

魚泉

'83.9-10 NO.20



Y.Karin

有史以来魚と深くかかわってきた日本人は、魚に関する多彩な説話を生んだ。幕末に来日した米国の宣教師ジェームズ・ヘボンもそれらにひかれた1人だった。彼は日本の神話・民話を英訳し、世界に広めた。(明治19年 弘文社刊 J・ヘボン訳『日本昔説』のさし絵より)



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

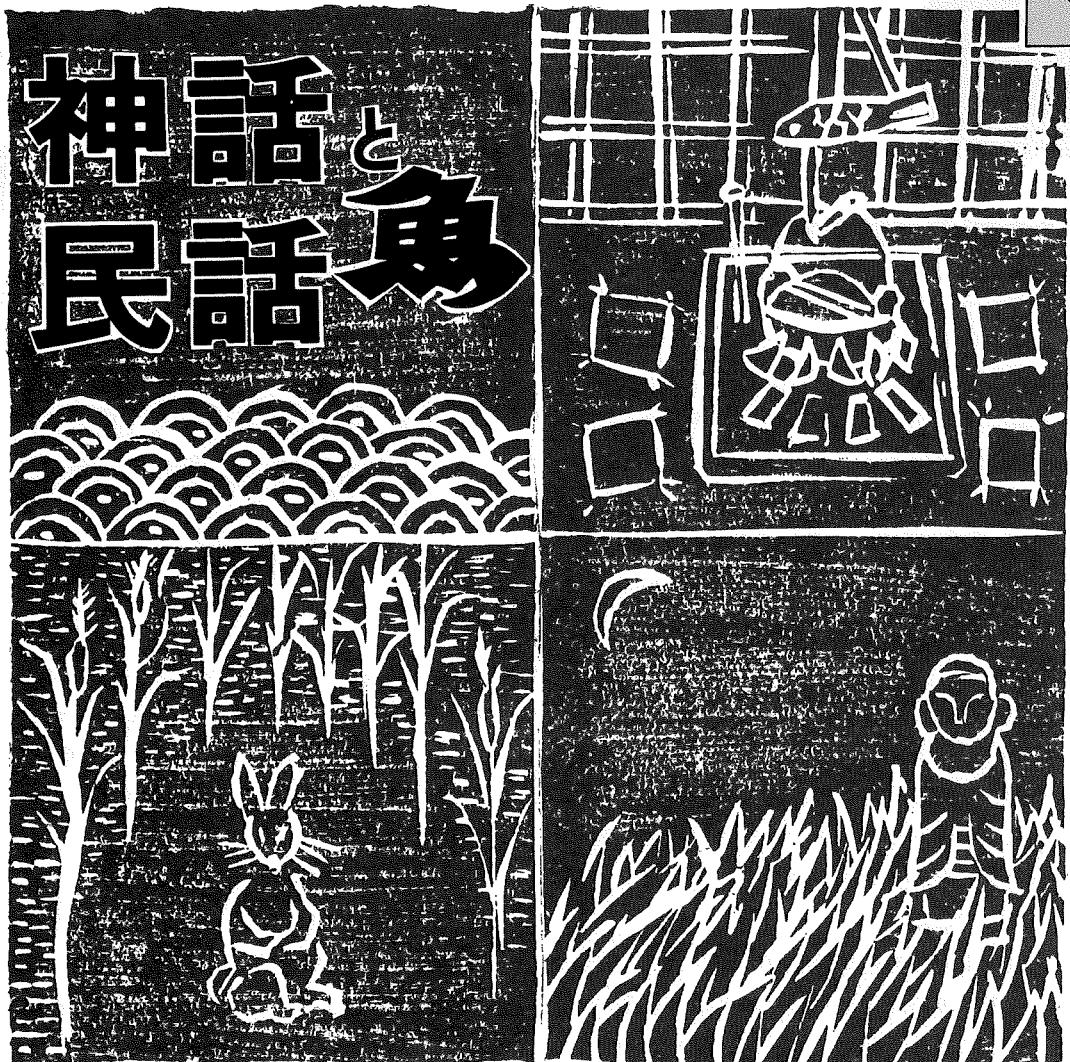


目 次 特集／神話・民話と魚

● 神話・民話と魚 矢野憲一 日本人の魚への深い関心が多彩な魚の民話を生んだ……	2
● 対談 神話・民話と魚 大島建彦 VS 北沢方邦……	5
● 健康と魚⑨ 米と魚と野菜(3) 松浦宏之 非行少年に多い新型低血糖症……	13
● シリーズ/ジャーナリストの見た魚食事情③ 魚資源確保への努力 西沢清文 ……	14
● テーブル拝見⑨ フランス/ジャッククリース・ルレエさん ……	16
● 世界の魚食はいま……③ スウェーデン編 ホーヌマルク紀子さん ……	18
● お魚Q&A 回答者／杉靖三郎 サメのエキスは本当に効く? ……	20
● ダイニングカルチャーの創造 再考したい「子供の食う権利」 樋口恵子…	21
● フィッシュ ニュース 母と子のおさかな料理奮戦記……	22
● 魚のないしょばなし③ サンマの巻 佐藤魚水 南下するに従つて脂肪という名の衣を脱ぎ捨てる ……	24
● わが家とおさかな 渡辺加寿江さん(高見山大五郎夫人) ……	25

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。



子供のころ、だれでもおとうやんやおかあさん、それにおじいちゃんやんやおばあちゃんから、昔話を聞かされた記憶があるはずです。それは神話や民話かもしません。全国各地で、小学生から、大人のグループまで神話や民話を伝承するため、テープに撮り、小冊子にして残す試みが活発に行われていますが、日本民族の発祥、そして当時の人々の考え方や暮らししぶりをひも解くうえで、とても貴重な財産といえるでしょう。

今号では、そうした神話・民話に登場する魚を取りあげ、当時の庶民生活の背景や考え方、それに風土とのかかわりを特集し、追究してみることにしました。



姿や生態の特殊な魚ほど多く登場

天と地がはじめて分離したころ、日本の国は水に浮いた脂のようであり、クラゲのようにふわふわと漂っていましたと、『古事記』の日本神話がはじまる。クラゲは魚でないが、水産生物として最初に神話に登場する。

『日本書紀』では、日本の国のはじめは、遊ぶ魚の水上に浮かぶがごとしと表現してあり、『出雲風土記』には、国土を大魚のエラに鋒を突きたてるようにして綱で引っぱったと、国土を魚になぞらえている。

四方を海で囲まれている日本人は、太古から魚と深いかかわりを保ってきたから、魚が登場する神話や民話・伝説が実際に多いだろうと誰もが思っている。だが、それならあなたはどんな話を知っていますかと聞かれると、ほとんどの方はちょっとと考えこんでしまう。

海幸彦・山幸彦の釣り針をひっかけたタイや、因幡の白ウサギの皮をはいだワニと呼ばれるサメの話、それにサケ、タラ、ニシン、サバ、コイ、親をにらんだため目が片寄ってしまったヒラメ、人魚の話……と指を折って、あまり知らないので困ってしまう。

イワシやカツオ、マグロ、トビウオ、それに珍魚のマンボウやムツゴロウなど登場する民話もないではないが、最近の創作民話や外国から伝わった話などで古くからの日本ものではない話が多い。それでも西洋に比べれば魚の話はけた違いに多く魚種も実に豊かである。

『古事記』にはタイ、アユ、マグロ、スズキ、サメ（ワニ）がみえ、『日本書紀』にはアユ、タイ、マグロ、サメ、ナヨシ（ボラ）、コイ、スズメウオ、エビなど登場し、古典には約50種も魚名が出てくる。神話や民話に登場する魚は、その土地の生活に深くかかわっている魚種や、魚の姿や生態がすこぶる変わったものが多いのは当然である。

日本人の魚への深い世界に比類なき多彩

根底に流れる神の恵みに対する感謝の気持ちと自然の中で魚との共存継続を願う思想

矢野憲一（伊勢神宮権禪宣）

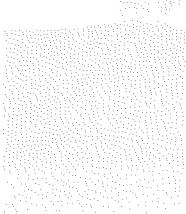
「今でもそうですが、昔からサメは悪者でした。あまり悪さばかりするので、神さまは罰として魚にとって大切なウキブクロをサメからぬいてしまいました。それでサメは一生泳いでばかりいなくてはならなくなつたのです。すこしても泳ぐのをやめると死んでしまいます。業なことですね」と、いうのは南洋諸島の民話である。これと同様に魚の生態を説明する神話が『古事記』にある。

天孫降臨のところで、猿田彦神が天孫の先導をして、アメノウズメの命が伊勢に猿田彦神をお送りした後に、大小すべての魚を全部集めて「お前たちは天つ神の御子に御饌（供進する食物）の魚としてお仕え申すか」とたずねると、一同は「お仕えいたします」と答えたが、ナマコだけが口をつむんで答えないで、ウズメの命が「この口は返事しない口だよ」と、ナマコの口を小刀で裂いてしまったのでナマコの口は今でも裂けているというのである。

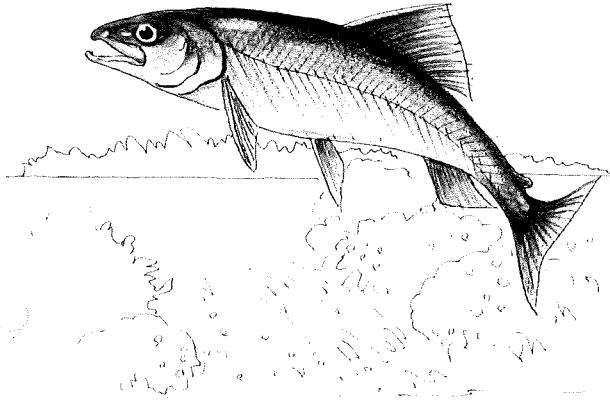
ナマコもクラゲと同じく魚ではないが、『延喜式』の時代からイリコやコノワタとして珍重されるサカナ（肴）であり、古代人も魚の仲間としていたのである。

