

魚
魚

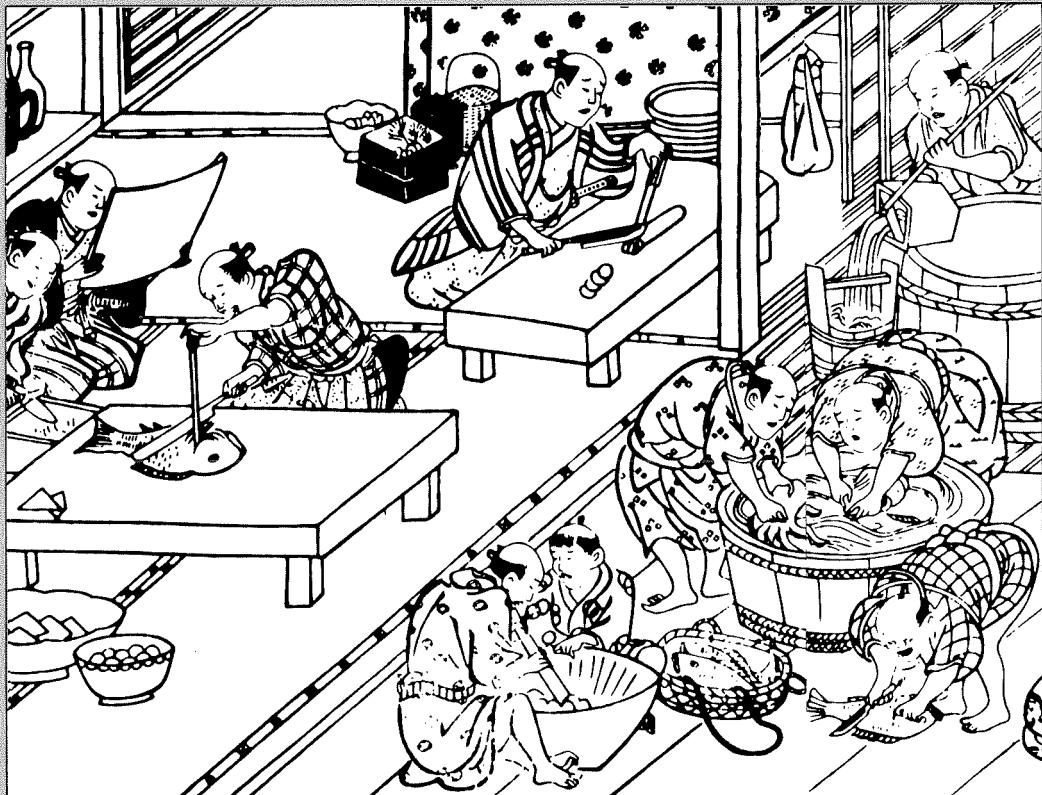
'83.11-12 No. 21



Y. Kurin

江戸時代——料理文化の開花により、さまざまな道具が発達・普及した。それまでの素朴一本槍を離れ、けんらんたる料理の技巧が花ひらいたのは、ようやく江戸時代にはいってからである。職人文化のただ中、料理は風俗の前面へと姿を現わし、料理道具は目ざましく発達した。下に掲げたのは『絵入貞徳狂歌集』より、江戸時代の調理場風景。

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

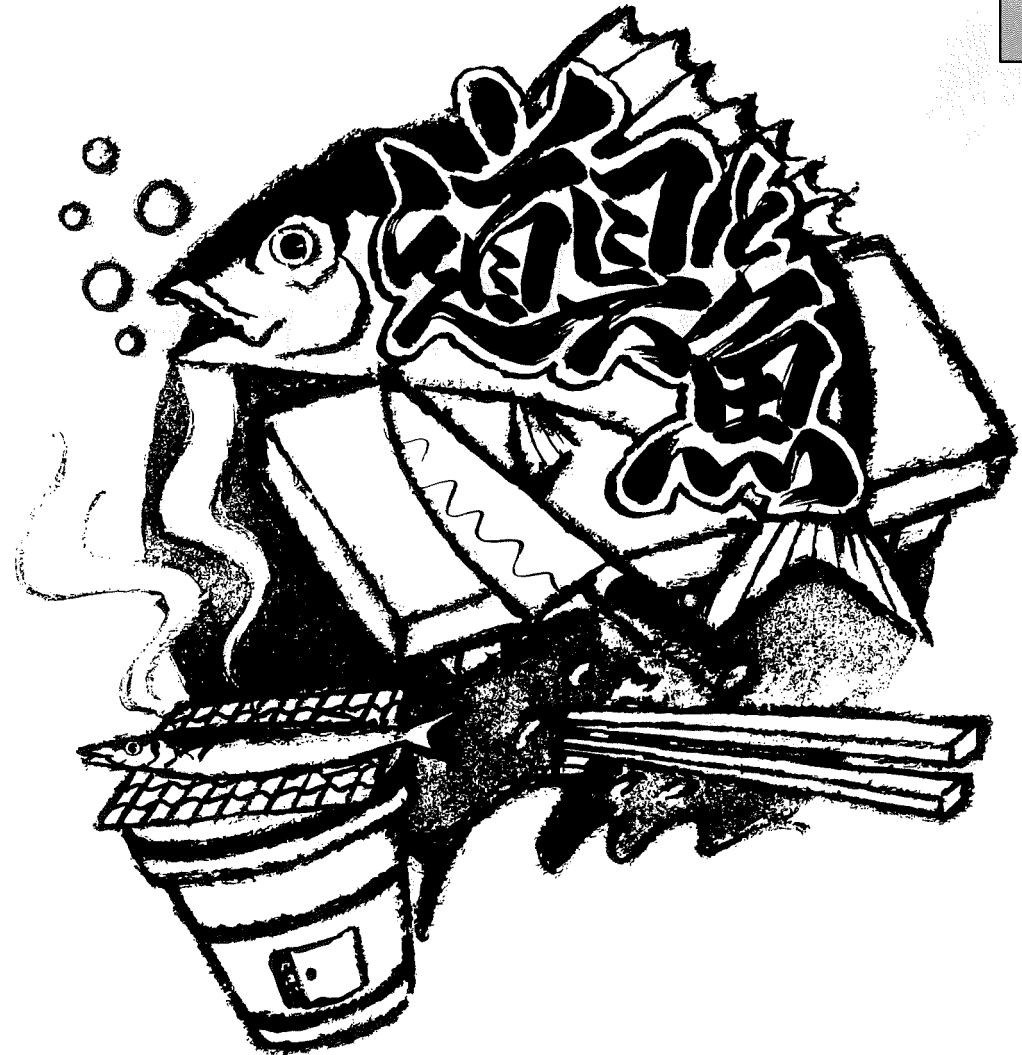


目 次 特集／道具と魚

●まな板と魚 松下幸子 まな板は奈良時代に中国から伝來したものといわれる 2	●お魚 Q & A 回答者／佐々木房子 魚の表と裏は？ 20
●対談 道具と魚 大塚力 VS 秋岡芳夫 5	●ダイニングカルチャーの創造 男の料理入門法 横口恵子 21
●健康と魚⑩ 米と魚と野菜(4) 松浦宏之 たんぱく質の供給源として価値の高い魚 13	●フィッシュニュース イワシがとれなくなる 22
●シリーズ/ジャーナリストの見た魚食事情④ 家庭での魚食の今後 14	●魚のないしょ話④ ブリの巻 佐藤魚水 人間と同じビタミン欠乏症にかかる 24
●テーブル拝見⑩ イギリス/モーリン・ローズさん 16	●わが家とお魚 金子信雄さん(俳優) 25
●世界の魚食はいま④ ノルウェー編 魚井一生さん 18	

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。



必要以上に家庭で使われる料理道具が発達した、私たちの家庭の台所。なにかには一度も使われるることのないままに、台所の片隅でその一生を終えてしまつ道具もある。

食文化が発達し、世界中の台所用品、料理道具が手に入る日本。その便利さが、道具ひとつひとつの大切さと、道具を作った人たちの心を稀薄にしていることも事実である。まな板、庖丁、箸、皿など、その道具ひとつひとつの大切さと作り手の心を知ることだが、真に“美しく食べるための道具の工夫”と“日本這樣的風土の中で育まれた道具の歴史”を知ることになるのではないかだろうか。

今号では、魚と道具のかかわりとその発達の歴史をひもとき、各種の道具の生まれた背景をのぞいてみようとした。



まな板と魚料理

まな板は奈良時代に中国から伝來したものといわれる。古くは魚を料理するのに用いる板であった——。

松下幸子(千葉大学教授)

この頃の家庭の食生活では、魚料理が少なくなっている。価格の問題、魚料理に伴うにおいや廃棄物の問題など、理由はいろいろある。しかし望ましい日本型食生活の中で、魚は重要なタンパク源として欠かせないものである。

魚への関心を深める一助にもと、江戸時代の料理書にみられる魚料理をいくつかとりあげてみた。

『道具と魚』に合わせて、まな板の移り変わりを中心に稿を進めてみたい。

まな板の移り変わり

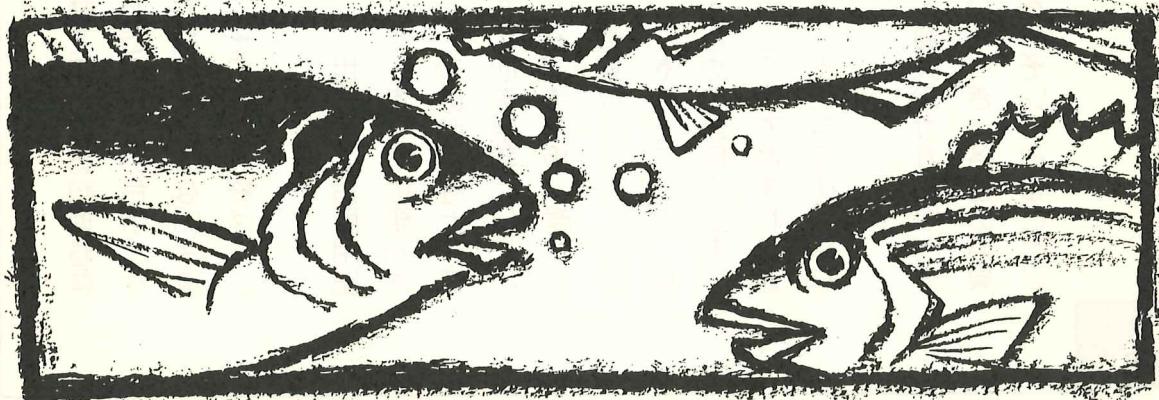
手もとの『日本国語大辞典』を開いて、まな板の項をみると「俎板・俎・眞名板。魚を料理するのに用いる板、また食物などを庖丁で料理するのに用いる板」とある。また、まなの項には「眞魚

