集室から

第10号は『調味料と魚の出会い』というテーマでお届けします。調味料は食生活を語る時に不可欠のものであり、これと魚の接点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『小麦粉と魚の出会い』と題して、パンやめん類と魚の関わりをとり上げる予定です。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