各地に残る殺生をいましめる民話

タコも奇怪な形をしているのと、ユーモラスなため民話に登場することが多いが、ナマズ、ウナ



関心と鋭い観察眼が な魚の民話を生んだ



ギ、コイ、フナ、タラ、サバ、サケ、サメといったところが民話での魚のスターであろう。

藩主が川へ毒を流し漁をしようと計画していると、旅僧が川筋の村の宿へ来て、「どうか無用な殺生を止めてくれ」と頼む。しかし宿の主人は藩主の命令だから無理だといって旅僧にアワやヒエの飯を食べさせて帰す。僧は残念そうに去って行くが、翌日、毒流しで白い腹を見せて川に浮く魚の中に、川の主のような大ウナギ（イワナやヤマメ、ナマズとする地方もある）がいて、その腹を割くとアワやヒエの飯がつまっていたという。そして大地震や川の氾濫があり、藩主も早死するという結末。この類話を「魚王行乞譚」という。

ナマズが人間に化けて地震を予言する話や、沖縄で塩焼きの男が捕まえて籠に入れた魚が人語で津波を知らせたとか、八重山の黒島で大きなサメを捕えて火あぶりにしようとすると、「海の神が大津波を起こして私を救いにくるぞ」と言って、この言葉を信じた人は高台へ逃げて助かったが、そんな馬鹿など笑っていた人は直後に押し寄せた津波にサメもろとも海へ流されたという話。

さらに宮城県の民話の「まさ坊、まさ坊いつ帰る」という不思議な声に答えて、ビクに入れられているウナギが「来るか来ぬかのまさ坊だ」と声を出したので恐れて魚を棄てて逃げ帰ったというような「物言う魚」の伝説も各地にある。これら

は殺生をいましめる民話であろう。

山形県東田川郡には「サケ女房」という話が伝わる。妻を亡くして悲しんでいた男が、川辺を歩いていると、産卵のため川を上る途中のサケが子どもに捕まっていじめ殺されそうになっているので、あわれに思い助けてやったところ、その夜、私を女房にしてくださいと美女が訪れる。そして2人は幸福な日々を過ごすことになった。

とりわけ今度の妻は料理の味付けがすばらしく上手で、男は大いに喜んでいたのだが、ある日のこと、台所で調理をしている姿をのぞいたところ、自分の体を洗った汁を料理に用いているではないか。汚いものを食わしようとした怒った男は離縁を申しつけた。すると、私は先年あなたに助けていただいたサケです。ご恩返しに妻にしていただきおいしい味付けを喜んでいただいていましたのに、もうこれまでですと悲しむ話。

この類話は岩手県の「魚の女房」や富山県神通川の「サケ女房」秋田県仙北郡の「フナの恩返し」や「コイ女」「タラの花嫁」など「魚の報恩譚」はたくさんある。

資源管理と乱獲防止を教訓とする

魚の民話で有名なのは東日本に伝わる「サケの大助の話」。旧暦11月15日にサケの王さまが家来を引き連れて川を上り、「オオスケ、コスケ今上る」と呼ぶ。もしこの声を聞いた人がいたら3日の内に命を失うといわれ、その声を聞かぬために、この日は賑やかにモチつきをしたり、ミミフタギモチという餅を耳にあてる。

岩手県や宮城県の民話には、牧場の牛を大きなワシがさらっていくのに困り、牛の皮をかぶって短刀を持って待っていたら、あっという間にワシにつかまれて空高く舞い上がり、遠く離れた島へ落とされた。すると老翁が現れて「自分はサケの化身の大助というものだ、われわれの仲間は毎年12月にお前さんの故郷の川へ産卵に行くから背に

特集



乗りなさい」とサケに助けられて家へ帰る話。

同様の話は『遠野物語』などにもあり、娘がワシにさらわれ川へ落とされると、サケの大助の化身为助けられ、いい寄られて女房になり数年後に産卵のため家へ帰ったとか、神隠しにあって了一人娘を捜していると、1尾のサケが勝手口から飛び込んできたので、これは娘の化身だろうと、それ以来サケを一切食べないという話。

『肥前風土記』には、世田姫よたひめという石の神をまつる所へ毎年サメが海の小魚をたくさん引き連れて川を上るという話がある。そしてサメに連れられた魚を大切にすれば禍はないが、もし取って食べれば死ぬとある。この魚たちは石神に参拝し、2、3日滞在して再び海へ帰るとあるから、これは産卵のために海の魚が川に上ることの説話化で、サケの大助の民話と同様に水産資源の繁殖管理の必要性と乱獲防止を教える話になっている。

魚とかかわりが深かった昔の日本人は、神わざとしかいえないようなサケの回帰本能を熟知していたし、毎年定期的におとずれてくる魚たちを神の使いとして靈的なものを感じたり、神の恵みと感謝したのであろう。

科学的根拠に基づく片目の魚伝説

日本でのアユは魚偏に占うと書く。『古事記』によれば神功皇后が韓国遠征に出るとき肥前国の川で、裳の糸を取り釣り糸とし、針を曲げて米つぶを餌にして「もし私の願いがかなうなら、川の魚がかかれ」と神に祈って占いをしたところ、アユがかかった故事によるという。

『日本書紀』にも神武天皇が吉野川でツボを川に沈め「もし木の葉のように魚が浮いたら國を平定できるだろう」と占うと、アユがパクパク浮かんだ話がある。土器のツボの中には水を用いずに握り固めたアメを入れたとあるから、おそらく酒かタデの葉のしづり汁などの毒薬を入れたのであろう。



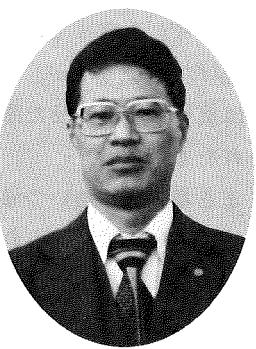
全国各地に「この池には片目の魚がすむ」という伝説や民話がある。目を矢で射られた人が池で血を洗ったためとか、弘法大師に貧しい村人が自分の食べようとして焼いていたフナを進上したところ、大師がお札を言いながら井戸にフナを放つと生き返り、子孫のフナは今に至るまで片目だとか、片目の殿さまが池に落ちて、その水を魚が飲んだから池にすむフナやカジカが片目になったといったわいのない民話。

だがこれを推理すると、片目の魚の生ずる池や小川は窒素ガスを多量に含み、魚の血管に入り目など柔らかい部分が気泡となり、片目のように見えるという科学的な話につながるから面白い。

現在でこそ全国どこでも好きな時に魚が食べられるが、冷凍庫や電気冷蔵庫が普及するまでは生鮮魚を口にできるのは1年に数えるほどで、魚を食べることは山間部では憧れであった。また僧侶は表向きには魚類を禁食したため、こっそり食べる笑い話の数々が民話となっていたり、病気の母に食べさせようと禁漁区で魚を取る話があるものの、民話の中で特に魚食を憧れる話はないようだ。

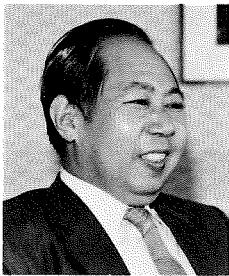
私たちの先祖は海幸・山幸の時代から魚に关心をもち、鋭い観察をするとともに、魚類は海や川の神さまが支配し、人間に役立つために生きており、人間はその恵みに感謝しながら上手に利用し、自然の中で共存し続けていこうという思想が、ほとんどの民話の中に感じられる。

や の けん いち
矢野憲一



1938年伊勢市生まれ。1962年国学院大学文学部日本史学科卒。神宮司庁に奉職、現在伊勢神宮権禪宣。動物と人間のかかわり合いのテーマで民俗学を専攻、著書に『魚の文化史』(講談社)『ものと人間の文化史・鮫』(法政大学出版局)『鮫の世界』(新潮社)『魚の民俗』(雄山閣)『ぼくは小さなサメ博士』(講談社)など。

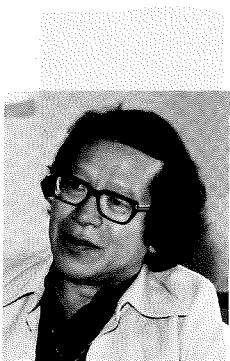
対談



大島建彦
(東洋大学教授)

VS

北沢方邦
(信州大学教授)



神話・民話と魚

神話、民話は、かつて人々の心の糧として重要な役割を果たしてきた。その時代の生活や考え方が直接的、間接的に反映されているのが面白いところといえよう。周囲を海に囲まれた日本列島は、魚が食生活や信仰の中に深くかかわっているため、魚に関する説話は数多くあると思われる。神々の靈威を語る神話と、庶民生活の中から生まれた民話と、この2つの説話の分野から、魚の話が人々の心にどのようにかかわっていったのだろうか。また、現代人にどんな課題をもたらすのだろうか。「神話・民話と魚」というテーマで、各分野の先生方にご対談願った。

日本は海洋に囲まれているのに山の中ではあのツルとカメのように、海の動物が陸の動物に置き換えられてしまうんです

司会 両先生は神話、民話とご専門が違いますが、特に魚について語っていただきたいと存じます。

大島 山の中の村で海の魚を知らなかったという話があります。こういうたぐいのものを、「おろか村」と呼んでおります。大概是特定の地名を挙げるんですが。ある山の村の人が、どこか町へ出かけた時に、タイという魚を出されて、「タイをどうして食べたらいいんだ」とたずねると、「作って食べればいいんだ」と教えられます。それは簡単だというので、畑に植えておいたら、やがて腐ってウジがわきました。そうすると、タイから芽が出たと喜んだという話があります。しかし、実際には、そんなことはあるはずがないと思うんです。

山の村の人々は、普段は海の幸を食べていませんが、田植えとか、お正月とか、いわゆるハレの場では、必ず海の幸を食べようとしておりますからね。魚の作り方を知らなかつたというのは、単なるお話だと思うんですが、どうでしょうか。

北沢 大島先生は民話が専門ですが、私はまだ民話まで手が届きませんので、もっぱら神話伝説あたりをやっているわけです。日本は海洋に囲まれていますが、海の動物が陸の動物に置き換えられてしまうことがありますね。よく結婚式に出てくるツルとカメですが、本来は古事記とか神話をみると、浦島太郎に関連しますけども、海ガメとツルではなくて、長良川の鵜飼で使っている鵜ですね。これは本来は、川鵜でなくて海鵜なわけです。最初に出てくるのは古事記神武記、つまりカムヤマトイワレヒコの物語にあるわけです。イワレヒコが海峡をカメの背に乗って「ウチ



ハフキ（打ちはばたき）ツツ来ル人アリ」というわけで、サオネツヒコという名を与えるんですけれども。神武記のほかのいろんな場面を関連してみると、どうもそれは鶴であったと。本来なら海鶴と海ガメという組み合わせですが、海のない所ですと、たんぽに来るツルとカメとに置き換えてしまうというのは、日本人はよくやるんじゃないでしょうか。