・眞菜。食膳に用いる魚」とある。まな板は古くは眞魚(まな)すなわち魚を料理するのに用いる板であった。

まな板の歴史を文献で調べてみると、奈良時代に中国から伝來したものといわれている。

ちなみに庖丁もまな板より先に中国から伝来している。

『延喜式』は平安時代の法令の施行細則であり、当時の宮廷の生活を知る資料となっているが、その中の内膳司に「切案十六脚」という箇所がある。案とは机や台のことで、切机すなわち現在のまな板に相当する。十六脚は鮮魚料理に四脚、海藻料理に二脚というように、食品によって細かく使い分けていたらしい。そしてそれが後に庶民に伝わる際には使い分けが省略され、代表的な眞魚用の

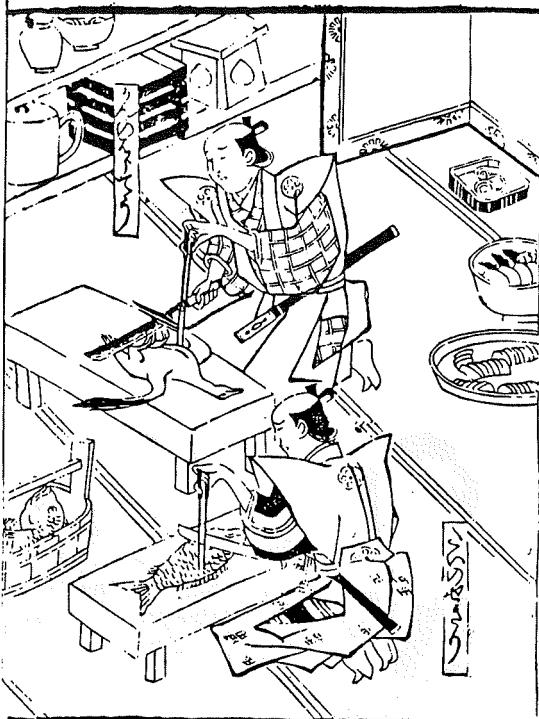


ものの名でまな板となったものと考えられる。まな板の形にも移り変わりがあり、古い時代のものは脚で数えられているようにかなり高い脚がついていたらしい。

江戸時代の料理書の中にも数は少ないがまな板の図があり、いずれも四隅に脚がついている。明治以後は下駄の歯のように2本の棧のついたものが多くなり、現在では脚のない両面使えるまな板が一般化している。また材質もプラスチック製のものも使われるようになってきている。このようになまな板一つとりあげてみても、かなりの変遷を経て現在に至っている。魚料理にはどのような変化がみられるだろうか。江戸時代の料理書の中からまな板の図のあるものをとり上げ、その料理書に記載された魚料理をいくつか紹介しよう。

料理献立集

① 料理献立集の図



『料理献立集』は寛文12年（1672年）に刊行されたもので、献立集としては最も古いものである。この図は上は雁の庖丁、下は鯉の背切とあり、まな板の上で切り始めるところ。

料理書にみられる当時のまな板はかなり大きく、長さ2尺7寸5分（約83cm）、幅1尺6寸5分（約50cm）、厚さ3寸（約9cm）という記載もある。

この本には汁、鱈、煮物その他に分けて、月毎の材料の組み合わせ例が書かれているが、1月分の例をあげてみると、鱈では「鯛、さざえ、わさび、栗、防風、しょうが、蜜柑」、汁には「鯛の薄身、大根、豆腐、牛蒡、塩松茸」、煮物には「ふくろいか あおりいか からを抜き 中へ魚 卵を摺りませ入 ももげ（鳥の内臓）焼栗入で口を結び湯煮して輪切りに切て 取り合せにきのこなど入る也」などがある。図の台所にしても、この料理の例にしても、庶民のものとは考えられないが、料理はいかにもおいしそうで、現在でも作れそうである。

当流料理献立抄

② 当流料理献立抄の図



この本はいつ頃刊行されたのか記載がないが、1780年から1795年頃と推定されている。献立がお

特集



もな内容であるが挿絵がおもしろく、材料の匂や調理上の注意などもある。

図のまな板は上面が平らでなく中高になっているが、このようなまな板は他の料理書にも見られる。図中の文字は魚の匂についてのもので「春のうおは鱈 小あゆ さより、夏は鯵 カレイ きすご まながつお はも あじ いか、秋はさごしきうちえぶな もうを 冬は鮭 鰧 はまち いとより、白うお 鯛は四季なれども冬春よろし」とある。

素人庖丁

③ 素人庖丁の図



『素人庖丁』は初篇、二篇、三篇から成り、初篇は享和3年（1803年）に刊行されている。

この時代は将軍家斉の代で、外国船のたびたびの寄港で世の中が騒がしくなり始めた頃である。図は大きな町家の台所らしく、まな板の上で魚を切って串にさし、隣でそれを焼いている。左端の一人は卵焼きの最中であろうか。この本は書名のように素人向きに書かれたらしく、作り方が詳しく書かれ、挿絵も多く楽しい本である。次にすぐ作れそうな魚料理を拾ってみた。

『はまち鋤焼』「常の如く三枚におろし小口より二分程に作り 唐鋤を火の上にかけよく焼けし時油にてぬぐい 其上へ右の作りたる身をならべて焼くなり あまりに火通り過ぎては惡し 大根おろし 醬油 唐辛子などにて席上にて焼くべし 唐鋤なき時は薄鍋いたら貝の類にてもよし 柚醤油わさび醤油いずれもよし」。現在のすき焼も、もと

は鋤の上で焼くものであったというが、むしろ鉄板焼に近い。鉄板焼の材料として私たちは魚を忘れていたようである。

『このしろ土蔵焼』、「背よりたちわり中骨をとり腸を抜き、鰓をとり腹中をよく洗い布巾にて水気をとり 何みそにても腹へ込み 其上を細き紙にて二所ばかり巻て焼くべし」。土蔵焼は現在も日本料理の本にはあるが、家庭の食卓からは遠い。文中の紙は濡らして使うが現在はアルミ箔もあり、詰めるものも工夫次第である。

『いかうどんもどき』「生にて隨分手がら次第に薄くへぎ細長にきざみ 煮え湯へさっと通し 薄焼卵 椎茸 みつ葉 右のかやくにて吸物椀 菓子椀などにて、にう麵の如く盛り分け出す とかくだし加減第一なり」。いかそうめんはあるが、このさっと熱湯を通したうどんもどきのいかも食欲をそそる。

まな板の復権

日本の家庭には必ずまな板があるが、世界の国にはまな板を使わないところも多く、材料を手に持って庖丁でそいだり、庖丁を上向きに固定して刃に材料を押しつけて切ったりする。わが国の料理文化の特色ともいえるまな板を、眞魚板の名の由来にふさわしく、もっと魚料理に使ってやりたいと思う。

まつした さちこ
松下幸子

1925年生まれ。1947年東京女子師範学校家政科卒。専攻は調理学。埼玉大学を経て1965年より千葉大学に在職。現在、教育学部教授。著書に『江戸料理読本』『料理文献解題』(分担執筆)などがある。

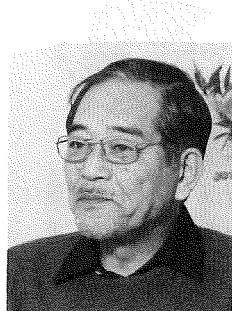
対談



大塚 力
(戸板女子短大教授)

V S

秋岡芳夫
(共立女子大学教授)



道具と魚

食文化の発展をうながしてきたのは、人間の食べるという本能である。食生活が豊かになるにつれて「美しく食べる」「美しく食べるための道具を工夫する」という意識が芽ばえ、わが国では多彩な調理道具をはじめ、器や箸など独特の美を表現し、世界に類をみない文化を形成した。こうした道具と文化、とくに魚料理に代表される日本の食文化がどのようなかかわりをもちながら発達してきたのだろうか——。

江戸時代、長屋のおかみさんが魚料理をしたとは、ちょっと考えにくいです。

司会 今回は、料理する道具、家庭で使う道具と魚がどのようにかかわってきたかについてお話しいただきたいと思いますが、まず、最近、台所のファッショナ化という傾向のある中で、家庭で台所用品がどのように変わってきてているのか……。そのあたりからお話しいただきましょうか。

大塚 台所を考えてみると、江戸時代の長屋は6畳1間ぐらいで、それより狭いのもあるんですけど土間にかまとと七輪はあるが流しがない。流しは井戸端にあるわけです。

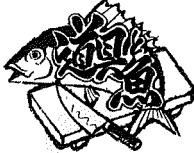
秋岡 ええ、共同のやつがありますね。

大塚 その辺のことを考えると、現在の台所はセットされていて、昭和30年代の公団のできはじめ

の頃、畳の枚数が20枚前後のところにステンレスの流しが入っている。こういう立派なセットがあっても、台所離れ、庖丁離れ、魚離れなんていわれるわけですが、昔の長屋でも同じような状況はあったんじゃないでしょうか。おかみさんが魚料理をしたとは、ちょっと考えにくいんです。極端にいえば、まな板なんて必要なかったし、庖丁もせいぜい菜切り庖丁に類するものがあればよかつた。

秋岡 文化庖丁とか三徳庖丁とかですね。家庭用の庖丁なんて、あんがい1本の家が多いわけで、かつてもなかなか出刃庖丁まで持っている家は少なかった。菜切り庖丁といって先のぶすっと切れたもの1本を全国で使っていたようですよ。

大塚 20年くらい前になるんですが、岩手県のへき地である農家の台所を見たら、まな板がない。味噌汁の身を切るのになで切りをしている。たく



あんなんかは大きなオケから出してヌカをしごいて落として、切らずにお膳に出してそのままかじっているんです。

秋岡 岩手県は、昔から庖丁の鍛冶屋がいなくて、おもに山形県の酒田あたりから供給していたようです。ですから、庖丁は貴重品だったんです。

大塚 ほお。庖丁の種類が少なくて貴重なものだとすると、魚料理は御馳走とか宴会の料理だと考えた方がよさそうですな。

秋岡 そうですね。ふだんから魚を食べている土地では、庖丁の形が魚菜兼用型という今の三徳庖丁に似た先が尖がっていて、横から見ると出刃庖丁そっくり。背中から見ると菜切り庖丁と同じ薄さという庖丁を使っているんです。この形の庖丁を使っているのは沖縄と熊本、高知といった魚をよく食べる土地なんですよ。他は、京都からはじまって山形、東北一円も、菜切り庖丁だけなんです。これはイワシの頭も落とせないし、ハラワタも取れないんです。

大塚 なるほど。

秋岡 庖丁からみるかぎり、日本人はふだんから魚を食べていなかったのか、それとも魚屋が下ごしらえをしてくれてそれを食べていたのかと考えられます。

大塚 街なんかではそうでしょうねえ。昔、魚屋は勝手口まで来て、すぐに煮炊きできるように、注文に応じて作ってくれたんですよね。

秋岡 天秤棒で魚をかついで来て、樽に入れましてね。その樽を台にして蓋をまな板にして、魚をおろしたんですよ。

大塚 いま、それに類するのがスーパーじゃないですか。スーパーはこちらから行かなくちゃなりませんけど(笑)。

秋岡 ええ。それと仕出し屋でしょう。魚屋は仕出し屋を兼ねていましたから、立派な庖丁や器が揃っていたわけです。この仕出し屋ということから考えても、ふだん家庭では刺し身料理なんて、

