

魚

'83.5-6 NO.18



Y.Karin



「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。



表紙からのメッセージ

一昨日、昨日と結婚式の引出物でタイを食べた。
ウチの献立は週に5日が魚、あの2日が肉料理
なんだが、ウチの家族も全員魚好き。残った骨は
犬が食べるから、捨てるところがどこもない。
海はいいね。夢がある。透明感のある日本海に潜
つて、見知らぬ小魚の群を見ているのが最高。そ
んな海は大切に守りたいね。四方を海に囲まれた
日本の領土、そんな中で生まれ、育まれたボクた
ちの海への夢を絵にしてみただよ。

久里洋二 昭和3年福井県生まれ。昭和30年二科会出品、
入選。昭和33年久里実験漫画工房設立、同年文藝春秋漫
画賞受賞、二科会特選。昭和35年久里実験漫画工房映画
部設立以後、世界各地の映画祭で各賞を独占、今日のア
ニメーション映画の基盤を確立し、現在に至る。



特集／祭りと魚

●祭りと魚

祭りの本旨は神人共食 松崎憲三 2

●対談 牧田 茂

祭りと魚 戸塚文子 5

●健康と魚⑦ 米と魚と野菜(1) 松浦宏之

白米の栄養価値はたんぱく質と糖質にあり 13

●シリーズ／ジャーナリストの見た魚食事情①

世界経済の中での日本漁業の今後 井上義臣 14

●テーブル拝見⑦

アメリカ／スザン・ローズさん 16

●世界の魚食はいま①

アメリカ編 井出恵子さん 18

●お魚Q&A

魚に含まれるEPAとは？ 回答者 熊谷朗 20

●ダイニングカルチャーの創造

地方に残る男の台所文化 樋口恵子 21

●フィッシュ ニュース

乳児の好きな食べものは豆腐、鮮魚、卵がベスト3 22

●魚のないしょばなし① マダイの巻 佐藤魚水

赤色の秘密は好物のエビにあり 24

●わが家とおさかな

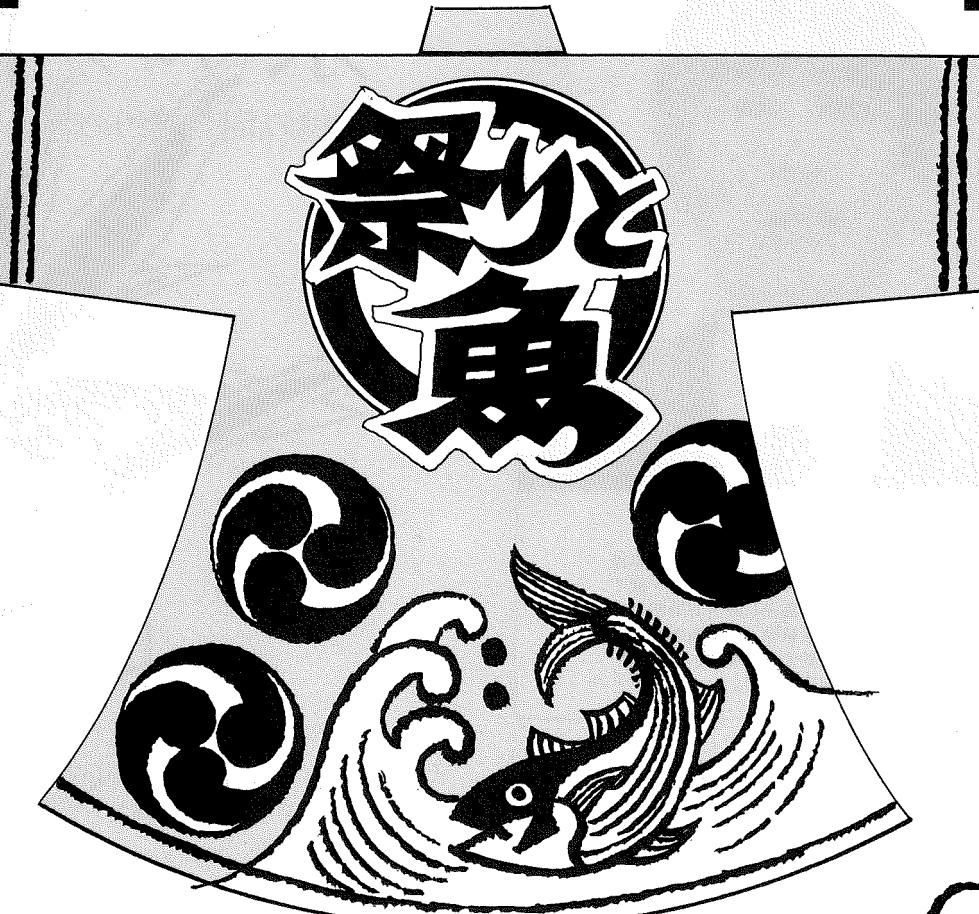
海老名香葉子さん(故林家三平師匠夫人) 25

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。

特

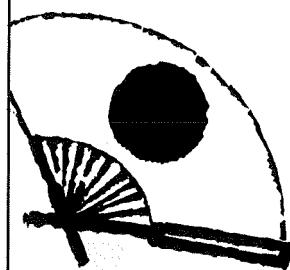
集



「お祭り騒ぎ」の好きな人は多い。夏になるとワッショイ、ワッショイ御輿をかつぐ若者が増えてくる。最近は女性のかつぎ手も多くなつた。そして、祭りには酒と魚が必ずといっていいほどついてくる。