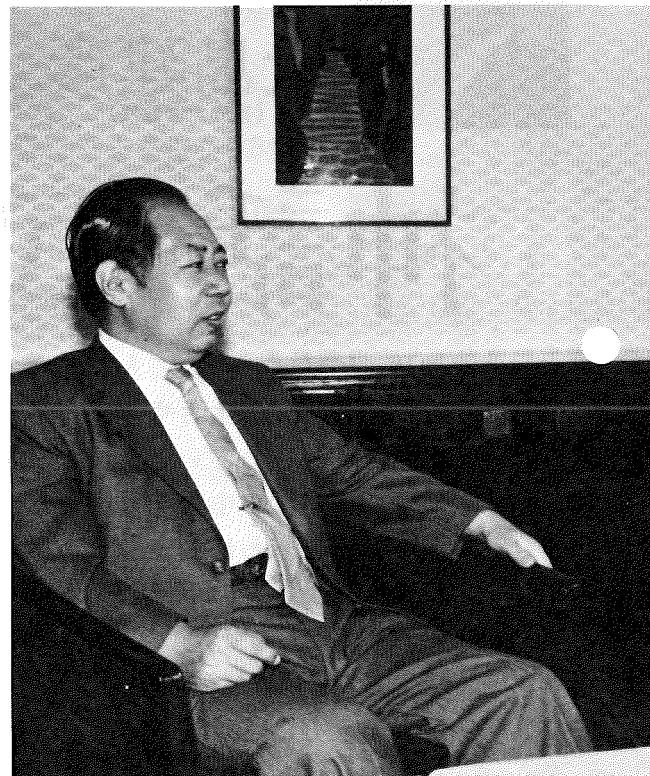
大島 『古事記』のイナバの白ウサギの物語とか、あるいは海幸彦と山幸彦との物語とか、さらに出雲の国の『風土記』にもでてくるワニについては、いろんな説があるようですが、やはりサメと考えてよろしいんでしょうか。

北沢 いいんじゃないでしょうか。今でも裏日本ではサメのことをワニと方言でいうらしいですから。

大島 そういうておりますね。

北沢 日本近海には、今よりサメが随分たくさんいたようですし、風土記にも娘がサメに食べられたという話がありますから。陸の動物もそうですが、大きい動物とか、強い動物というのは、実際、神々の使者とみられていました。海でもサメとかクジラなどは神の使者であると…。日本をはじめポリネシアやミクロネシアにもそういう話がたくさんあります。クジラや大型の魚とか回遊魚は、非常に広い範囲で回遊しているわけで、今は人間も遠い所まで飛行機や船で行けますけども、昔はそれほど出かけることはできませんでしたから。遠くからやって来るそういう魚は、人間の手の届かない、神々の国といいますか——それを日本人は常世といった——常世の使者であると考えていたわけです。

大島 例えば、八重山の黒島の男が、無人島に流れついたが、フカに送り返してもらったという話もありますし、山幸彦がワニに送られて来たというのも、やはりそれなりの伝統と考えてよろしいんでしょうね。

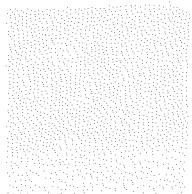


群をつくって回ってくるイルカですが、日本のあちこちで、イルカの弁天参り、觀音参り、イソベ参りなどといいますね。——大島氏

海から来たサケに対する畏敬の念が
サケのオオスケという主のようなものに
結集されている所が興味深いですね

北沢 面白いことに、マグロやブリなど大型の回遊魚には出世魚と称して、成長の段階で名前が変わっていく魚がいますよね。またスズキとかボラとか、淡水と海水と住みわける魚も、海と陸（川）を媒介するメッセンジャー的な役割を果たすと思われていたのではないですか。

大島 そういわれると思いあたるのが、まずイルカなんですよ。あれは、群をつくって回ってきますよね。日本のあちらこちらで、イルカの弁天参りとか、觀音参りとか、イソベ参りとかいいますでしょう。イルカというものは『古事記』の神功皇后の物語にも出てきますよね。



非常に広い範囲で回遊している魚、遠くからやってくる魚は、神々の国といいますか、常世の使者と考えられていました。——北沢氏

北沢 そうですね。かなり早くからイルカは、海の靈を担うモノとして崇拜されていたようですね。

大島 もうひとつ思いあたるのはサケという魚ですね。古く『風土記』にも出ておりましょう。サケが川を上ったということが…。我々が注目しているのは、サケのオオスケという話です。山形県の最上川あたりでは、10月20日の恵比須講の日がサケのオオスケの上って来る日なんですが、「オオスケ、コスケ今上る」なんて叫びながら来るので、その声を聞くと命を落とすといって恐れられているんです。

北沢 サケの民話はアイヌの神話と関係あるんでしょうか。

大島 全く同じパターンとはいえないんじゃないでしょうか。サケのオオスケの伝承ですが、山形県の最上地方では、八右衛門というヤナカケの名

人がおりまして、牛をワシにさらわれてしまうんです。何とか仕返ししてやろうと、牛の皮をかぶって待ちぶせしていますと、ワシが佐渡ヶ島あたりに連れて行ってしまいます。そこで、ワシの巣を滅ぼすんですが、さあ大変。ふる里に帰るには、どうしたらいいかということで、サケのオオスケに頼むんです。「おまえは、ヤナをかけて自分の一族を滅ぼす、まことにけしからんヤツだ」といつておどかされますが、「これからは決してヤナをかけない」と誓いを立てて、無事にふる里に連れて帰ってもらうんです。それから恵比寿講の日は、サケのオオスケを通してやろうということで、ヤナを1カ所開けておくようになりました。海から来たサケに対する畏敬の念が、特にサケのオオスケという主のようなものに結集されている所に興味を感じますが、こういう考え方は広く見られるのでしょうか。

北沢 サケに関しては私はあまり知りませんけども…。川をさかのぼって来る、あるいは一度海洋に出て帰って来る。そういう特殊な魚に関しては、ある種の信仰があることは事実でしょうね。またサメの話もそうですが、浦島太郎が海ガメで常世の国、いわゆる龍宮城へ行くんですけども、どの話を読んでも帰りは何に乗って帰って来たのかよくわかりませんよね。

大島 やはりカメに乗って帰るんじゃないでしょうか。

北沢 浦島太郎のカメは海ガメですが、日本近海にはベッコウをとる赤海ガメが多いんです。しかし、これは数少ない青海ガメではないかと思うんですね。大型だし、南の常世の国からはるばる来たというイメージがありますから。例えば、山幸彦の神話だとワダツミの宮からサメに送られて來たとしていますが、異本によりますと海ガメだという説もあります。そういう人を乗せられるほどの大型のものというものは、常世の使者であるというのは、随分いろんな所でお目にかかる話です。



おおしまたてひこ
大島建彦氏 1932年愛知県生まれ。東洋大学文学部教授、文学博士、日本民俗学会理事。著書に「咄の伝承」「お伽草子と民間芸術」「武藏の伝説」編著に「日本を知る事典」「日本昔話事典」などがある。



面白いことにサモアの神話では
イナバの白ウサギとサメが、ネズミと
タコに代わっているんです

大島 海幸彦山幸彦の物語と比べられるものでは、奄美の喜界島の事例ですが、ひとりの漁師が友達から釣繩を借りたところが、これを魚に取られてしまうんです。そこで海の底に潜ってニイーの島、すなわち龍宮まで行って、その釣繩を見つけだすんです。よく見ると、赤い鳥や白い鳥が空にドンドン飛んで行くので、なんだと聞いたら、「いろんな魚がこのようにして人間に釣られていくんだ」という。これは大変面白いとらえ方だと思いますね。その時、「卯の日、子の日は日半ドレ」という諺を教えてくるんですが、それからは、卯の日、子の日は船を出さないようにしたというんです。

また、宮古の池間島で採録された話ですが、子供が魚に釣り針を取られてしまうんです。龍宮の神様がかわいそうに思って、海の魚たちを集めますと、メバルだけが来ていない。そうしたらタコが出てきて、「隣のメバルは体をこわして苦しんでいる」というのです。それではということでメバルを呼び出して、口を切り開いて釣り針を取り出したので、メバルの口が大きくなつたとか。またメバルは、タコに向かって腹を立てて、棒でたたいたので、タコの体は柔らかくなつたとかいう、動物由来みたいな話に結びつけているんです。

北沢 タコはあまり日本の神話には登場しませんね。先ほどのサメの話に関連しますが、ポリネシアには、常世からサメの背に乗ってやって来るという神話が非常に多いんです。確かにそういう意味では、南方型ですね。ポリネシアの場合、島を統一する王は、常世の国からサメの背に乗ってやって来た異邦人であるという伝説になっています。

大島 山と海のつながりということについて、日本の民俗学で早くから注意してきたのは、山の神がオコゼという魚を好むという仕来りですね。山の神でありながら、わざわざ海の魚、それもグロテスクな魚が好きだというのは、いったいどういうわけでしょうか。ある学者の説によるとオコゼの形は男のセックスのシンボルにあたるもので、山の神は女の神だから、そのシンボルを好むんだというのです。

北沢 実は私もそうじゃないかなと申し上げようと思つてきました。

大島 ただ、いろんな事例を比べていくと、必ずしも山の神が女だからこのオコゼを好むとも割り切れないんですね。オコゼに関する伝承を整理してみると、山の男の神が海の女の神と結ばれる

きたざわまさきに
北沢方邦氏 1929年静岡県生まれ。信州大学教授。構造人類学を専攻し評論家としても活動。著書に「ホビの太陽」「構造主義」「日本人の神話的思考」「天と海からの使信」編著に「近代知の反転」などがある。

ので、その結婚にあたって、オコゼという魚が大事な役割を果たしていることが多いようです。室町時代の絵巻の中に、「オコゼ」というのがあるんです。それによると、山の神がオコゼの姫を恋いしたって、カワウソの仲だちで結ばれるというように作られています。秋田県における山の神の祭文、高知県におけるイザナギ流の祭文の中にも、山の男の神が、龍宮の乙姫と結ばれるのですが、オコゼがその仲だちをすることになっています。