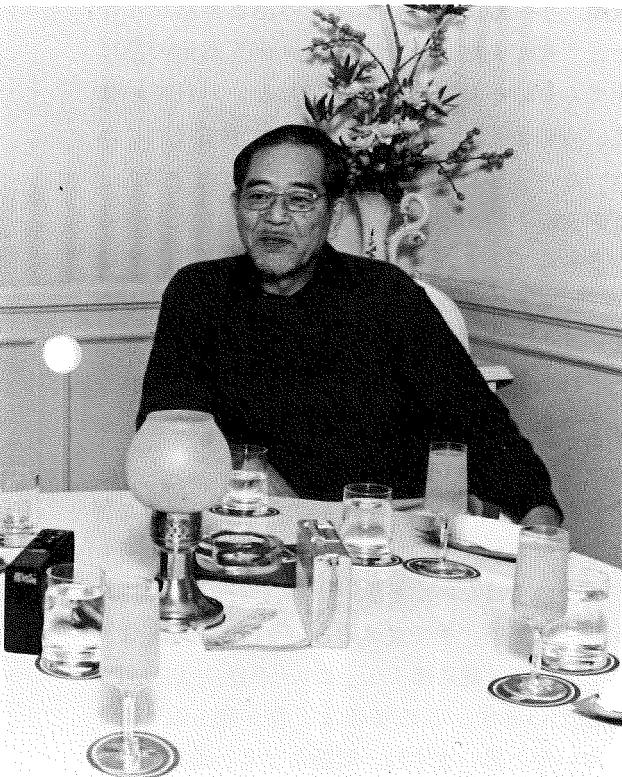


昔、魚屋は勝手口まで来て、すぐに煮炊きできるように、注文に応じて作ってくれたんですよね。——大塚氏

まず食べていない。だから刺し身ということになると、たいへんな御馳走になるわけですよ。

大塚 ところでいま我々のまわりには、たくさんの種類の庖丁がありますが、西欧のものと日本のものでは使い方は違うんでしょうか。

秋岡 握り方が違うので、機能的にもずい分日本の庖丁は独特だと思います。とくに菜切り庖丁は重心が前の方にありますから、たくあんやきゅうりを切る時の、真上あたりに重心があるんです。これは庖丁にそえておくだけという不思議なつくりの庖丁です。しかし、刺し身をつくったりウナギをさいたりする時には、この庖丁のバランスではうまくいかないんです。ですから先ほどもお話ししましたが、菜切り庖丁という四角くてしかも重心が前にある庖丁が、日本中でずっと使われていたというのは、肉や魚を家庭では扱わなかつたん



天秤棒で魚をかついで来て、櫛に入れましてね。その櫛を台にして蓋をまな板にして、魚をおろしたんですよ。——秋岡氏

ではないかと考える根拠になっているんです。

まな板から考えるかぎりでは、
昔から魚を食べたと思うんですよ。

大塚 遺跡から出てくるまな板に、足のついたものがあります。あれは何か特別なハイクラスのものなんですか？

秋岡 あれは調理台の上に乗せて使うまな板ではなくて、台所か板の間で、配膳をしながら使うものですから、今の公団住宅やシステムキッチンには向きです。高さが高くなりすぎちゃう。このまな板は、片方しか使えませんから、魚料理にも向き。魚料理は、裏と表が両方使えるものでないと、においが残ってダメですね。

大塚 ああ、そうなんですか。

秋岡 先ほど、江戸時代にはまな板は必要なかっ

たというお話をしましたが、今でも日本でまな板のない家は1割あります。ところが外国、ドイツあたりでは、まな板のある家が1割です。特殊なものは別として、調理用としてのまな板は日本人が一番使っている。中華料理なんかだと、日本でいうと菜切り庖丁の刃先に刃がついています。江戸時代のものもそうなんですが、この刃は何に使うかというと、まな板の上で魚料理をしたあと、においが残らないように、その刃でまな板をしごくように削るんです。

大塚 ははあ。あれは料理したあとのカスや油を取るためにだけかと思っていたましたが、においを取るためにもあるんですね。

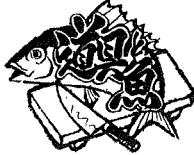
秋岡 ええ。それからまな板の材料ということでは、家庭用も含めて銀杏、柳、ひのきという順番で評価されています。他の木との違いは、木の穴や繊維の穴があいていないこと。穴があいていると、どうしても前に調理したものにおい、とくに肉や魚のにおいが残りますから、そういうまな板は普及しない。野菜だけなら穴があいていて、においが残っていてもいいわけですから。まな板から考えるかぎりでは昔から魚を食べたとぼくは思うんですよ。

大塚 うーん。材質的なことからですね。

秋岡 そう、そう。水に強いということも条件ですが、その点、ひのきなんかいいといわれています。また、刺し身をつくる場合、カミソリのように庖丁をとぐわけですから、それがまな板にくい込んだ時に刃こぼれしない柔らかさがいるんです。水に強い、そりがこない、刃物にやさしく、しかもにおいが残らないと、条件がたくさんあるのがまな板なんです。

大塚 まな板の形と庖丁というのは、これが切っても切れない関係にある。

秋岡 材料によってもそうですが、仕草によっても違うんです。韓国の庖丁は、上に向かってスーッとそっています。これは、今の台所の高さで使



秋岡芳夫氏 1920年生まれ。1941年東京高等工芸学校卒。フリーの工業デザイナーとして活躍し、毎日産業デザイン賞、国井喜太郎賞を受賞。現在、共立女子大学教授。著書に『割ばしから車まで』『デザインとは何か』『暮らしのためのデザイン』などがある。



ったら、肘を曲げて肩を極端に上げないと使えない。これ、韓国のおばさんみたいに、床にまな板を置いて立てひざかしゃがみこむかしてやったら、非常にうまく使えるんでしょうけど……。

大塚 足つきのまな板というのは、やはりあれは座って使うものなんですね。

秋岡 ええ、低い所でやる時に。ですからその時には、先にそりのある庖丁の方がいいのかもしれません。江戸時代の庖丁は、先がナギナタのようにカーブがついていて、刃先が曲がっていますが、これはかなり低い姿勢で使ったものようです。

**右手に箸、左手に碗を持てば
何でもできてしまう。
魚の小骨までさばいちゃうわけです。**

司会 箸の普及はいつ頃からになりますか。

秋岡 うーん……。日本書紀の出雲神話なんかだと、八岐大蛇（ヤマタノオロチ）退治の話に出てくるのが日本の箸の原型だといわれています。今のように、2本ばらばらのじやなくて、ニューギニアなどで使われているようなU字型の、ピンセットのようなものではなかったかという人が多いんですよ。その神話ですと、箸は川上から流れてくるわけだから、まず金属じゃなくて木製だということは確かです、割り箸のように木を割っただけのものか、昔、マタギが使っていたような小枝を切って先だけ尖らせたものなのかなどうか……。神話の中では、箸が人間が住んでいることの証明になっているわけですから、恐らく竹か何かで、極めて人工的なU字型というような形をしていたのではないかと思います。

大塚 箸の前、手で食べるという段階は記紀より少し古くて「魏志倭人伝」に、「手食」という言葉が出ています。この場合は、食べ物も違うんじゃないかなと思いますね。穀物なども、道具を使わずに焼きもちのように灰の中で焼いたものを食べる——。大陸のチャパティなどの類ですがね。こういう道具を使わないで作ったものを食べる場合、箸を使うという行為は意味がない。

秋岡 ええ。箸で食べたらまずい物というのは他にもあって、おにぎりや寿司なんかもどちらかといえば手で食べた方がおいしいですよね。

大塚 こういう具合に、食べる物によって道具が違ってくると思います。流れとしては、手食からU字型の1本箸、そして2本箸になると考えていいでしょうね。

秋岡 2本箸は、東南アジアから中国、韓国、日本と全部使っています。この間、新聞で見たんですが、現在箸を使うのは世界人口の約30%、スプーン、フォーク、ナイフを使うのが30%で、残りの40%が手で食べているそうですね。

大塚 そうですか。

秋岡 その中で、日本人はどこに入るのかを考え



大塚 力氏 1926年生まれ。上智大学文学部史学科卒。名古屋大学文学部大学院履修。現在、戸板女子短期大学教授。著書に『食の文化史』『食物食事史』『食生活史』『食生活文化考』などがある。

てみたんですが、私は日本人は箸より手で食べる分類に入ると思うんですよ。確かに手で食べるという以外に、碗なども手にとって食べるという、広い意味で手で食べるのが日本人ではないかと思います。

大塚 ところで平安時代以降、貴族社会では年中行事の宴会ですと、箸とスプーンがセットになってますね。

秋岡 それは韓国風ですね。韓国では、昔のことは知りませんが、今は箸とスプーンの兼用の食事です。しかも箸は金属で、ほとんど使わないんですよ。日本では金属の箸は発達してなく、昔から木の箸でした。食べるということでは、日本の箸は韓国や中国などのものと比べてみると、非常に機能的に幅が広いと思いますね。箸にまつわる日本語を考えてもたくさんある。切る、さばく、はさむとか……迷い箸なんていうのもあります。右手に箸、左手に碗を持ってしまえば何でもできちゃう。魚の小骨まで全部さばいてしまうという具合に、何でもできちゃうわけです。

大塚 おかげばかりでなく、たとえば昔の人が食べたアワやヒエなどのちょっと粘り気のないものを食べる時でも、器を口のところに持つて“かきこむ”という場合も、箸は必要になるわけですね。そういう点でも日本の箸は機能的です。

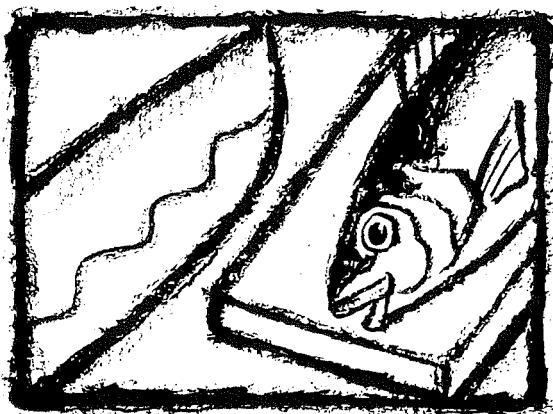
秋岡 先ほど、お客様の時は魚を食べてふだん



はどうだったのかという話が出かかっていました。それを箸というものから考えていきますと、日本には割り箸とぬり箸の2種類あって、ふだんはぬり箸を使うんです。これでタイの焼いたのなんかは食べにくい。

大塚 本当にそうですね。

秋岡 昔、割り箸は材料を吟味した上で、目のとおっている木を削らず、割って作ったものんですよ。この箸を使うとタイなども簡単にさばける。イカの刺し身もすべりません。お客様の料理をイメージしますと、ぬり箸では食べられないが、割り箸なら食べられるというものがたくさんあります。箸の面から庶民の食べもの、お客様専用の食べものがあったんじゃないかな。そして、お客様用の料理に割り箸を使い、ふだん用にぬり箸を使ったんだと、ぼくは勝手に解釈しています。