本来「祭る」とは「獻る」という語源からきており、神・靈に島国日本の貴重な食物である魚をさしあげることは、考えてみれば当たり前のことなのだが、今月号では祭りと魚の結びつきのゆえんを、地方の風俗や風習をとりあげながら追求してみることにした。

現代に生きる私たちが忘れた、老人たちの生活の知恵と工夫が、祭りというかたちで現在までどのように深くかかわり、息づいているか改めて再認識することも貴重であろう。





松崎憲三

1947年長野県生まれ。1971年東京教育大学地理学科卒。奈良県立民俗博物館学芸員を経て、現在国立歴史民俗博物館民俗研究部助手として民間信仰論・村落景観論・空間論の研究に従事。著書に『図説民俗探訪事典』（共著）『近畿の生業』（共著）など。

“懸の魚”で正月を迎える西日本

食生活における肉食の隆盛にはすさまじいものがある一方、食通には魚ファンが多く、魚への志向は相変わらず深く根強い。とりわけ、生活の折り目折り目に行われる様々な祭り、年中行事を見るにつけ、そのことを思い知らされる。

年越しや正月に魚を食する習俗は今なお各地に認められる。大晦日の晩に魚を白飯の食味とする習俗は年越魚、年取魚などと称されており、中部から関東、東北にかけては鮭が多く、西日本ではブリ・鯛が代表的なものとなっている。

また西日本では一般に、正月を迎えるのに懸の魚を賑やかに並べる風が見られ、魚だけでなく鰹節、スルメ、大根まで吊るし、これらをかける横木をふつう幸木といっている。特に長崎県五島などには見事なものが多く、福江市では長さ6尺ほどの松丸太を伐ってきて、内庭の入口の上に両端を縄で結んで吊るす。この丸太はその家の主人が死ぬと新しく取り替えるというが、家によっては大きな不幸がない限り取り替えず、何代も持ち伝えたものを誇りとしている例もある。

この丸太に1尺おきぐらいに縄をつけて吊り手

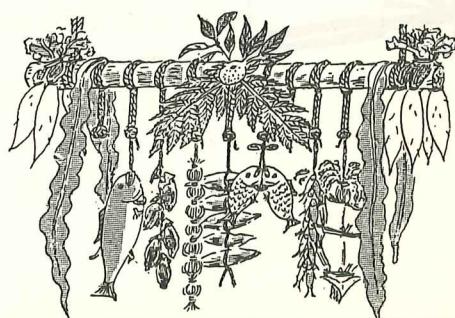
祭りの本旨

神供の品目が祭りの名称となるほど



とし、これだけは毎年新しいものをこしらえる。
それは平年なら12本、閏年なら13本と決まっており、その吊り手ごとに鰯や鰆などの魚、鰯などの干物、鰹節を数本、スルメの束、昆布などをさげ、さらに両端に大根の束をかける。また中央部にはモロモチという山草や譲葉、橙などを結びつけて、これらの品々を正月20日までに少しづつ取り外しては食べるのである。

西日本に限らず伊豆大島や新潟県などでもこうした習俗が認められ、伊豆大島では秋頃獲った鮭、鰯、カンパチを塩干しにしたもの年棚の前の注連縄の両端に吊るしており、新潟県三島郡寺泊町などでは鰯2尾を1かけとしている。このようにひと口に懸の魚といっても魚種は土地によって一様でない。

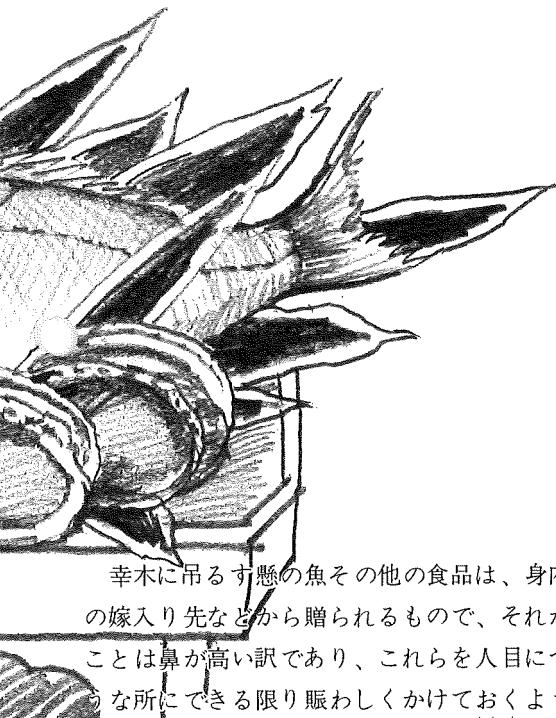


幸木(柳田國男監修『年中行事図説』より)