北沢 大変面白い話ですね。

異類婚姻の昔話の中には、 うるにょくはう 「魚女房」と呼ばれる ひとつのタイプがあります

北沢 神話の場合は、セクシャルなシンボルの話ってたくさんあります。我々が贈り物をする時、のしをつけるわけですが、あれは昔は干しアワビを裂いたもの、つまりノシアワビですね。昔の神様や天にささげるいろんな海産物のリストを見ていますと、必ずある種のセクシャルなペアといいますか、ノシアワビに対してはナマコの干したイリコというように、それがちゃんとペアになっているわけです。サルタヒコが貝に手をはさまれて、おぼれ死んだという神話があります。また、サルタヒコの奥さんのアメノウズメが、いろんな海の魚を全部集めて、天皇に仕えるかと聞いたらナマ



コだけが答えなかったので、答えろといってナマコの口を裂いたという奇抜な話もあります。丁度夫婦である神が、そういったかたちでそれぞれのシンボル的な海の海産物を対応させている。それが伊勢から宮中とか神社へ奉納されているわけです。山の男神と海の女神、あるいは逆の場合も結合といいますか、結婚といいますか、そういった意味が含まれているように思います。

大島 海幸彦山幸彦の物語で、やはり海の魚を呼び集めたというのも、アメノウズメの物語と同じ形で、さまざまな海の魚が、喜んで人間の食糧になるのだという意味が、かなり強いですね。

北沢 ええ、そうですね。

大島 セクシャルな問題というと、すぐ思い浮かぶのが異類婚姻の昔話なんです。その中でも「魚女房」と呼ばれるひとつのタイプがありますね。こ





これは日本の国内で、かなりまちまちなかたちで出てくるんです。東北日本では魚が女の姿で嫁いで来て、うまい汁を食べさせるという話が、最もよく知られています。それから、魚が女房となって、機を織るという話もありますね。ちょっと異様な感じもしますが、よく考えてみると、龍宮の乙姫様が機を織っていたというのと同じでしょうからね。

北沢 古代では天と海をともにアマと呼んで区別しないといいますか、はるかかなたの水平線のかなたにある常世の国は、まさに天と海との接続している所であるというイメージですね。今おっしゃった機織りは、羽衣伝説のように天女が織っていますが、龍宮で機を織るというのは、ある種の天と海の関連、あるいはいい意味での混同からきているのかもしれません。

大島 そのことについては、柳田先生が興味をもっておられましたね。天のアメと海のアメとはひとつつの言葉だろう、アマテラスオオミカミというのも大海を照らすという意味じゃないかと述べていらっしゃったのを思い出します。沖縄の島に行きますと魚女房の昔話が、いちだんと海のかなたの異郷と結びついて伝えられていますからね。

北沢 その場合、魚はどんな種類の魚なのか書かれていますか。

大島 きれいな魚というだけで、あまりはっきりしませんね。

神話の場合は、特定の動物が女性であるとか男性であるとかジェンダーがはっきりしています

大島 魚の名のはっきりしているものに、大変面白い話があるんですよ。エイという魚ですが、人間の女と同じようなセックスを持っているんです。ある漁師がエイを捕まえて、これと交わったといふんですね。何日かたって海辺へ出かけると、「お父さんお父さん」と呼ぶものがあるんです。もう

子供が生まれております、「お母さんが呼んでいるからいらっしゃい」というので、そのまま龍宮へ連れて行かれるわけですよ。そうして壺をもって帰るんです。その壺からは何でも好きなものが出てきたという話なんですが、これなんかも龍宮女房のひとつのパターンなんです。普段の生活の中で、身近な魚ということで、実感をもって伝えられた話じゃないかと思います。

北沢 今のお話でもそうですが、昔の人は動物の雌雄はちゃんと知っていたと思うんです。そのこととは別に、私は雌雄と関係なく、宇宙論や神話に現れる一種の雌、雄を仮にジェンダーと呼んでいるわけです。神話の場合は、特定の動物が女性であるとか、男性であるとかいうジェンダーがはっきりしています。浦島の話もカメは女性で、先ほど海鶴の話をしましたけれどもサオネツヒコは名前の通り男性（竿および彦）です。陸に置きかえられたツルとカメも当然、ツルが男性で、カメが女性ということになります。ですから結婚式には必ずツルとカメの組み合わせが飾られているのは、長寿であってめでたいということのほかに、ある種のセクシャルなシンボルもあるわけです。

大島 女としては、魚が登場しますが、男としてはヘビ、カッパ、サルというかたちですね。あの動物はきわめて少ないんです。東北地方の一部にタラという魚が人間の女の所に通って来たという話があります。見知らぬ男が毎晩通って来るが、その正体がわからないので、隣のおばあさんの教えに従って、その男に小豆の煮えたのをかけると、翌朝海辺に大きなタラが死んでいたという話です。タラというのはかなり異様な感じがしますからね。

北沢 タラは細長いでしょ。やっぱり、形状からきているということはありませんか。海の魚でもタチウオとかヤガラとか、ああいったものは、矢とかオロチの置き換えで男性のシンボルというふうに見られないことはないと思いますけども……。

大島 実は民話という言葉は漠然として困る



んですが、先ほどから申し上げているとおり、いわゆる昔話の中では、魚の出てくるものは少なくないんです。しかし、魚が主体になった話というのは、そんなないですね。

北沢 そうですね。魚が主体になったというのは神話にもあまりありません。

大島 ただ、そういう中でも注意すべきは、異類婚姻の昔話で、魚女房とかタラ婿入りとかいうことになるわけですね。むしろ、伝説や世間話風のものの中に、魚についての話が多いんじゃないでしょうか。

洗練されていく白は神々の色であり
天の神々に属する魚は乾燥したもので
湿ったものは地上のものに属します

北沢 魚の料理が神話に登場するいちばん最初は、例のオオクニヌシの国譲りの所で、スズキを焼いて天の祖父母神にささげるという話があります。スズキだということが非常に大事で、シンボル的だと思うんです。オオクニヌシは大地の支配者であったと。つまり、天の支配者である神に国を譲って、その代わり自分はカクレヨ（幽界）と

いうか、靈界の支配者になるんだと。交換をするわけです。その時、スズキにしたというのは、スズキは海と川をちゃんと住みわけて成長する魚ですから、ちょうど陸と海つまり地と天との媒介者としてスズキでなくてはいけないわけです。

大島 川や沼にいる魚も水の靈として、かなりはっきりとしたかたちでとらえられていると思います。会津の殿様が、只見川に毒を流して魚を取ろうとしたんです。そうしたら前の夜にですね、ある農家に旅の僧がやってきて、「そんなことしても仕方がないからやめてくれ」というんです。いや殿様の命令だからやめるわけにはいかないと断つて、『あわ飯』をふるまってやったんです。毒流しがはじまって、たくさんの魚が取れましたが、その魚の中に大きなウナギがおりまして、その腹の中からあわ飯が出てきたんです。そこで、あの時の旅の僧はウナギだったのかとわかったというのです。このような川の主というものは、いろんな伝説に出てまいりまして、実に広い分布を示しています。その中には、近代の実話のように伝えられるものもあってビックリさせられるほどです。

北沢 やはり大きな魚は神様の使者なんですよね。



大島 魚の中で靈あるものですが、沖縄では人魚がヨナタマと呼ばれており、まさに海の靈魂なんですね。

北沢 魚の登場する神話伝説は結局、海と山との対立あるいは、海と陸との対立といいますか、それがいちばん大きな背景となっているようです。海の力と陸の力をお互いに結び合わせようと、和解したり調停したりするわけです。海幸山幸も釣り針と弓矢の交換からはじまって、海の力と山の力の交換へと。プロセスでは対立するんですが最終的には和解です。ひとつの動物シンボルが先ほどお話ししたイナバの白ウサギとサメ、あるいはネズミとタコの話ですね。イナバの白ウサギにはセクシャルな意味があるかどうかわかりませんけれども、タコとネズミの方は完全に、タコが女性でネズミが男性として、陸と海の対立に重ねてセクシャルなもの対抗と結合を表しているんです。

大島 つまり、陸の力が強すぎると海の産物は少なくなるし、逆に海の力が強すぎると高波になって陸の産物がメチャメチャになるというように、バランスよく住みよい世界を表現しているのでしょうか。

北沢 そうだと思います。話はかわりますが、イナバのシロウサギは、もともと野ウサギで色は自然色でした。それが海のワニたちをあざむき皮をはがされて赤くなり、その後にオオクニヌシが現れて、シロウサギという神になるんです。木なんか黒木から皮をはがれて赤木となり、さらに磨いていくと白木というふうに、洗練されていく白というのは神々の色だらうと思います。魚も仏教が入ってくる以前から神々にささげる時は、ちゃんと干した物をあげるんですね。私は木の場合と同じように、乾燥した魚は天の神々に属するものであって、湿ったものは地上のものに属するという考え方があるのかなと思ってみたんですがね。いかがでしょうか。

大島 ちょっと論点がずれてくるかもしれません

が実は干した物というのは、必要欠くべからざるものだったと思いますね。山の中の村で、海の幸などたやすく得られなくても、ハレの祭りや行事には、どうしてもそういう物を必要としたと思うんです。そうなると塩物か干物かですよ。現に無塩という言葉が、かなり広く使われています。生魚は無塩であってかえって異様なんですね。むしろハレの日に供せられるものは、おおかた塩物か干物なんですよ。

魚をはじめとする海産物は、海のかなたのあの世からもたらされるものだという信仰が古くからあったんですね

北沢 日本人は仏教が入ってくる以前から来世の信仰がありました。ひとつは根の国の信仰といいますか、地下深いところですね。先ほど川魚の話で淵とか滝つぼとかに主がいるとおっしゃいましたけれども、深い所は必ず地下とつながっているんだということで、地下の神様の使者としてそういう主がいるんだと。もうひとつは、海のはて天とつながってるような所に常世の国がある。常世信仰と根の国信仰があって、一方は南から来た民族、一方は北から来た民族が信仰していたのか、私には歴史的には全くわかりませんけれども、ふたつの信仰があることは事実です。魚を必ずハレの日に出すというのは、日本人の常世信仰の表れではないかと思っているんです。

大島 先ほどから、セックスのシンボルとか、いろんな話がありましたけれども、やはり魚のような海産物は、海のかなたのあの世からもたらされるものだということです。そして、所によつていろんななかたちをとつておりますが、必ず海のかなたから、あるいは淵や滝の底から訪れてくる何かがあったといえるでしょう。結局、我々の生活に供される魚が、みんな説話となって現れているわけです。