持った時に持ちやすいかどうか、手にも味覚があると思います。

大塚 平安時代の絵巻物などを見て、貴族の宴会の場面ですと、全体に食器がたとえば銀器で、赤木の台机で、セットになってものを食べているような感じがするんです。唐の敦煌の遺跡などを見ても同じです。こうした光景が、朝鮮半島だと今でも残っている。最近、韓国のある町で食事をしたんですが、セットされたものが運ばれてくるんですよ。「わっしょい、わっしょい」という感じで。

秋岡 そう、そう。

大塚 最初からご飯が出てくるんですが、日本の食卓でそんなことをしたら失礼だということになります。

秋岡 茶碗はふせてありますからね。

大塚 昔の献立や絵図を見ますと、食べるというより見せる料理ではないかと思いますね。セットされた料理で、貴族の年中行事的な儀式的なもののような気がしています。

秋岡 ああ、それはそうかもしれません。接客のスタイル、というような……。

大塚 そういうテーブルの中で中心になるものは何かというと、日本酒というものがあって、酒があれば酒の肴というものがあり、これがいわゆる料理であるという考え方ができると思います。その酒の肴——料理——の一番中心になるのが魚だった。といっても昔は淡水魚でしたがね。まあ、魚というのはこのように、料理のメインであったと私は考えているのですが、その魚を盛りつける器類については、先生いかがでしょうか。

秋岡 たとえば、今、日本中で売っているプラスティックの碗と木の漆の椀、瀬戸の茶碗、有田の茶碗、清水の茶碗をもってきて直径を比べていただくと、まず差があっても2ミリ。これはJISで決めたわけでも何でもないんです。じゃ、誰が決めたかっていうと日本人の食器に対する味覚

なんですね。持った時持ちやすいかどうか、手にも味覚があると思います。さっき、日本人はまだ手で食べているとあえていいましたが、持ちにくさというのは、この3ミリが大きく左右するんです。

大塚 3ミリでねえ、わかるものですかねえ……。

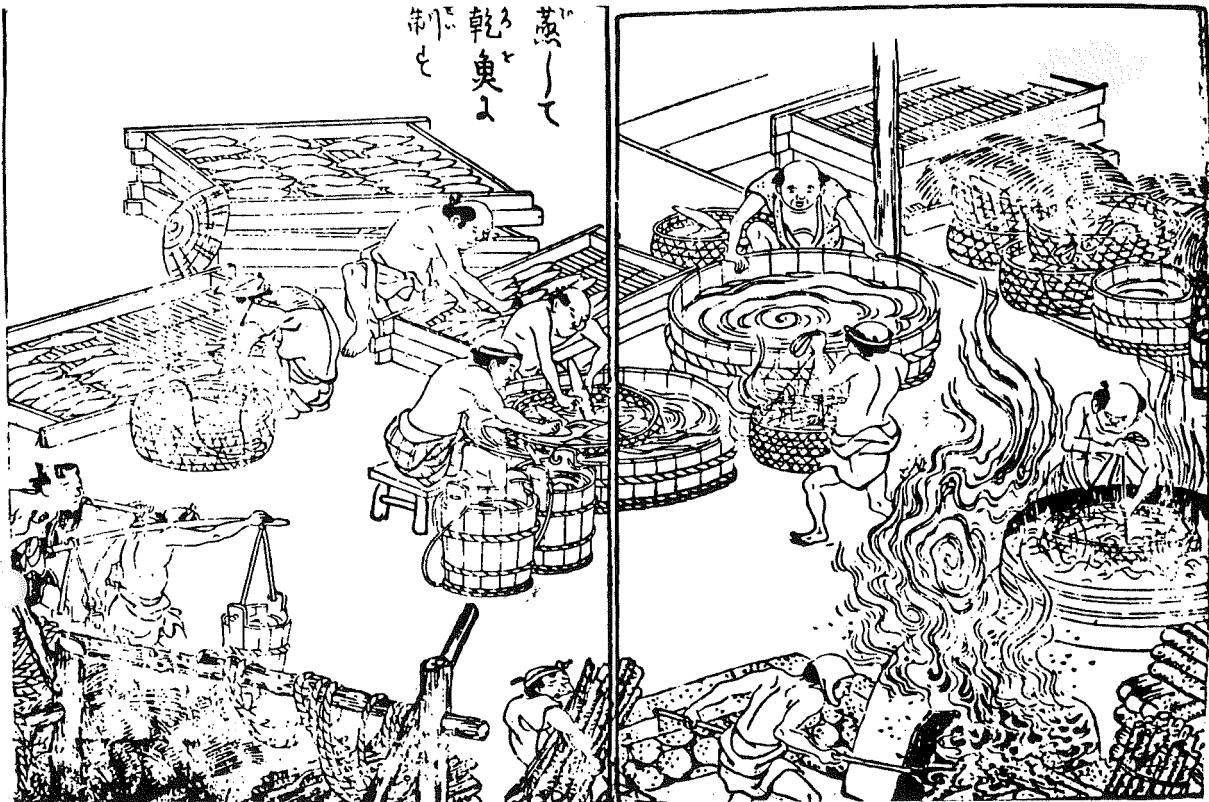
秋岡 明治の頃は、食器にはまだ男用と女用がありました。当時は決まりという形で、椀も茶碗も直径120ミリ、4寸ものといっていますが、女ものは8分もので作れという。そうでないと売れないよ、というのがあるんです。この2分差の違う碗を二つ並べたのを“夫婦の揃い”というんですが、何が揃っているかというと、“手ごろさ”というか——。男が大きめの碗を持った時に手に感じる味覚も含めた触覚的な手ごろさと、女が小ぶりの手で小ぶりの碗を持った感じがいい。それが揃うんですよ。食器の性別というものが日本にはあったんですけど、このごろは薄れましたねえ。

大塚 最近では、家庭で中華から洋食、もちろん和食も食べますが、基本的な食器というのはどういうものと考えればいいでしょうか。

秋岡 やはり食生活のせいでしょうか、今は乱れてましてね。乱れてる中で不足しているものもずい分あります。たとえば、今サンマが安いですから食べるわけですが、サンマは昔から二つに切って長さが2分の1になった時に乗っかる皿、これが長年の四角い皿なんですけどこの皿がデパートに行っても、非常に少ないんです。庶民の食卓の一番代表的なものは箱膳なんですが、懐石膳もそうですが横幅は36センチと決まってる。奥行きが36センチ、その中に並ぶ食器が日本人の食器なんです。

大塚 四角い魚用の皿が少なくなったということですが、これはそれだけ魚が日本人に食べられなくなってきたせいでしょうねえ。

秋岡 ぼくは、いずれ復活すると思いますよ。少し前までは、食器はセット売りの感覚だった。と



ころが最近は「一番気に入ったカップでビールを飲みたい」という感覚ですから、魚用の器ももう一度よみがえるんじゃないかと思います。でも、昔は宴席スタイルの器でしたが、今度はふだんのスタイルという形で器が出てこないと、皿も魚も普及しないと思います。

36センチという寸法は、 今でいう人間工学的寸法になりますね。

大塚 結婚式の時に、タイの尾頭つきが出ますが、あれはもともと魚の体型に合わせたのか、それともたまたま魚の体型に合ったのか、どうなんでしょうね。

秋岡 一緒に盛りの皿で一番多いのは、直径が36センチのものです。

大塚 それはどういう根拠があるんでしょうか。

秋岡 36センチというのは、先ほど申し上げましたように、お膳が36センチ。昔の食器棚は、上が奥行きがなくて下が広いですね。あの広い部分がちょうど36センチあるんです。それでお膳の上にお盆を置いて、その上に大皿を置いてもちょうど戸が閉まるということで、収納の関係からも36セ

ンチという寸法が出てくるんです。

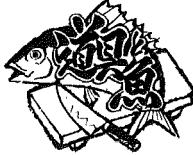
大塚 高知の皿鉢料理の皿も、かなり大きいですが、あれも36センチ。

秋岡 あれは大きい皿も使いますが、家庭では1尺2寸もの、36センチが多いですね。宴会の時には、すごく大きいものを使いますが……。なぜ36センチかといいますと、36センチというのは身幅ものっていいまして、身体から出っぱらずに持てる器なんです。3尺くらいのせまい廊下を通って膳を運び、途中ですれちがうこともある。そのためには、肩から出っぱらないように持たなきやならないわけです。それからもうひとつは、腰の幅と同じ寸法ですから目の前に置いた時にさまになるということですね。料理にも手が届きやすいですし……。今でいう人間工学的寸法になりますね(笑)。

大塚 料理の話になりますが、皿鉢料理というのは全国的にどこにでも分布、存在していたものでしょう。大きな皿に、魚と野菜と一緒に盛って…。

秋岡 ええ、ありますね。

大塚 皿鉢料理の中で、生きづくりというのがあ



って、見せる料理としてきれいに作りますけど、味というものを別にしたひとつの日本料理の昔からの流れが出ているように思えます。いろいろ飾って、実際に食べる時は、やはり鮮度や味は落ちてるんじゃないでしょうか。

秋岡 お客様料理や結婚式の料理がおいしい料理だと、錯覚しているんじゃないのかな。

大塚 そういう意味で、日本人てまだ食べ物を觀念的に食べる面が濃厚なんじゃないですかね。

板前さんは同じまな板を使えるように、高下駄の歯で背丈をそろえているんです。

秋岡 とくに生魚は、最近おいしくなっていると思います。食べ方を工夫すればもっとおいしくなるのに、ということがありますよ。たとえば、刺し身を食べるなら徳川時代にもどって、刺し身用のおちょこを持ちましてね、ちょうどそばでも食べるよう器に箸で刺し身を入れて、口のそばまで持つていって食べるんですよ。こういう道具の面からも、魚をもっと食べられるような器を考えると、昔のものを見直すとか、新しく工夫をし直すとかね。

大塚 そうですね。私は、これはちょっと語弊があるかもしれません、とくに戦後「これは栄養あるから」といってものをすすめる。そうすると、何かエサを食べているような感じになったり、栄養を食べる感じになりますよ。やはり、楽しんで味わうことをしてほしいですね。

秋岡 それとぼくがもうひとつ気になるのは、流しが高くなっているということなんです。あともう10センチ低くすると、外国人が靴をはいて料理する、あの気分が味わえると思うんですが……。

大塚 安定して料理しやすい高さというのはあるんですか。

秋岡 あるんです。板前さんが高歯の下駄をはいて仕事をする。あれはなぜかご存知ですか。あれは、交替で同じ仕事場で仕事をしますから、同じ

まな板を使えるように下駄の歯でもって背丈をそろえているんです。昔の調理は、そこまでまな板の高さというか作業面を吟味した。それがないんですね、今は、調理を真剣にやらなくなつたといつてしまえばそれまでですけど……。