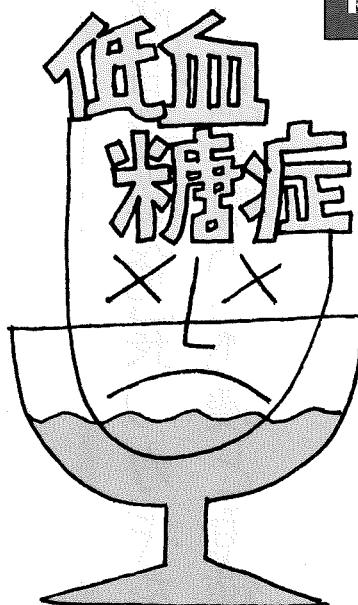
司会 本日はどうもありがとうございました。

米と魚と野菜(3)

非行少年に多い 新型低血糖症

糖質の取りすぎや食事に対する無関心が原因

感情の抑制ができなくなり暗い気持ちに陥る



松浦宏之
(女子栄養大学教授)

前号では、砂糖分の多い菓子類の過食、清涼飲料水のがぶ飲み、インスタントめん類の偏食といった糖質の取りすぎ、きちんとした食事に対する無関心は、新型低血糖症を招くとの可能性についてふれました。今回はこの問題について述べます。

アメリカ上院の特別栄養審議会の報告には、新型低血糖症の発見とその症状、治療対策が記載されています。

ことの起りは、米国の少年たちの非行に手を焼いた当局が、50人ほどの非行児を調査しているうちに、これら少年たちはこってりと甘い菓子を多食し、食事らしい食事をしていないことが分かったのです。さらにこの少年たちを心理学上、医学上徹底的に調べた結果、彼らの症状は新型の低血糖症であることを突きとめたというのです。

この病気の特徴は、80項目にわたって挙げられていますが、非行の主原因と思われるものに、心が空白な状態となる、自分の感情をコントロールできなくなる、暗い気持ちに陥り自殺したくなる、ということがあります。

心が空白な状態になるというのは、自閉症への1段階にあるといえるでしょう。暗い気

持ちに陥り、自殺したい気持ちを抑制できなくなつて、少年たちや大人になりきれない青年たちの自殺が増えているのではないでしょうか。

このような憂うべき新型低血糖症は、どのようにして生ずるかについて説明しましょう。

砂糖の取りすぎは急速に血糖量を上げます。ひどい場合は正常値に対し50%も増えることがあります。

この状態は異常であるからインシュリンが分泌されて、血糖値は正常値に戻りますが、インシュリンの分泌量が多くなると、血糖量は低下しすぎることになります。

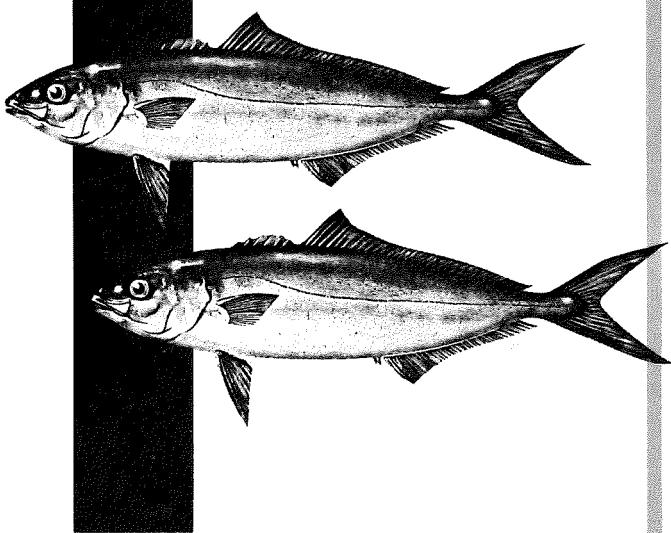
この状態も異常ですから、肉体は必ず甘い物を欲するようになり、むやみに菓子を食べ、30%も砂糖の入った清涼飲料水をがぶ飲みするようになります。そうすると血糖量はまた急速に増加する、といった悪循環の果て、インシュリンの過剰分泌が継続し、低血糖になるというわけです。その結果、前記のような困った精神状態に陥る、ということになります。

感情の抑制ができなくなる。怖いことです。思い当たることはないでしょうか。

魚資源確保への努力

西沢清文(共同通信社国際局記者)

シリーズ／ジャーナリストの見た魚食事情③



栽培漁業発展の力ぎをにぎる 自然環境の保護と魚獲規制の徹底

■ふ化・放流による栽培漁業をサケ・マス以外の海の魚に応用しようとの試みが盛んだ。国がこの分野に挑戦して20年。技術的には種苗生産の段階から放流した魚の回収方法の開発段階にさしかかっている。サケ・マス並みに定着するには、まだかなりの年月がかかりそうだが、資源枯渇の危険が常につきまとつて現在の漁船漁業にとって代わるものと注目されている。色々なされている魚資源確保への努力のなかで、最も積極的な取り組みとしてこの栽培漁業を取りあげてみたい。

明治時代に米国から技術移入

卵をふ化させて、稚魚に育てて海に放し、大きくさせて回収（取る）する。これがふ化・放流による栽培漁業である。代表的なのはサケ・マスのふ化・放流で、わが国はその技術を明治時代に米国から移入した。最近は年10億尾前後を放流、回帰率も3%に達し年間10万㌧以上の豊漁が続いている。サケ・マス型の栽培漁業がなぜ資源確保になるかといえば、①魚の幼稚魚期の死滅を少なくし、多くの稚魚を自然海に放す②養殖のように海を汚さない③天然ものの稚魚を取らない——からである。

わが国が、サケ・マス以外の海の魚の種苗生産に本格的に取り組み始めたのは20年前の昭和38年。国はまず、瀬戸内海に栽培漁業センターを設置、種苗生産をはじめとする技術開発を日本栽培漁業協会に委託した。運営が順調に行なったため、45年からは日本海側へ事業を拡大、現在では栽培漁業センターは国営11カ所、県営37カ所（建設中を含む）ある。

これら国・県営の栽培漁業センターで最初に手がけたのは定着性の高いアワビ、ホタテなどの貝類、クルマエビ、ガザミ（カニの一種）などの甲殻類、魚では比較的行動半径の狭いタイ類にヒラメ。回遊性の魚の放流を始めたのは54年。選ばれたのはブリだった。

その後は対象魚種も増え、現在では21種類の魚が放流されている。日本栽培漁業協会によると、57年度に放流した主な魚と尾数はマダイ259万4000尾、ヒラメ155万8000尾、クロダイ4万3000尾、ブリ44万6000尾、マアジ8万尾、ニシン10万1000尾、

サワラ2000尾。

ブリは放流されて4年目、サワラは1年目。2種類とも群をなして沖縄から北海道まで回遊するので、やがて全国各地で天然モノのブリが養殖ものを抑えるかもしれない。ニシンは放流1年目。放流尾数が増えれば、大衆魚として再び甦るのも夢ではない。カズノコも安く食べられそう。

大回遊魚のふ化・放流も計画

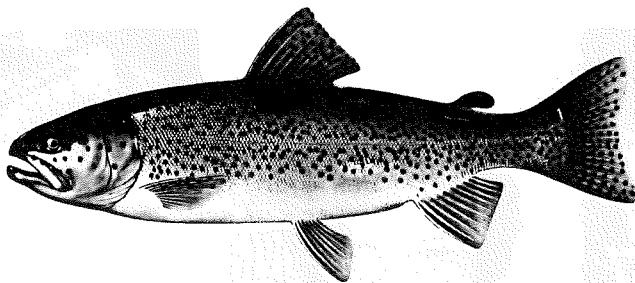
夢はまだ続く。建設中の国営栽培漁業センター八重山事業所（沖縄県）で、60年度からクロマグロのふ化・放流が計画されているのだ。クロマグロは体長3㍍、体重350kg以上にもなる“マグロの王様”。味、色あいも良くサシミ、スシ種の一級品。値がはるので、クロマグロだけを追う漁師もいるほどだ。

水産庁によると、クロマグロは春先に沖縄近海で産卵する。ふ化した稚魚は太平洋を横断して北美西岸に達し、反転してほぼ4年目に沖縄に戻るとされている大回遊魚。その一部は黒潮に乗って対島から日本海にも入る。

マグロ類は、大回遊するという理由でクジラ並みに国際規制の厳しい魚。その規制の狙いがクロマグロである。日本のマグロ延え縄漁船が、かつて大西洋から大挙して撤退したことがあるが、米国、カナダなどで構成する国連の専門委員会が、同海域のクロマグロの捕獲枠を大幅に減らしたのが撤退の理由だった。何年か前に、わが国のクロマグロの放流効果が現れれば、マグロの国際問題の解決にも一役買のではないかと期待されている。

こうしてみると、ふ化・放流による海の魚の栽培漁業は定着性の高いものから回遊性のあるものへ、そして大回遊性のものへと間口を広げている。この広がり方は、沿岸から沖合へ、そして遠洋へと伸びたわが国漁船漁業の足どりにあまりにもよく似ている。結果的に、取り荒らした順に種をまくことになったようだ。

栽培漁業関係者は、種苗生産の技術にはかなりの自信を持っている。今後の課題は、放流した魚をいかに回収するかということだそうだ。特に大回遊するマグロの場合など果たしてうまくいくか



どうか。栽培漁業センターは、この課題への取り組みとして、ある程度育った魚に標識を打ち、回帰率やより正確な回遊ルートなどを調べることにしているが、データが出るのは10年先、あるいはそれ以上ともみられている。

資源評価による漁獲枠設定を

適度な放流尾数の目安を見いだすのも残された研究課題である。いかに大量に、安定的に、いい種苗を作るかも大切なことだが、このことについては、国・県営の栽培漁業センターが開発した技術を漁業関係者に普及していくことによりかなり解決できそうだ。

“高級魚のみを対象とした沿岸漁業”ともいわれるふ化・放流による栽培漁業は、沖合に目を向けたばかりだ。栽培漁業が、目指す資源管理型漁業を確立できるかどうかは、これらの課題に並行して取り組めるかどうかにかかっている。

以上、資源確保を念頭に置いた漁法としてふ化・放流による海の魚の栽培漁業の現状などを紹介したが、真の魚資源確保のためには、最低限、自然環境の保護と魚獲規制の徹底が必要である。自然環境の保護はきれいな海にすること。それには、海を工場排水や核廃棄物など地球のゴミ捨て場にしないのが一番。