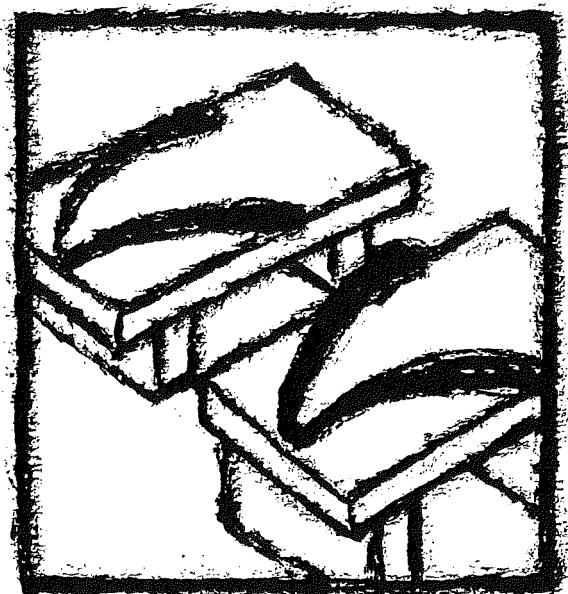
大塚 それから道具が完全に、肉料理におされていきますね。

秋岡 おされていますねえ。

大塚 テーブルクックですと、日本の場合さしづめ鍋料理ということになりますな。

秋岡 鍋料理もいいんですが、コンロが約12センチくらいでテーブルが高いときてる。その上に15センチの土鍋を置いたら、せっかくカキ鍋をやつても立ち上がらないと、煮えたかどうかわからぬ(笑)。昔は膝の高さで鍋がぐつぐつ煮えてたわけですから……。テーブルを替えないダメですね。今のような洋風のテーブルじゃ、魚料理はなかなかできません。流しの次はテーブルを替えていかなければなりませんね(笑)。

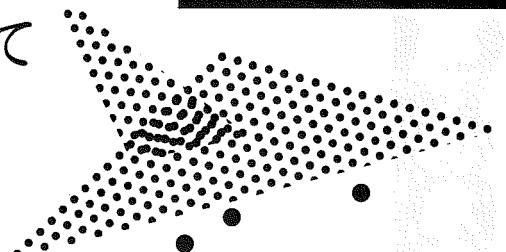
司会 きょうは、おもしろいお話をありがとうございました。



米と魚と野菜(4)

たんぱく質の供給源として 価値の高い魚。

偏食の青少年の精神構造は
三重に重なった
症状をもっている



松浦宏之
(女子栄養大学教授)

白米、小麦粉とも100g中糖質を、白米75g、小麦粉70~76g含み、その大部分はでんぶんです。これは消化され、ブドウ糖となって小腸から吸収されます。

白砂糖100gのうち99gは蔗糖です。消化されるとブドウ糖となって吸収されます。消化吸収された糖質は、いずれも肝臓へ運ばれ、グリコーゲンという糖分に変えられて貯蔵されるが、必要に応じ、肝臓から血液によって身体各部の細胞へ運ばれて燃焼し、エネルギー一源となります。こういうわけで、血液には常に一定量の糖分が含まれておらず、これを血糖と呼んでいます。血糖の燃焼の際ビタミンB₁が消費されるから、でんぶん、砂糖の偏食・過食はビタミンB₁の不足を生じ、脳髄変質症を招く(本誌No.19、13頁参照)。加えて新型低血糖症も生ずる(本誌No.20、13頁参照)。さらにカルシウム不足も加わり、情緒不安定となる。情緒不安定とは、イライラしがち、カッとなりやすい、熱しやすく冷めやすくなるということです。

以上をまとめると、白米飯、食パン・菓子パンなどのパン類、インスタント麺類、菓子類、スナックフーズ類、清涼飲料水などを過食し、きちんとした三度の食事をしない子供・青少年の精神構造は、新型低糖症・脳髄変質症・情緒不安定症と三重に重なった症状をもつということになります。これだけ揃うと非行への下地としては十分でしょう。あとは

暴発へのきっかけがあるだけです。きっかけは彼らを取り巻く悪しき環境です。悪しき環境については社会評論家、教育評論家らが十分すぎるほど解説していますので、ここでは以上の指摘に止めます。

さて、話を米・魚・野菜に戻します。さきに、米のたんぱく質は良質だが、残念なことに含有量が足りないと述べましたが、魚は良質たんぱく質の給源として価値が高い(本誌No.18、13頁参照)。日本食品標準成分表(四訂版)記載の94種の魚肉について取りまとめるところ、たんぱく質含有量は、13~28%、平均19%です。次に平均値以上を含有する、たんぱく質の多い魚名をあげます。()内は含有%。

アイナメ(19.1)、アサヒダイ(19.9)、マイワシ(19.2)、ウルメイワシ(21.3)、エソ(20.1)、カジキ(23.4)、カツオ(25.8)、ソウダカツオ(21.5)、カレイ(19.0)、カンパチ(21.0)、キス(19.2)、コチ(21.7)、コノシロ(19.0)、サケ(20.7)、サバ(19.8)、サヨリ(19.6)、サワラ(20.1)、サンマ(20.6)、シイラ(21.3)、シタビラメ(19.5)、輸入生干しシャモ(22.3)、スズキ(19.3)、マダイ(19.0)、クロダイ(21.2)、キダイ(20.4)、テラピア(19.8)、トビウオ(21.0)、ハマチ(21.2)、ハモ(19.5)、バラクータ(21.7)、ヒラメ(19.1)、フグ(20.0)、ブリ(21.4)、ホウボウ(19.6)、ボラ(22.0)、ホンマグロ赤身(28.3)・脂身(21.4)、ミナミマグロ赤身(23.6)、キハダマグロ(24.3)、ホンマス(22.0)。

家庭での魚食の今後

赤岡 東(サンケイ新聞家庭文化本部記者)

シリーズ／ジャーナリストの見た魚食事情④

子供を“魚好き”にするもしないも
おかあさんしだい



小・中学生の子供たちが、魚そのものを食べなくなってきた——。どうしてかと問うと「骨をとるのがめんどうだから」という答えが返ってくる。この年齢の子供を持つおかあさんたちは、魚食をどのようにとらえているのか。また、家庭の食事の中で魚はどう変わっていくのかを考えてみたい。

魚が見直されはじめてきている

子供の好きな食べものといえば、カレー、ハンバーグ、スパゲッティ、卵焼きが必ずあげられ、それはまた子供たちの洋風料理好みを表している。栄養的にいえば、カロリーが高く、脂肪やタンパク質に富むものばかりだ。

それを裏書きするかのように、東京都衛生局が都内の保育園・幼稚園児（3～6歳）1,500余人とその母親を対象にした食生活実態調査（57年5月）では、献立の中で動物性食品が多く、脂肪をとり過ぎ、幼児のうちから動脈硬化や高血圧など“成人病予備軍”になっていることが明らかにされている。

もちろんおかあさん方は、食事づくりにバランスの良いものを——と気をつかっている。別の調査でみると、“家族の健康のために、魚、野菜、豆類を献立に多く取り入れたい”という意識を大部分のおかあさんが持っているのである。

とくに魚については、同じ動物性食品でも肉や卵と違って、ことにイワシ、サバ、サンマといった大衆魚には不飽和脂肪酸（エイコサペンタエン酸）が、動脈硬化に端を発する病気の予防に効果があるという研究が、だんだん知られてきたこと、また、ごはんとみそ汁、魚、野菜を組み合わせた伝統の“日本型食事”が栄養のバランスの点ですぐれているということが、おかあさんたちに認識されはじめ、魚の価値が改めて見直されてきたことは確かである。

子供のし好や味覚を育てるのは、おかあさんの影響が大きい

一方子供たちの方はどうか。魚離れ、魚嫌いがさけばれているが、子供たち自身は決して魚嫌いではない、という大日本水産会の調査もある。

東京23区と多摩地区に住む小学生とその母親600人に対しての「お魚料理に関する意識と実態調査(57年8月)」の結果であるが、3人に2人は魚料理が好きと答え、嫌いといった子供の場合は、“骨をとるのがめんどう”というのが主な理由だった。

母親対象の調査では、“好き”と“どちらかといえば好き”を合わせると86%にもなり、“嫌い”はわずか2%にすぎなかった。

おもしろいことに、母親と子供が共に好きな魚料理の1位に“マグロの刺し身”をあげ、一番嫌いなのが“サバのみそ煮”と、ピタリと料理の好みが一致している。

これは、子供のし好や味覚を育てるのはやはり母親の影響が最も大きいことを意味してはいないだろうか。つまり、子供を“魚好き”にするかもしれないも、おかあさんしだいということなのである。

さらに言葉をかえていえば、おかあさん方が子供の食事で一番悩みのタネになる「偏食」も、その原因の多くはおかあさん自身にあるということだ。

偏食は、子供の健康に問題があるばかりか性格まで偏らせてしまう、という。食べものが性格をつくる——とは、食品学者の河野友美氏がつとに指摘していることである。なぜ人の性格が食べものに支配されるか、という理由についてはその著『たべものと日本人』にくわしいが、偏食によって栄養が偏り、とくにタンパク質やビタミン、カルシウム、ミネラル分が不足するとイライラ、カッカしやすく、またラーメンや菓子パン、カレーといった簡単な食事が続いて味覚の満足を得られない状態が続くと、精神的に不満が起こり、自己本位の考え方になってくるそうだ。となると、いま世の親たちを悩ませている子供の家庭内暴力や校内暴力、非行なども食生活とのかかわりが大きいにあるといえるだろう。

だからこそ、家庭に魚を中心とした日本型食事が復活のきざしを見せはじめていることは、極めて大きな意味がある。健康面のみか、子供を性格のよい誰からも愛される人間に育てるためにも、好ましいことだからだ。

四季の自然を家庭の食卓へ

しかし、せっかくの魚食復権のきざしを定着させ、家庭の食卓に魚がよく利用されるためには、さまざまな問題がある。

何といっても政府、行政を含め、水産メーカーに、安く安全で新鮮な魚を提供してもらう努力が望まれること。

煙やにおいを嫌ういまの家庭の住宅構造をふまえて、魚の多様な食べ方のヒントを、小売店の末端にまで行き届くような業界の指導も必要だ。

若いミセスなど、魚屋のおじさんのちょっとした助言や、スーパーなどで料理法のヒントの書かれたカードがあると買う気になる、といっていた。

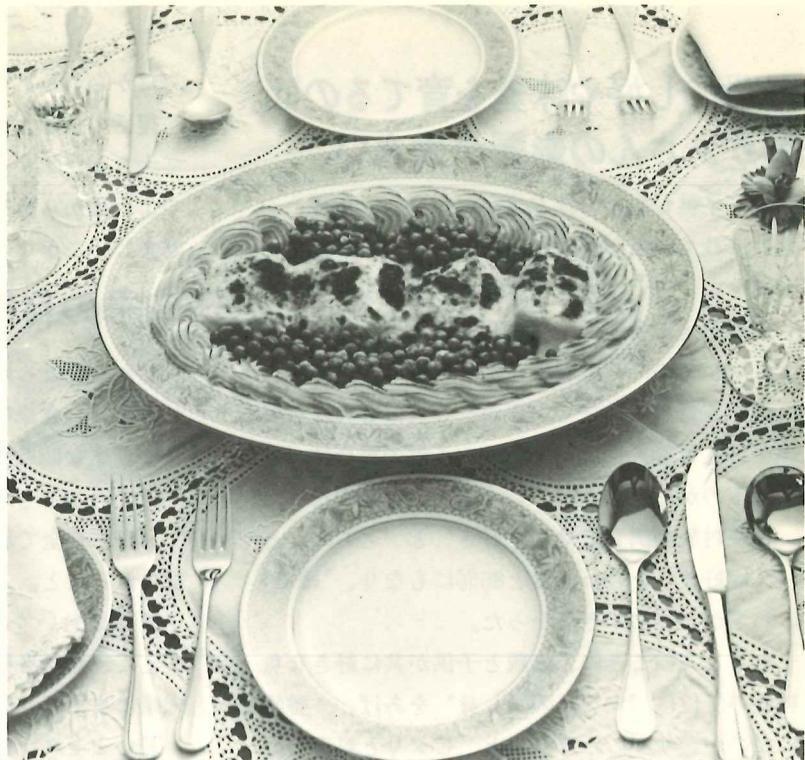
そのひとつの試みとして、四季の自然をうつし、行事と結びついた魚料理を家庭に取り戻したい。

お正月のおせち料理のタイ。ひな祭りのサザエのつぼ焼き、ハマグリのすまし、五月節句の頃のカツオのたたき、土用のウナギのかば焼き、秋の紅葉の頃の脂ののったサンマとスグチの香り、お祭りのサバずし、冬の寄せ鍋……。めぐり来る季節や行事と共に舌に残る思い出の味は、限りなく懐かしいものだ。

子供の頃に親しんだ味は、おとなになっても求め続けるということもあるが、日本には四季の移り変わりというすばらしい恵みがあり、先祖から受けついだ四季を味わう繊細な味覚を、途絶えさせてしまっては、子供にとっても不幸である。

大げさにいえば、日本人の心を失うことになる。洗練された味覚を持つことは、その国の文化の尺度にもなるはずで、それも家庭の中から育っていくべきものだと思うからである。

魚の食べ方は、今後ますます多様化していくだろう。それは一方、冷凍魚時代に拍車をかけると思われるが、それだからなお、シュンの魚のおいしさを子供に伝えることも忘れてはならない。



イギリス人は魚が大好き。香料をおさえて、魚そのものの味を楽しむ。

1週間に1度は、必ず魚を食べるイギリス人

日本に住んで3年半。16歳と15歳の2人のおさんは、イギリスの学校の寄宿舎に入っているので、今は薬品会社にお勤めのご主人のために料理の腕をふるう毎日だとか。

「イギリスに住んでいる時は、バークシャーにあ



ローズ家の食堂は、清楚で格調あるインテリアで統一されている

るウインクフィールドプレイスという学校で、4年間お料理の先生をしていました。17歳から19歳ぐらいまでの大学に入る前の女の子がお料理や裁縫、タイプやインテリアを勉強するんですよ」

「日本の花嫁学校とは違いますが、家庭の一般常識を学ぶとでもいうんでしょうか……。中には料理の先生やレストランの経営者、ジャーナリストになった人もいました」というモーリンさんは、さすがお料理の先生とあって料理は手際よく、とてもスピーディーだ。

「イギリスでは、よく魚料理を食べるんですよ。誰でも、どんなに魚を食べない人でも1週間に1度は必ず食べるんじゃないかな。街に出れば、アメリカでいえばハンバーガーショップのようにいたる所にフィッシュアンドチップスのお店がありますから、気軽に魚を食べられるんですよ」

大きなウナギをぶつ切りにして冷やして固めた“ジェリーイール”や、バイ貝をゆでたものも売られている。

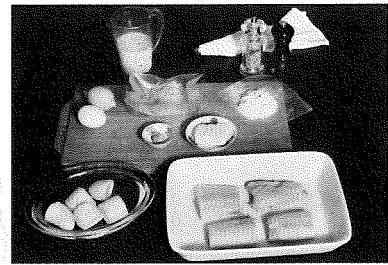
タラのモーネイ

—材料(4人前)—

タラ(白身の魚).....	4切れ
レモン汁.....	適量
バター.....	25g
小麦粉.....	25g
牛乳.....	300cc
マスタード.....	小さじ1/2
おろしたチーズ.....	50g
じゃがいも.....	400g
とかしたバター.....	25g
あたためた牛乳.....	少量
卵.....	1個
塩.....	少々
コショウ.....	少々
グリーンピース.....	適量

〈作り方〉

- ①じゃがいもをやわらかくなるまでゆで、水を切り鍋に入れて乾かす。
- ②こし器で①をこし、あたためた鍋に入れる。
- ③④にとかしたバター、あたためた牛乳、卵の黄身と塩、コショウ少々を加えてよく混ぜる。
- ④別の鍋にバターをとかし小麦粉を加え、牛乳を入れ混ぜて火に戻し、沸騰するまでよくかき混ぜる。
- ⑤④に塩、コショウ、マスタードを加えてから、おろしたチーズ10gを加える。
- ⑥タラを洗い水を切って塩、コショウしレモン汁をかける。
- ⑦油をぬった耐熱皿に⑥を置き、アルミ箔をかぶせて180℃のオーブンで10~15分間焼く。



- ⑧⑦に⑤のソースをかけ、おろしたチーズ15gをふりかけ、そのままわりに③のポテトをしづく器を使って体裁よく飾りつけ、100~200℃のオーブンで表面にこげ目がつくまで焼く。
- ⑨⑧を皿に盛りつけ、グリーンピースなどいろいろを添える。

金曜日には“フィッシュ

アンドチップス”を

タラやサーモン、舌ビラメを家庭ではよく使い、焼いたり、揚げたり、オーブン料理にしたりと、工夫をこらすイギリスの魚料理。金曜日に食べる“フィッシュアンドチップス”はイギリスの国民的な食べ物だという。

「15センチから30センチくらいのタラやマスなどの魚の半身を、日本でいうと天ぷらのように揚げたものなんですが、とてもおいしいんです。子供もおとなも、みんな好きで食べるんですよ。おとなはビールと一緒に食べることが多いですね」

イギリスの料理は、フランス料理のように香料をたくさん使わずに魚そのものの味を白ワインと共に楽しむことが多い。

「夕食はたいてい、スープか前菜、メインディッシュには肉か魚とポテト、それに2~3種類の野菜とデザートを用意します。イギリスではウイークエンドはディナーを昼食時にいただいて、夕食時は軽いサバーをいただくんですよ」

ストックはせずに、

そのつど新鮮な魚を選ぶ

スコットランドの海岸地方は、魚の種類も豊富にあるし新鮮でおいしいが、ロンドンの魚はあまりいいものがない。

「スーパーマーケットの魚は、ほとんどが冷凍で

す。普通の魚屋さんに行けば生魚もありますが、イキのいい魚は残念なことに少ないですね。私は魚はストックせずに、使う時だけ買いに行くようにしてるんですよ」

こうした家庭でつくる魚料理は、おかあさんの手伝いをしながら覚えるもの。イギリスに住んでいた頃は、お子さん達に台所仕事をよく手伝わせていたそうだ。

「私が作るのを見せながら、教えるんです。クリスマスの時や冬の間はまじめに手伝ってくれましたが、夏は台所が暑いので逃げてしまって……」

イギリスのおかあさんも“おふくろの味”的授には、なかなか苦労しているようだ。



この日、お料理を手伝いに来ていただいたご近所のお友だちと



男も女も庖丁さばぎか

とても上手でした。

世界一の酒、リニエアクアビットを飲みながら味わう、ノルウェーの魚料理。生活を楽しむ感覚が、魚や魚料理に対する愛情をより深いものにしている——。

港はこの国独特の フィヨルドを使った天然港

魚の輸入・輸出、開発事業のために、ノルウェーとおつきあいがはじまって、13年。1年に最低3度はノルウェーに行く生活をしています。

ノルウェーという国は、面積は日本とほぼ同じですが、人口が約400万人ととても少ない。この国の人口は100年くらい変わらないんです。注意してみていると、子供は日本と同じように生まれます。社会福祉が発達した国ですから、未婚の母もけっこういるし楽に子供を産んで生活できる。ではどうして人口が増えないかというと、ヨーロッパ諸国やアメリカに移り住む人がとても多いのです。昔のバイキングの血がそのまま生きているという印象が、とても強い。

私は北海道に生まれ育ちましたが、“北海道のフロンティア”とは比べものにならないのが、ノルウェーのフロンティア精神。開拓精神はあたりま

え、という国民です。よくアメリカでは、「結婚するならノルウェー女性がいい」といわれます。とくに上流社会ですが。ノルウェーの女性たちは、いい意味でがんこ、信念をもっていますから、ものごとの良し悪しに対する態度がはっきりしています。

この国をひとことで表現すると、美しい幻想の国とでもいいましょうか。夏は白夜、冬は太陽の出ない日が続きます。自然の美しさは北海道と似ていますが、氷河によってできたフィヨルドは、この国独特のもの。ノルウェーは築港ではなく、フィヨルドを利用した天然港が漁港になっています。

300種類以上もあるニシン料理

年間の水揚げ高は350万tくらい。この魚をノルウェーの主婦は、スーパーマーケットや魚屋、道端でテントをはって売っている店で買い求めます。テントの魚屋では、アマエビやマダイの子などが木箱で無縦作に置かれ売られています。スーパーマーケットには、切り身や丸ごとの魚が売られていますが、魚の種類はせいぜい20種類くらい。丸ごとで売っていることが多いので、庖丁とまな板を使って魚料理をつくることが多いです。

今、世界で一番大切にされているのはキングフ

4 ノルウェー編

イッシュといわれるタラのファミリー。ノルウェーの家庭でも、タラとニシンをよく食べます。日本だと、魚の種類は500種くらいありますが、ひとつ魚を使う料理の種類はそんなに多くない。ところが、ノルウェーではたとえばニシン料理ですと、本で見ただけでも300種類以上あるんです。

北は魚種は少ないがひとつの魚がどっさりとれて漁業効率がよく、南はその逆で水族館といわれるほど種類は多いが量は少ない、といわれていますが、ノルウェーは典型的な北の漁業です。ですから、年間の国民1人あたりの魚摂取量は、日本人とはほぼ同じくらいではないかと思います。

料理は文化、生活の一部であるといいますが、ノルウェーの生活感覚を紹介しますと、大部分の人がボートとコテージを持っている。すごいお金持ちは40フィート以上のヨットを持っていますが、庶民でも40フィート以下のセーリングボートやエンジンボートといわれるものをもっています。よく東北や北海道では冬は保存食を作つて“こもる”という感覚ですが、こちらは“冬も楽しむ”という人が多い。スポーツフィッシングが盛んですから、山に行けば湖で、海に行けばボートに乗つてと楽しめます。自分たちで料理をつくるので、男も女も庖丁さばきがとても上手。

労働は年間200～210日。あとは休みでキャンプをしたり、戸外で家族そろって遊ぶ。子供達は、こうした両親を見て育ちますから庖丁の扱い方がうまいんです。

土曜日にはシシャモの卵を……

料理というのは、お酒なくしては語れないもの。しかも、ノルウェーのアクアビットと合わない料理は話にならないのです。アクアビットという酒はヨーロッパに150種くらいありますが、ノルウェーのリニエアクアビットは世界一。これはジャガイモの焼酎ですが、スペインでシェリーを作つた樽にこの焼酎を入れて、北極海から船出する。南極を回り、また北極海に戻つてくるわけです。船の中で揺られ揺られて、寒暖を通る長期にわたる旅の中で、このリニエアクアビットはとてもまろや