漁獲の規制は魚をいかに取らないようにするかということ。魚資源を確保するための方法として禁漁区や禁漁期を設けたり、網目を大きくしたりしているが、規制が甘いようだ。現在の規制措置に資源評価による漁獲枠を付け加えることが資源確保の決め手になりはしないだろうか。最近の漁船の装備なら、少し油断すると資源は激減の危機に直面する可能性は大いにある。漁船漁業についていうならば“いかに早く多く取るか”から“いかに取らないか（または逃がすか）”という時期に来たような気がする。



ワインとともに魚のうまみを味わう フランス料理の醍醐味です

— “美食の宝庫”ブルターニュの出身 —

「東京はおいしい食べ物がいっぱいありますね。レストランもいいし、魚、肉、野菜は豊富で、しかもフレッシュでしょ。料理を作るのがいちだんと楽しくなりました」

ご主人が外交官であるため、世界の国々で暮らしてきたジャッククリーヌさん。日本のフランス大



長年に渡る外国暮らしを反映し各国で得た民芸品がテーブルを飾る

使館勤務となって3年になるという。2人のお子さんは本国にいて別れて暮らしているためか、現在は12歳になる黒猫のモグリちゃん（世界中で暮らしているのでこの名前がついた）が、唯一のなぐさめとなってくれているようだ。

「主人はブルターニュ地方沿岸部にあるナント生まれですから、魚料理には目がありません。港で水揚げされた海の幸がふんだんに食べられる、まさに美食の宝庫といえる所です。ですから日本へ来る前は、どうなることかと心配していました」

あちこちにフィッシュマーケットがあり、フランスの香味野菜やスパイスもそろっているので、思い通りの料理が作れて大満足。実に快適な毎日だという。

— 香草や大きな鍋においしさのカギ —

「フランスは太陽の光を浴びて育った野菜と、ヒラメ、カレイ、スズキ、ニシン、サバ、イワシ、ホウボウ、ボラ、エビ、カキなど海の幸が豊富で

Bar à la Dugléré バルアラ デュグレ

スズキのデュグレ風

—材料(4人前)—

スズキ(1kgのもの).....	1尾
トマト.....	4個
たまねぎ.....	2個
エシャロット.....	2個
にんにく.....	1かけ
白ワイン.....	3カップ
バター.....	大さじ5
小麦粉.....	大さじ1
パセリ.....	少々
ローリエ.....	2枚
タイム.....	少々
塩.....	適量
コショウ.....	少々
カイエンヌペッパー.....	少々

〈作り方〉

①スズキはうろこ、えら、ひれを

取り、腹びれの間を通って下びれの上まで切り開き、わたを取り出す。腹の中をよく洗い、水気をふき取り、頭と尾を切り落とし、4等分に切る。

②トマトは湯むきして種を取り、みじん切りにする。たまねぎ、エシャロットもみじん切りにし、にんにくはすりつぶす。

③オーブンを200℃に温めておく。

④オーブン用の皿にバター大さじ1を塗り、各半量のトマト、たまねぎ、エシャロットのみじん切りを順にのせて、ローリエ、タイム、パセリをちらし、その上にスズキを並べる。

⑤⑥の上に残りのトマト、たまねぎ、エシャロットをちらしたら、塩大さじ2とワインを加え、バターダーク3をスズキの上にまんべんなくのせ、コショウをふり200℃のオーブンで30分ほど焼く。



⑥スズキだけを別皿に取り出してさめないようにオーブンに入れておく。

⑦スープを火にかけ、小麦粉とバター大さじ1でブルーマニエを作りこれを加えてよく混ぜ合わせ、最後に塩とカイエンヌペッパーで味を調える。

⑧大皿にスズキを盛りつけ、⑦のスープをかけていただく。

(メモ) スープがたっぷりできるので、ご飯やパスタにかけてみるとおいしい料理が出来上がる。

すから、魚料理の数もたくさんあり、どれもおいしいものばかりです」

取りたての新鮮で身のしまった魚が食べられるので、料理にあまり手をかけないそうである。どちらかというとデリケートな材料だけに、肉料理よりも作る楽しみがあるという。

「日本のフィッシュマーケットは切り身の魚が多いですね。フランスは1尾まるごと売られていますからとても経済的です。魚料理をおいしくしてくれるのは、頭やあらで取っただし汁です。これなくしては考えられませんね」

魚のだし汁はおいしいソースを作る土台となっているのだ。また、調理法も丸ごと蒸したり、煮たり焼いたりすることが多いので、魚がスッポリ入るようなポワッソニエール（魚ゆで煮鍋）のような鍋を使っている。自然な魚の風味を味わうべく、磯の香りに香草の風味を加えて、より深い味わいとなって食卓へ供されるのである。

—安価で新鮮な材料に工夫を凝らす—

「今フランスは日本と同じように肉がとても高くなっています。それにみんな健康に気を配るようになり、週に2回くらいは魚料理にしている家庭が増えているようです」

頭から尾まで、すべてに無駄のない魚を使った料理はヘルシーで、経済的だという。ご主人と

もに築地へ買い出しにでかけることも多く、安価で新鮮な材料を使って工夫を凝らし、しゃれた料理にしてしまう。さすが美食の国の大さまである。いつも愛読している料理本と、スクラップブックにはお気に入りの料理が収録されていて、キメの細やかさには驚かされてしまう。

フランスでは、奥さんの愛情細やかな心遣いで作られる料理と、ご主人が選んだワインで食卓は完璧となるのだ。作る楽しさと食べる魅力にあふれたフランスの家庭料理は、夫婦が協力して作る幸せな味といえるのではないだろうか。



職場から自宅へもどり昼食を共にとるフランスの良き伝統が生きる



時代から魚は最良の糧でした

魚のおいしさを真に理解し
魚とそれを取り巻く自然を
大切にする国民性は
変わりませんね

毎日の食事に欠かせない魚料理

結婚して17年、その間スウェーデンと日本を数年ずつ交互に行き来する生活でした。主人はスウェーデン人で、貿易商社ガデリウスの駐在員として在日生活が長いので、日本の目覚ましい発展や変化に驚いています。反対に私はスウェーデンのゆったりとした動きの中で、人々の生活だけが急速に変化している様子にビックリ。交互に行き来していますとその違いが敏感に分かるようです。

スウェーデンは海と湖に恵まれた国です。日本と同じように魚料理の豊富さでは、他のヨーロッパ諸国と比べものになりません。100年の間に農業国から工業国へと転換したスウェーデンですが、自然環境保護の姿勢はどの国よりも強く、のどかな田園風景や緑豊かな住宅街、そして湖の美しさもそのままです。自然の厳しい国だからこそ、美しい自然を大切に守っているのでしょうか。

海に囲まれているためか食生活は魚料理の比重

が大きく、各季節の旬を家族や友だちとともに味わう習慣があります。魚も北極海ではタラ、オヒョウ、北海ではニシン、サケ、サバ、アンチョビ、エビなど。バルト海では小型ニシンの漁獲が多いようです。

今ではサケ、マス類が減少しているためスカンジナビアの国々では、資源保護のため漁法を規制しているようでした。ノルウェーでは昔、貧乏人の魚といわれていたニシンが、最近では高級品となってきたことでも、その減少度がお分かりいただけると思います。

美しい大自然の中で旬を味わう

春、イースターになると食卓にはサケが主体となり、グラバ・ド・ラックスというサケのマリネ料理に新じゃがをつけ合わせていただきます。また、サケの薰製とスクランブルエッグなどでイースターを祝うのです。

初夏になると北海からとれるエビを塩ゆでにして、大きなガラス器にたっぷり盛って庭でいただきます。湖でとれるザリガニも8月12日には解禁となり、庭に満月のランタンを飾ってお友だちを招き、夜中の2時～3時まで短い夏を思いきり楽しむのです。

秋はいたる所に広がる森の中できのこや木の実

③スウェーデン編

を採って、海と山の幸で温かい料理に舌つづみ。そして12月クリスマスの日には、どの家庭でもスマルゴスブードがだされます。これはバイキングが残した食事スタイルといわれ、魚、肉、野菜、デザートなど何十種類もの料理がひとつのテーブルに並べられている超豪華な料理です。

スマルゴスブードはまず魚料理を食べ、そして肉、野菜、デザートとなるわけですが、スウェーデンの人々はお魚が好きで、魚料理だけで終わってしまうことが多いようです。私も全く同意見で、どの家庭に招かれても魚料理が最高においしかったと思います。

1年分の食糧保存など当たり前

スウェーデンの首都ストックホルムには、サー・ハーレンというスーパーマーケットがあります。どの町にも必ずひとつはあるスーパーマーケットですが、ただひとつ違うのは生の新鮮な魚を売っていることです。日本の大使館の方々や商社マンが、大ヒラメなどの刺し身用の魚をよく買いに来ています。さらにモスクワからも日本人が買いに来るようになり、今では魚の値段が驚くほど高くなってしまいました。

スウェーデンの人々がよく行くスーパーマーケットには生の魚はありません。すべて冷凍ものです。最近では、国の政策で女性の社会進出が全家庭の70%を占めているといわれるほどで、そのためでしょうかタラは切り身にされ、ヒラメも3枚におろしてあったり、薰製や酢漬けにして売られ



代表的料理ザリガニにはよく冷えたアクアビットがふさわしい

ホーヌマルク紀子さん
(スカンディ フードショップ ディレクター)



ています。

1週間や2週間分の食糧品はいつも買い置きされており、台所には大きな冷凍庫があって、地下室にももうひとつあるという具合です。考えてみると1年分くらいは保存してある家庭が大半ではないでしょうか。長く厳しい冬を乗り切るために昔からそういう習慣があると同時に、経済観念が発達している国だと思います。大量に取れる旬の時は魚が大安売りになるため、たっぷり買ってフリージングしておくわけです。魚に限らず野菜、果物も同様で、保存食が非常に発達しています。

スウェーデンではまた、共働きが多いために、どの家庭でも男性が料理作りに加わります。子供たちも男の子ですと食事の後片付けを率先してやりますし、料理もよくできるようです。

不思議なことにレストランへ行って夕食をするという習慣があまりありません。とても高くつくため、どうしても家庭料理ということになるのです。しかし、大切にしている家庭料理も女性の社会進出で、若い人が全体的に料理ベタになっているのが残念です。

季節のリズムを感じさせてくれる魚料理は、バイキングの時代からなれ親しんできた味です。時代は変わっても魚のおいしさを真に理解している国民として、魚を大切にする心は不变だと思います。

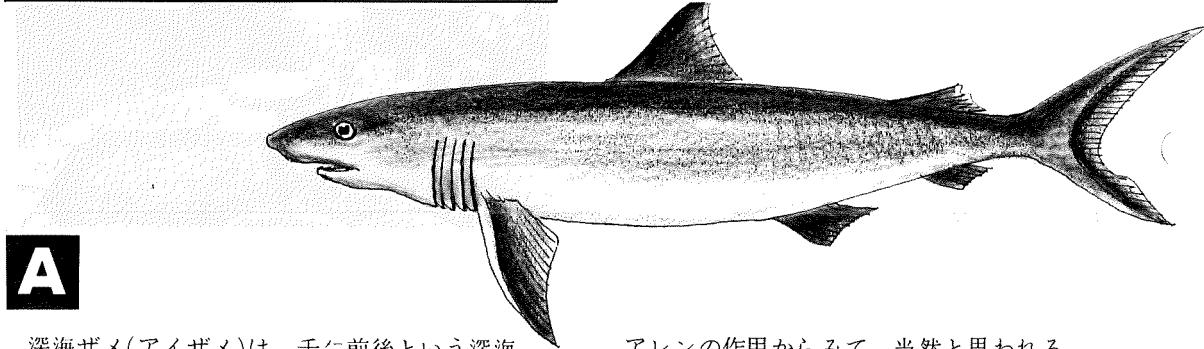




サメのエキスは本当に効く？



最近、サメのエキスを用いた健康薬や健康食品がよく出回っていますが、本当に効果があるのでしょうか。またサメのエキスの成分についてもお教えください。(静岡県・吉本信子・主婦)



A

深海ザメ(アイザメ)は、千倍前後という深海一日光の届かない暗黒、1平方m当たり約百^{kg}という水圧、酸素不足——にすむ生物で、優れた感覚力と行動力をもっている。その謎を解く鍵が、その巨大な肝臓(体重の25%を占め、その75%が肝油であり、肝油の90%近くが、スクアレンである)の働きにある、と考えられている。

スクアレンは、大正年間に油脂化学のパイオニア辻本博士によって発見され(学士院賞)無色、無味、無臭、低揮発性で伸びがよく、皮膚への浸透性が強い。はじめ良質の化粧水として利用されていたが、この10年来、健康食品として注目されている(中国料理では“医食同源”として昔から珍重されていた)。

その主な作用は、第1に浸透作用、第2に育成作用(細胞の発育を促す)、第3に殺菌作用、第4に浄化作用(酸素を取りこむことによって体内の代謝を促す)、第5に鎮痛作用などがあげられる(なお、動物の内臓にはビタミンE群が含まれているが、サメでは特に多量)。

このような作用が、食用、飲用として、効果をあげるものとみられる。胃かいようの人がこの深海ザメエキスを10日間食べ続けて、すっかりかいようがなおったという。これは、先に述べたスク

アレンの作用からみて、当然と思われる。

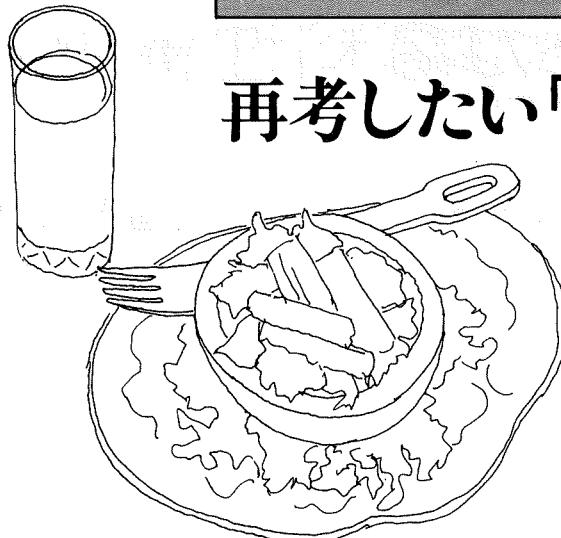
また、肝臓障害などにも効果があったという報告も(1日9粒のスクアレンを1カ月ほど飲用して、食欲は回復、倦怠感はとれ、肝臓の機能検査は、ほとんど正常値にもどった)少なくないといふ。

魚類の肝臓や内臓には、健康を助ける物質が多く含まれているもので、タラの肝油はビタミンA、D(夜盲症、クル病をおさむ)の宝庫であり、イワシやサバの内臓にはエイコサペンタエン酸やビタミンE群(動脈硬化を防ぐ)を多量に含むことは、今日健康食品の話題の中心になっている。深海ザメエキスにもスクアレンとともに、製法によって違うが、これらの物質も含まれているとみなされる。

また、純粋なスクアレンの浸透性の強いことから、水虫などの皮膚病に、有効性を発揮することも容易に理解できるであろう。しかも、酸素の運び屋としてのスクアレンの効用は広く、体細胞の再生に役立つものと思われる。

とにかく、深海ザメエキスは、医学的にみて、ビタミンE、Cとともに、これから有望な健康食品として、期待できるであろう。

(東京教育大学名誉教授・医学博士・杉靖三郎)



再考したい「子供の食う権利」

飽食の時代とはいいうものの

侵害されている

共に食べる喜び

樋口 恵子

(評論家)

「子供は食う権利がある」と言ったのは、社会事業家・賀川豊彦である。関西で福祉事業に従事し、消費生活協同組合を設立するなど幅広い活動を繰り広げたこの人が、大正13年、上京して「子供の権利」というタイトルの講演を行った。その冒頭に出てくるのが「子供は食う権利がある」というせりふである。

賀川豊彦はこれに続けて「子供は寝る権利がある」「子供は遊ぶ権利がある」「子供は叱られる権利がある」「子供は親に酒を飲むのをやめてもらう権利がある」「子供は親に夫婦げんかをやめてもらう権利がある」と言っている。あの2つはさておき、前から4番目までは、今も昔も変わらぬ子供の権利だと思うので、私はたびたび「賀川豊彦の言う子供の4つの権利」として紹介させてもらっている。

彼が「子供は食う権利がある」と言ったその時代、飢えに泣く子供は大勢いた。小学校に弁当を持ってくることができない子供は、昼食の時間になると教室の外に出て、校舎の壁にもたれてその時間を過ごしたという。いわば、大根めしの「おしん」の時代であった。だからこそ賀川豊彦は、怒りをこめて子供たちのために「食う権利がある」と言わねばならなかった。

今、少なくとも日本は、飽食の時代である。飢えている子供は、まずはいない。——では、賀川豊彦はもって誤すべしと言えるだろうか。——い

や、やはり今こそ「子供は食う権利がある」と、声高らかに言わねばならないと思う。

考えてみると、なぜわざわざ「子供は食う権利がある」と言ったのだろうか。あげ足をとる気になれば、「それじゃ、大人は、年寄りは、食べる権利がないのでしょうか?」と言いたくなる。そう正面切って言われれば「それは、子供だけでなく、老いも若きも食う権利があります」というのが正解かもしれない。でも私はやっぱり「子供にとっての食う権利」というのは、特別にあるのだと思う。

われわれ大人は、もう出来上がった体格を維持できるほどに食べればよいのだ。それにひきかえ子供は、3000カロリーやそこそこの赤ん坊として生まれたその日から、親が与える食べ物によって、大きくならねばならない。そして人生80年の命を支える屋台骨である体格を育て、内臓を肥やして作り上げるのだ。それがみんな食べ物によるのだから、やはり子供は、大人以上に安全で栄養のバランスのとれた食物をとる権利がある。

さまざまな汚染や加工食品の添加物等を考えると、今は飽食の時代とはいいうものの、子供の「食う権利」が新しいやり方で侵害されているのではないか。そして人と人とのコミュニケーションの原点として「共に食べる」喜びも侵されているのではないか。いろいろな方向から「子供の食う権利」を見つめ直したい。

フ

イ

ツ

シ

ユ

ニ

ユ

一

ス

母と子のおさかな料理奮戦記

●母と子の夏休みおさかな料理コンクール全国大会開催

昨年の「子供がよろこぶオリジナルおさかな料理コンクール」に引き続き、社団法人大日本水産会・おさかな普及協議会の主催、農林水産省の後援で、今年も「母と子の夏休みおさかな料理コンクール」が去る8月17日、猛暑の続いた東京・銀座の三笠会館で開催されました。

最近、親と子の断絶が話題となっていますが、アンケート調査でも、親と子の団らんが希薄であり、食卓でもテレビ中心型であることははっきり示されています。そういった状況の中で、母と子の結びつきを確認しあう場を提供しようという意図から今回の企画が実施されたのです。これもアンケート調査結果ですが、「お母さんの一番好きなところ」という問い合わせに対して、大勢の子供たちが「台所で働いている姿が一番好き」と答えています。

「母と子の夏休みおさかな料理コンクール」には全国から、短い応募期間であったにもかかわらず1027点に及ぶ楽しいアイデア料理が寄せられました。北は北海道から南は沖縄まで、全国8ブロック

の会場で地区大会が開催され、その結果、各ブロックから2名ずつの全国大会出場者が決定しました。地区大会の代表者16名により3つの優秀賞のいすを目指して開催された全国大会は、最終審査ということもあって、大勢の報道関係者がかけつけ、会場は熱気ムンムン。

各地区代表のお母さんとお子さんは緊張した表情で料理室に入りましたが、それでも料理がはじまるとなじみのもの。お母さんとお子さんが相談しながら料理を作る情景は、とてもほほえましく、親子の断絶がどうのこうのという世の風潮がうそのようでした。少なくとも料理を母と子で一緒に作る家庭は関係が円満ということなのでしょう。

大会の審査員は、料理研究家の堀江泰子、堀江ひろ子の両先生、それに同じく料理研究家の柳原敏雄先生、評論家の樋口恵子先生の4先生でしたが、母と子が、地方の風土を生かしたうえで、各家庭の味と工夫を凝らしたおさかな料理に、点がつけられないと苦心をしている様子でした。

審査にあたった先生方の感想は、「母と子が一緒に料理を楽しんで作っている様子を見ていると、家庭生活での日々の豊かさを感じられてとてもうれしい。それに16人中、男のお子さんが4人もいたことが、コンクールの印象を深めてくれました。それに、どの料理も、まさしく家庭の味で、甲乙