魚井一生さん

(日本ししゃも加工協同組合
理事長)



かな味になる。

このリニエアクアビットは、ブランデーのように手で温めながら飲みます。その時食べるのが、ルーテフィスクというタラ料理。乾燥させたタラの苛性カリ液につけたものを調理するわけですが、タラの身がゼリー状になり、これにソースをかけて食べるのです。グラスを傾け、リニエアクアビットが生まれるまでの壮大なドラマを想いながら味わうルーテフィスクの味は、格別です。

もうひとつ。ノルウェー人はシシャモの卵が大好きです。去年の料理コンクールの1位は、高校生のグループが作ったシシャモの卵料理でした。

「土曜日にはバラを」という言葉にひっかけて、私が「土曜日にはシシャモの卵を」とシシャモにストーリー性をもたせて話をしたことがあるんですが、この言葉が全ヨーロッパ、アメリカまで響くことになりました。今では、単にシシャモの卵を食べようということばかりではなく、「シシャモを食べると、より健康に、よりセクシャルになれる」などの意味もつけ加えられているようです。セクシーになれるかどうかはわかりませんが、生の卵を食べるわけですから体にいいことに違いありません。機会があったらぜひ召しあがってほしいものです。



魚には表と裏があるといいますが、器に盛りつける場合、どのように表と裏を考えればいいでしょうか。また、切り身の魚のじょうずな盛りつけ方法も教えてください。（北海道・寺内典子）

A

魚料理を器に盛りつける時、上にする方を魚の表といいます。魚の形によって決まっている場合と、調理法により美しい方を表にする場合があります。

〈1 尾の姿のままの場合〉

塩焼き、煮魚、ムニエル、蒸し魚、から揚げなど、頭を左、腹側を手前にした時に上になる方が表です。裏側のえらぶたからえらやわたを出したたり、かくし腹でわたを取り出すなど、表に傷をつけないようにして下処理をします。頭を落としても表は同じです。例外はカレイ。カレイは皮の黒い方が表ですから、頭が右、腹側を手前にします。

〈切り身の場合〉

尾頭つきのようにあまりこだわりません。

● 筒切りにしたもの

サバのみそ煮やフッコの塩焼きなどは、切り口を上にし、腹側を右にします。カマスやサンマなど細いものは、頭に近い方が左、腹側を手前にします。カレイは切り口を手前に腹側を右にします。

● 2枚おろし、3枚おろしにしたもの

サバのような中魚などまでは、皮を上にして腹を手前にします。1尾の時の表身は、頭に近い方が左になりますが、裏身は頭に近い方が右になります。サケなどの大きい魚、ブリのように背側と腹側のあるものは、切り口を上にし、左右の幅が違う時は幅の広い方が左、一部皮つきを向こう側にします。アイナメやハモのように小骨の多い魚は、身の方に庖丁を入れて骨取りをします。それから焼いたり揚げるなどしますが、盛りつける時は身の方を上、頭に近い方が左、腹側を手前にします。

● 開いた魚

サンマやイワシ、ウナギ、アナゴの蒲焼きは身の方が表になります。頭に近い方、幅の広い方を左にして盛ります。てんぷらやフライは、身を上にして盛ります。てんぶらは必ずしも頭に近い方を左にすることはなく、揚げた野菜とともに立てかけるようにして盛る場合が多いようです。

● 開いた干物

骨つきなら皮目を表に頭を左、中骨がとつてある魚は身を上にして盛ってもよいでしょう。

料理をはじめる時、この魚はどのように盛りつけようかと考えて下処理します。

和風の器で模様に向きのあるものは、器自身の正面を手前にしておき、魚を盛りつけます。つけ合わせは、和風は手前右の方に、丸皿などで余白がありすぎる場合は、正面手前と右側と2種盛ることもあります。洋風のつけ合わせは向こう側、手前が魚になります。中国風では1皿に盛り合わせ、つけ合わせと一緒にする時は全体的にバランスよく添えることが多いようです。

（女子栄養大学・佐々木房子）

〈ご質問歓迎〉

読者の皆さまからのご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ご質問をお寄せください。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。



男の料理 入門法

樋口恵子
(評論家)

このところ社会教育の場で、男性向けの料理教室が静かなブームを呼んでいるらしい。東京のような中心地ではなく、さりとて地方の農村部でもない、たとえば北九州とか広島とか、要するに単身赴任族の多い地域でさかんなようだ。狙いはもちろん「〇ちゃん族」の健康管理と栄養指導にあったのだが、意外なほど地元の男性も集まり、大盛況。それであちこちにひろがっているのだという。北九州でそんな一人の地元男性に会った。

「なんといってももうじき定年ですから。定年で退職金をもらうのを機会に、今、女房が細々とやってる店を、大きくしたいっていうんです。そうなるとこれから働き手は、女房が主、私が従。せめて自分の食べることぐらい女房の手をわざらわせないでやりたいですから」

四国で会った、主催者側の社会教育職員も、また退職近い年齢の人だった。釣りの名人で、しかも釣ってきた魚を自分の手でおろし、料理するのが最大の趣味。

「最後まで自分の手でりっぱな食べものにするのが、釣った魚への供養だと思います」という考え方だ。たくさん魚が釣れたときなど親しい人を呼んでふるまううちに、評判が高まって、魚のおろし方から教わりたい、という主婦の入門希望者がたくさんあらわれた。

「今はとてもヒマがありませんが、幸いわたしももうじき定年です。退職したら魚を中心とした料理教室を開こうと思います。自宅を改造するか、もっと便利な場所に借りるか、思案中なんですよ。

魚の本場だというのに、魚をおろせない主婦が増えていますから、教え甲斐もあると思いますよ」。

こういう、主婦がハダシで逃げ出すような男性には最敬礼するよりほかはない。しかしおおかたの男性はほとんど初心者。不自由に耐えかね、あるいは好奇心に駆られて、おっかなびっくりやつてきた人たちだ。「男がこんなことして笑われやしないだろうか」という思いにとらわれている人もある。現にある市で「男性のための料理教室」が評判になってテレビの取材がはいったら、男性たちは逃げ回った、という。たまたま顔がうつった人の中には、来なくなった人もいたそうだ。

また、私たち「高齢化社会をよくする女性の会」が男性歓迎の料理教室を開催したとき、応募したまだ若い男性が言った。

「こういう材料がズラーッと並んでる表を見ただけで、気が遠くなっちゃうんですよね。中にはピザ・ソース、パプリカ、なんて今まで見たことも聞いたこともない品が並んでる。これを揃えるだけでうんざりですよ」

ピザ・ソースはなければケチャップでもすむし、パプリカはなければ塩・コショウの一点張りでも何とかごまかしがきく、と説明したけれど、いったんうんざりしてしまうとなかなか気力を取り戻すのがむずかしいようだ。

男性の台所入門法。その第一は男性の誇りをさそうやり方を考えること。第二は、まずは単純明快かつ男性向きに酒のサカナからはいるなど、男性に適した入り口を考えることだ。

「イワシがとれなくなる」

昭和50年代に入って爆発的に増え続けているマイワシ。漁獲量の記録を年々塗り替え、昨年は漁業総生産の3分の1を占めるまでになった。だが、資源の研究に従事する専門家によると、「豊漁が続くのはあと数年間で、昭和60年代の半ばごろから急速にとれなくなり出す公算が大きい」という。漁獲の大半が飼料や他の魚のエサに向かっているマイワシだが、このところの消費者の健康食品志向ブームに乗って、その価値が見直され、食用魚としての需要が急増し始めた矢先だけに、市場の関係者はこのショッキングな予測に当惑顔。一方、水揚げのほとんどをマイワシに頼っている近海の巻き網漁業者の間には、「限られた資源を有効に」との考え方から、減船を検討する動きも出てきた。

『昭和10年代の海況状態と類似』

マイワシ資源の黄信号説を打ち出し、業界に警鐘を鳴らしているのは、水産庁東海区水産研究所資源部の近藤恵一主任研究官。太平洋海域のイワシとサバ両大衆魚の生態と資源動向の分析を主な仕事とする同研究所にあって、イワシの研究一筋30年という農学博士である。近藤氏は数年前から「マイワシ資源は昔から繁栄期と衰退期を交互に繰り返してきた。最近では、昭和50年代初頭から本格的な繁栄期に入り、以来日本近海で好漁がもたらされているが、この豊漁期は10年から10数年で終わりを告げ、遅くとも昭和60年代の半ばには再び不漁期を迎えることになるだろう」と訴えてきた。

こうした予測の根拠として、現在の海況とマイワシそのものの生態面での特徴が、昭和10年代の豊漁期と類似している点をあげている。この時は

昭和11年の160万㌧をピークに、その後ほぼ10年間にわたって活発な水揚げがみられたが、その後漁獲は減少の一途をたどったという。

近藤氏によると、いまのマイワシ資源が直線的に増えだしたのは、昭和47年の春に関東近海で大量発生をみたのがきっかけ。親魚の資源が少ない時期に、産卵量がそれほど多くなくとも、稚魚が大きく生き残ることを「卓越年級群が形成される」というが、何らかのメカニズムが働いて、この年に卓越年級群が発生して以来、その稚魚が2年後の昭和49年に成魚となって大量の卵を産み、以後その繰り返しで昭和52年、55年とたて続けに卓越群が出現した。その結果、昭和40年に1万㌧を割っていた年間漁獲高は、昭和51年には100万㌧の大台を超え、そして昨年は332万㌧と漁業総生産の3分の1を占めるまでに増大した。

こうした飛躍的な資源の増加を側面から支えたのが、太平洋沿岸を南から北上する黒潮の流れと近藤氏はみている。太平洋の中部から北部にかけて生息するマイワシの産卵場となるのが、紀伊半島沖の熊野灘から伊豆諸島にかけての黒潮と陸地の間の水域。ここは、マイワシが産まれてすぐにエサとする、コペポーダとよばれる動物性プランクトンが大量に発生するところでもある。

この海域に昭和50年から大規模な低温度水のかたまり（冷水塊）ができ、このため黒潮は、この外側を大きくうねりながら流れる形になった。その後、この冷水塊は徐々に小さくなりながら東へ移動、これに合わせて黒潮のうねりも東進した。この際に多量のコペポーダが一緒に運ばれた結果、発生後間もないマイワシの生活領域が広がり、資源の増加に拍車がかかったというわけ。

昭和10年代の豊漁期にも同じ海域に冷水塊が生まれ、それが消滅して黒潮のうねりがなくなるとともに、マイワシは不漁期に向かったという。現在、冷水塊は中型の規模のまま動きを止めているが、来年には再び東への移動をはじめ、小型化し

フ

イ

ツ

シ

ユ

ニ

ユ

ス

ながら2年後には消滅の見込みといわれる。その時にマイワシ資源は衰退しはじめる、というのが近藤氏の見解だ。

健康食志向ブームに火をつけたイワシ

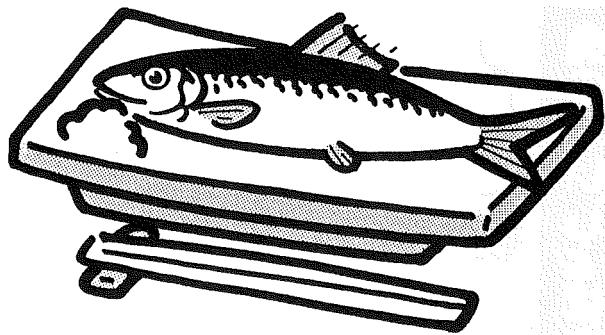
さらに、生態面での不安として近藤氏が指摘しているのが、太平洋海域の産卵量が昭和53年をピークに減少傾向をみせている現象。とりわけ昭和53年以降は、最盛時の4分の1の水準で低迷している。通常の状態ではマイワシは、2年で成魚となって産卵をはじめるが、この数年の間に発生した稚魚はいずれも成長が遅く、3年を経過しないと産卵期に入らない、というのがその原因とみられている。専門家によると、資源の増加期には産卵期を迎えるのが早まり、減退期はその逆の形になるという。「昭和10年代の豊漁期から不漁期に移る過程でも、やはりこうした産卵期の遅れがみられた」と近藤氏は話している。

こうした資源面での不安をのぞかせながらも、今年もこれまでのところ漁獲は好調で、7月までの水揚げ累計は空前の生産高を記録した昨年を上回る勢いをみせている。

一方、大半が飼料やハマチのエサなどに向けられることなどからイメージを落とし、これまで低調をかこってきた食用向けとしての消費量も、今は大きく伸びている。イワシの体内に、脳血栓や心筋梗塞などの成人病の発生を予防する働きをするエイコサペントエン酸（EPA）が多く含まれているということが、外国の学者によって紹介されたのが引き金となったもの。以来、以前からみられた健康食志向ブームに火がつき、まず缶詰の需要が急増、「国内消費量が昨年の2倍に達するのは確実」（日本缶詰協会）といわれるほどである。また、東京・築地市場でも鮮魚マイワシの1日当たり入荷量は、昨年より2、3割多い30、40㌧に増えている。シケなどで入荷が途切れると、卸売価格がマグロ並みの1㌧1,000円程度にハネ上がるほどの人気だ。

業界は豊漁魚種の交替に期待

こうしたムードのところにタイミング悪く出さ



れた「不漁期が間近い」との予測に、同市場の仲買い店主は「取れなくなれば相場が上がるのは目に見えている。アジ、スルメイカ、サンマといったかつて大衆魚と呼ばれた魚が、どんどん値が上がり、消費者の魚離れに拍車をかけているのに、イワシまでもその仲間入りされたのでは……」と顔を曇らす。

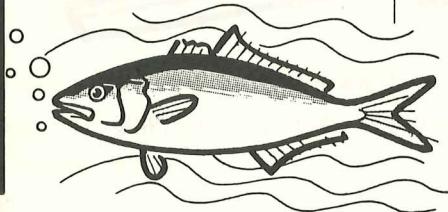
また、関東以北に水揚げされるマイワシの9割ほどを魚カスやマーガリンの原材料となる油脂の生産に向ける加工業者の団体も、「昭和52年に200㌧問題が持ち上がった当時、東北、北海道の工場の設備の合理化や集約化を図った。幸いその後マイワシの漁獲が伸びてシーズン中はフル稼働できたため、間もなく投下資本は回収できそうだが、水揚げがパッタリなくなった場合、工場で働く人達の失業問題が浮上してくる」（山口敬三日本水産油脂協会常務理事）と“その日”が来る事を憂慮している。

さらに、年間生産高の8割強をイワシに頼る巻き網漁業者の間には、4隻1組で操業する現行の形態を1隻の大型船で、という形に改めて省力化を図るとともに、資源の保護にも配慮しようという動きも出てきた。

マイワシはその漁獲規模が大きいだけに、関与する業界も幅が広い。このため資源が急激に衰えた場合、各業界に与えるインパクトは小さくないとみられている。

ただ、関係者としては多くが「イワシやアジ、サバといった多獲性の魚種は種属交替のサイクルのようなものがあって、一方が減ると一方が増加に転じるもの。たとえば、今サバが大きく減少しているが、半面アジが昨年頃から前半の2倍ほどのペースで取れだしたように」（近藤氏）といったところを寄りどころとしているようだ。

魚のないしょばなし④ ブリの巻



出世魚として名高きブリは、往昔から珍重されてきた魚だ。とくに、越中（富山）、越前・若狭（福井）、丹後（京都）といった時代から馴染まれた歴史は古い。越中ブリが姿を変えて飛驒ブリとなって信州の山国に入った。明治時代中期までだが、それも、女工哀史で有名になった野麦峠を女工が越えたと同じように雪深いこの峠をブリも越えた。哀愁とともにロマンに満ちた魚でもある。

「ブリの小さいものを京師では鰯といふ。江戸ではこれを鰯といふ、伊那多と訓む。」〔『本朝食鑑』（1695）〕とある。江戸前期の呼び方が現代でも通ずるのだから、ブリが庶民に愛されたことが伺い知れる。もっともこの時代はすべてが塩ブリの形であったが、江戸では新鮮なものが食べられていたともいう。

ハマチもイナダもほぼ大きさは同じ、関西地方がハマチに対して関東地方がイナダ、どちらも夏場の食べものだが、成魚となったブリは冬場のものが最高級品。

ところが、近年、イナダは知らない人もハマチを知っている人びとが多くなり、イナダ通をおびやかしている傾向がある。つい最近のできごとだが、獲れたてのイナダを魚屋さんが持ってきたところハマチでなければだめ！という主婦に会った。内心なんということかと思ったが私は一本五百円の安さに魅せられ酒の肴にして

人間と同じビタミン欠乏症にかかる

佐藤魚水

喜んだ。

つまり、ハマチは養殖ブリの代名詞となってしまっているのだと痛感したし、事実四季を問わずブリの幼魚（ハマチ）が市場にでるご時世だから無理もない。

そのハマチ、実は海の夏枯れの間、根を離れた海藻（流れ藻）に集まるプランクトンを食べながら流れ藻とともに放浪の旅をしているモジャコといわれる稚魚を、海藻といっしょに抄い取って、養殖用の種苗から育てられたものなのだ。蚊やをひっくりかえしたような網いけすを海面に浮べ、マイワシを餌として一年ぐらいたかけて仕上げる。

一キロのハマチに育て上げるのにマイワシがおよそ七一九。ばかり必要である。しかし、マイワシを与えると成育不良となり、やがて原因不明で死亡してしまう現象が起きて、養殖業者を困らせてしまった。やがて原因解明がなされるのだが、それがビタミンB₁欠乏症ということになる。人間もこれで大変困った時代があるが、マイワシやカタクチイワシそしてサンマなどには体内にチアミナーゼというビタミンB₁を分解してしまう酵素があるからだそうだ。

もちろん人間がこれらの魚を食べても心配ないのだが、マイワシばかりを食わされているハマチは他からの補給がないからたまらない。ハマチの体内でB₁が分解されてしまうから成育不良となりやがて死することになる。いわばマイワシを餌として与えられることから生ずる必然性といえやしまいか。

しかし、その欠乏症は、マイワシにB₁を強化した総合ビタミン剤やビタミンB₁（硝酸チアミン）を添加することで防止できる時代となっている。だからモジャコがイワシを食して脂肪に富んだハマチとなっているのだ。まるで人間の栄養学をハマチが地でいっているようで興味深い。

（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）

アジの丸干しを作つて、頭からボリボリ食べるんだよ。

俳優生活、約40年。個性派が少なくなったといわれる芸能界にあって、ひときわ光る味のある俳優、そして名料理人である金子さんが料理に関心をもったのは、50年も前のこと。「ぼくは体が弱くて偏食家だったんですよ。とにかく、自分の好きなものを作つて食べたい」というのが、料理に興味をもつたきっかけだね。つくるのが好きになったおかげで、今では好ききらいがほとんどなくなりました」

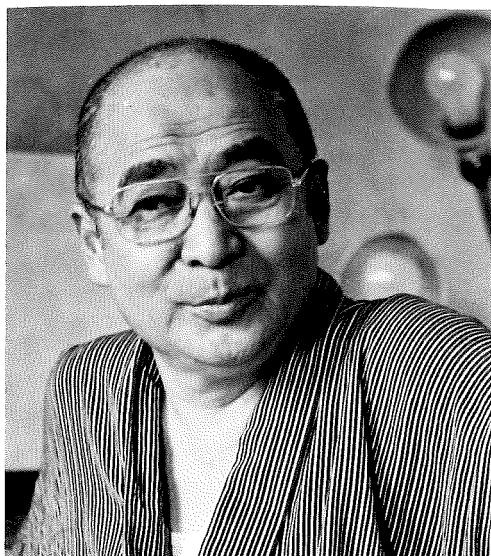
二人のお子さんは、もう社会人。小さいころは好き嫌いをなくすために、厳しく残さず食べさせたために、魚でも何でも食べるがやはり食事は肉が中心になる。一方“肉を主体にする年ではなくなつた”という金子夫妻の食事は、ほとんど焼き魚やムニエル、煮魚などの魚料理になる。「ぼくは、とくに煮魚が好きでしてね。たとえば、アジのような魚は淡白に、キンメダイみたいなものは濃いめに味つけるんだよ」とは、金子家の味づけである。

家にいる時は必ず食事のしたくをするという金子さん。キッチンの主導権は金子さんのもので、買い物の時から魚をていねいに選ぶ。魚屋にすすめられた魚が悪いものだったら、「何だ、これは」とはつきりおこる。そうすると魚屋の方でも、いいものしかすすめなくなるという。

「今年はアジが安くて、魚屋に売れ残つたら

もって来いと言っておいたんですよ。どうするんですかって聞くから、立塙にして丸干しを作るんだっていいたら、立塙って何ですかって魚屋に聞かれちゃつたよ。教えてあげると感心してね。そういう世の中なのかねえ。立塙につけて水切りしてから冷蔵庫に1日入れて、次の日、干すんだ。半日も干せば、いい丸干しができます。塩加減も家でやるわけだから、頭からバリバリ食べられる。いい健康食品ですよ。」

肉体的にも精神的にも厳しい俳優生活を支えるのは、そのときそのときの新鮮な魚を使った料理といえそうだ。



金子信雄さん（俳優）



第21号 昭和58年12月1日発行(隔月刊)

編集室から

春が過ぎ、夏が終わり、秋が来て、もう師走。日々、仕事に追われた人たちにとって、一年はアッという間の出来事のように感じられたかも知れません。仕事を終え、外に出ると街にはネオンがまぶしく映えて見える。寒さとネオンの誘惑に負けて、熱燗を魚の焼ける芳ばしい匂いとともに、ノドの奥深く流し込む日が、自然と多くなるのもこの季節。家庭で奥様方がご主人の健康を気づかうのもこの季節である。

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