(上)大勢の報道陣の前で料理するの
は初めてとのことで「緊張したわ」
というお母さんの声が印象的でした



(右)日ごろのお手伝いで鍛えたウデ
を今こそ発揮せんと お母さんと共に奮戦中!
この真剣な表情に注目



(右端)力作ぞろいで採点に苦労しましたと語る左から柳原敏雄 堀江泰子 堀江ひろ子 樋口恵子の先生方

フ

イ

ツ

シ

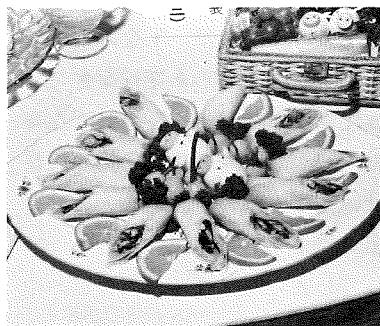
ユ

ニ

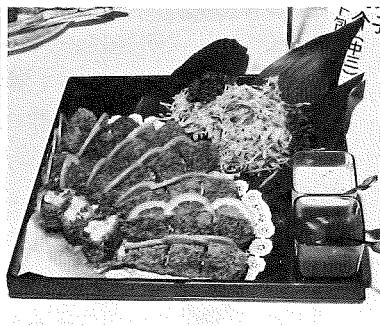
ユ

一

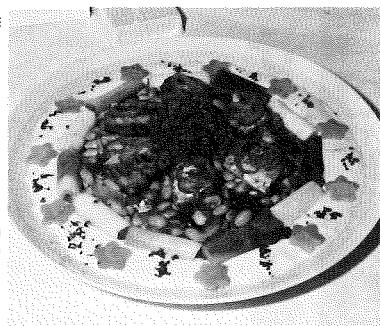
ス



農林水産大臣賞を受賞した九州地区代表の大西御代・利佳さん親子の作品「スナック・パイ・フィッシュ」



水産庁長官賞を受賞した関東地区代表の中井果子・創介さん親子の作品「いわしのポテト包み揚げ」



大日本水産会長賞を受賞した北海道地区代表の村田ナホ・道子さん親子の作品「大豆とさんまの洋風煮」

つけがたいものでした。審査員という立場上、やむを得ず賞を決めました」ということでした。会場をうめた報道関係者の試食でも、同じような会話がなされていました。

慎重な審査の結果、優秀作3点は次のように決定しました。

農林水産大臣賞	大西御代さん (44歳) 利佳さん (14歳・中3) (九州・沖縄地区代表)
水産庁長官賞	中井果子さん (35歳) 創介さん (15歳・中3) (関東地区代表)
大日本水産会長賞	村田ナホさん (47歳) 道子さん (13歳・中2) (北海道地区代表)

上記の3賞を受賞したお母さん3人を“おさかな大使”として、マドリード(スペイン)、パリ(フランス)に派遣、現地で料理交歓会などの行事に参加していただき、日本の家庭料理の味を大いにPRしていただくことになっています。

今回の大会で使用された材料別でのトップはいわしで326点、次いで白身魚89点、あじ74点、さば61点、さけ51点、しらす干し、いか、たら、かれい、かつお、さんまという順位でしたが、大衆魚が多く使われていることが、いかにも家庭的で、日ごろの食卓風景を感じさせてくれます。また、メニュータイプ別ではトップがフライ95点、次いでハンバーグ62点、から揚げ52点、サラダ48点、巻き揚げ46点、団子、コロッケ、煮物、すし、ギョーザという順位でした。

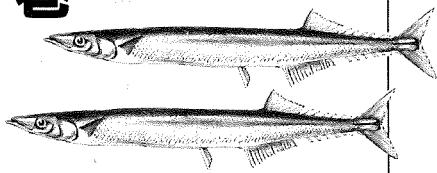


入賞した3組のお母さんとお子さん

思わず笑顔がこぼれます

魚のないしょばなし③

サンマの巻



東京が残暑にうだり、汗だくの日々が続くなかで、サンマの香が漂うと、もう夏の名残とはお別れだ。しかし、漁場となる海の上にはひと足早い秋が訪れ、サンマがすでに出現している。道東といわれる北海道東部の沖合では、8月15日を期して、乗組員はセーターに身を包んでのサンマ漁の絵巻きが繰り広げられる。

北海道沖からサンマ漁が始まるのはそう古くはない。昔はもっと南から始まっていた。“和漢三才図会”（1713年）には、「冬から春に紀 泉および西海に出る」とあり、江戸時代末期になると『魚鑑』（1831年）には、「秋から冬の交、房総の海に多し」と変わり、時代が新しくなるに従って北へ移動し、現代に至ると「夏、道東に出る」ということになってしまう。

それでは、時代の変化とともにサンマ漁場が移動したのだろうか。そうではない。もともと日本列島周辺のサンマ、特に太平洋岸の群れは、北海道から8月になると大航海の旅を始め、親潮という慣例な海流に乗って沿岸を南下していた。房総へは11、12月、そして、紀州沖へは2、3月ごろに現れる。ひどいときには、さらに南下して沖縄列島へと長い旅をして再び北海道沖へと戻る生活のリズムを持っていた。

このサンマの生活のリズムは、昔も今も同じなのだが、漁場の北上は漁獲の術

南下するに従つて脂肪といふ名の衣を脱ぎ捨てる
佐藤魚水

に変化が生まれたからだ。すなわち、昔は、漁船の状態、漁具の未発達などで、魚群の地元漁場への到来を待たねばならなかつた。しかし、今日ではそんな悠長なことはいえず、地先でお迎えというよりは、出発点までお迎えにいくという時代になってしまった。せっかちな世の中である。

ところで、「秋刀魚が出ると按摩が引っ込む」という諺がある。似たのに「蜜柑が黄色くなると医者が青くなる」という諺もある。どちらも秋の味覚と同時に、人の健康を保つ栄養剤としての効果が大きい。前者は脂肪（成人病の予防に役立つ高度不飽和脂肪酸の一一種EPA—エイコサペンタエン酸）が、後者はビタミンCが多く、ともに現代人には欠かせない天然食品なのだ。

偶然の一致かどうか、また、諺の生まれた時代ではこのようなことを知るようすがもなかつたろうが、サンマの脂肪は、寒い北の海のものほど多くて豊かである。ところが、南下するに従つて脂肪は減少し、紀州沖に達するころになると脂肪はほとんどなくなり俗称麦サンマに変化してしまう。

水温12、13度という道東沖の海では、夏といつても寒さには変わりなく、そこで生きるためにたっぷりとした脂肪の衣をつけなければならない。ところが、南下するに従い、緯度の減少と比例して水温は上昇する。そのため、彼らは寒さに耐える必要がなくなつて、脂肪といふ衣を脱ぎ捨ててしまうのだ。

従つて、脂肪からみた味覚は、道東沖で取れたものに限る。落語「目黒のサンマ」の時代のサンマは房総のものだけに、徳川家光公が生きていたら、改めて、「サンマは道東のものに限る」？ということになるかもしれない。

（本名＝高橋哲夫 千葉県水産試験場
主任研究員兼養殖研究室長）

家族みんなでいただく料理は ひと味もふた味も違いますね

相撲の力士の強さを測るひとつの物差しは記録である。土俵生活の長さで群を抜く高見山関は、通算出場回数1590回で1位、通算連続出場回数も1425回で2位。この夏の名古屋場所3日目には通算787勝で北の湖、大鵬について通算勝ち星数で歴代単独3位となった。これらの見事な記録は、日ごろの鍛錬けいこによって裏付けられたものであると同時に、家庭にその秘訣がありそうだ。

結婚されて10年近くになるという加寿江夫人は、勝負の世界に生きる闘取の健康を気遣いながら、弓太郎くん（9歳）、理江ちゃん（7歳）のお母さんとして、お子さんの成長にも心を配っていらっしゃる。

「家族みんな魚が大好きです。うちの主人は鍋物の中に入った魚が特に好きで、塩焼きや干し魚もよく食べます。家にいる時は、必ず魚料理を一品つけるほどですか……」

日本に来た当時はオサカナチャンコが食べられず、とうとう苦労したそうである。しかし今では、魚の食べ方が上手で、2人のお子さんも「お父さんに右へならえ」できれいに食べてくれるので、親の及ぼす影響はとても大きいという。

「場所になると主人は相撲にかけますから、私としては食事にかけるんです。とにかく主婦の立場として、私がしてあげられるのは食生活しかありませんから。肉、魚、野菜と栄養が偏らないようにバラエティ豊かなメニューにします。また、食卓を彩り、おいしく、楽しく食べられるようにすることも忘れ

ません」

場所が終わると肉をピタッと止めて、魚、豆腐、納豆などヘルシーメニューとなってしまうとか。

「魚料理は簡単で、あまり手がかかるないでしょう。だけどいちばんのポイントは、少し高くともいかに新鮮な魚を買って来るかで、料理の良し悪しが決まるようです」

みんなの健康を気遣いながらおいしい料理作りに精をだす加寿江さんが、最も大切にしていることは『家族の団らん』である。

「主人は1年のうち、半年は家にいません。家にいても忙しい人ですから、せめて食事の

時は家族が顔を合わせて、楽しくいただくようにしています。子供たちが大きくなったら、親子であって親子でないような、そんな状態になったら大変でしょう。食卓は家族の心をつなぐ唯一の場所ですから」

ひとつのテーブルを囲んで、親子がワイワイガヤガヤと語り合いながら食事をする所に眞の家庭があり、手作りの料理もひと味もふた味も違ってくるのだという。2人のお子さんも家族そろった時の表情は、底抜けに明るく、生き生きしているのを見るにつけ、その必要性を強く感じてしまうそうである。

闘取とお子さんのパイプライントとなり、密度の濃い豊かで味わいのある家庭をつくっていらっしゃる加寿江さん。おいしく食べられる雰囲気づくりを大切にする心が、闘取のあの見事な記録を生みだしているのだろう。



「魚」 第20号 昭和58年10月1日発行

編集室から

残暑の厳しかった夏もすぎ、秋風が虫の音とともに心にしみる熱爛の恋しい季節となりました。世の中はコンピュータ時代とかで、子供たちから大人までがパソコンとかワープロとかに夢中になっています。でも、どんなに時代が進歩し、科学万能の世の中になつていて、庭先でかすかに鳴く虫の音や、熱爛を傾けながら静かに読書にふける時間を失いたくないもの。もちろん酒の肴は“魚”です。

皆様のご意見を『おさかな普及協議会『魚』編集室』宛にお寄せください。

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 TEL03(585)6684