は神人共食

日常生活で魚は重要視されてきた！



幸木に吊るす懸の魚その他の食品は、身内や娘の嫁入り先などから贈られるもので、それが多いことは鼻が高い訳であり、これらを人目につくような所にできる限り賑わしくかけておくよう心がけた。この懸の魚については、元来神供であり、神の代依としての松に供えたものが、門松は門口にあるべきものと考えたために幸木だけが別個のものとして独立し、内庭の入口などに飾られるようになったものである。

懸の魚は正月に限らず喪講や婚礼などの祝事に際しても飾り物として主要な役割を演ずる。この場合魚種は鯛であることが多く、干鯛を2尾揃え頭から尾に吊り糸をかけた形がにらみ合っていることからにらみ鯛とも、尾を白紙で包むので包尾の鯛ともいう。しかし一般には懸鯛と称されており、川柳にも「懸鯛は頭巾を尻にかぶるなり」などと詠われている。

正月の年取魚に対して、お盆に刺鰆や生魚の類、即ち盆魚を食する習俗がやはり存在している。刺鰆とは背を割り開いて塩漬けにしたもので、両親の揃っている者は盆の15日の精進落ちには必ずこの刺鰆を食べるとする所が多く、このように盆になまぐさ物を食べることを生身魂という地方もある。

る。生身魂とは本来生者の靈を意味する語であり、転じて父母、主人、親方などを拝して饗應する行事となったもので、室町時代に起源を持つとされている。

神仏と人の共食に意義

ところで、今まで見てきたように年取魚、盆魚という具合に、盆と正月に対応した習俗が認められるが、その持つ意味を少し考えて見ることにしよう。

民間の行事としての盆は、我国古来の先祖祭りとしての性格が強い。すなわち新精靈とかあらみたまと言われる過去1年間の死者の靈、あるいは精靈と言われる各家々の先祖の靈があの世から子孫の家を訪れる日として、これらを迎えて供養するのである。

一方の正月は新しい年のはじめに年神を迎える行事である。年神は正月に訪れることから正月さんと呼ばれたり、陰陽道の影響を受けて歲徳神とも言われている。陰陽道でいう歲徳神はその年の吉の方位である恵方をつかさどる神である。なお、年神は祖先神で特に農業を守護する神とされている。このことからもわかるように、正月はかつて盆と共に最も重要な先祖祭だったのである。

ところが盆行事の方はすっかり佛教化されたため、両者が全く異なる行事であるかのような様相を呈するに至った。現在一般的に盆は生ぐさものはタブーとみなされているが、元来新精靈のない穏やかな盆を迎えた家では精進するいわれがない。現に盆の15日に仏前に刺鰆を供えて、夕方精靈と一緒に流す、あるいは盆の精進落ちに一家揃って盆魚を食べるというところもあり、どの家でも盆中精進を行うもののように考えたのは、佛教教化の行き過ぎといえなくもない。

さて、年取魚にせよ盆魚にせよ、元来祖靈（祖先神）に対する神供（神饌）であり、神仏に供えたものを神仏と人とが共食することに意味があった。同様に大漁祈願、豊作祈願、収穫祭といった



様々な祭りにおいても、まず祭りの場を設定し、そこに神の降臨を願い、その上で神と人とが一体となって饗宴する。その相嘗を通じて神と人との親密が加わり、神は人を守り、人は神を敬い祈願し、あるいは報謝するというもので、神人共食が祭りの本旨であった。

従って神饌は祭りの内容を特徴づけるものの1つであり、それが祭りの名称となっている所も少なくない。ということは、神饌の品目が祭りの名称となるほどに、人々の生活の上で極めて重要視されてきたことを示しているといえよう。特に魚との関連でいえば、三河の日間ヶ島ではタコ薬師のタコ祭りといって必ずタコを供えるし、群馬県赤城山麓の村々では、祭りの前日を「サカナドリ」といってその日獲った魚を1尾ずつ供える。新潟県六日町の棒鰐祭り、秋田県寒風山麓のツブ祭り、兵庫県篠山のハモ祭りなども各々献供する魚類の名が祭りの名称となっているもので、枚挙に暇がないほどである。サケ祭りとタイ祭りの事例だけここで紹介してみることにしよう。

豊漁の祈りと魚への感謝を表現

サケ祭りは現在も11月から12月に北海道や東北各地で行われているが、千葉県香取郡山田町山倉神社の祭りも有名である。その由来については、昔、疫病が流行していた時にこの地を弘法大師が通りかかり、山倉大神に祈ってくれたところびたりと流行が止まったので村人が感謝して、お札に何を差し出そうかと思案していると鮭が尾を振りながら上って来たので、これをつかまえて神に供えたのが始まりであると伝承されている。

一方、愛知県知多郡南知多町豊浜字中之浦の中洲神社タイ祭りは、観光化された行事としてあまりにも有名である。祭日は現在7月中旬の土日で、長さ20尺、高さ5尺の張り子の大鯛が、竹と木の骨組みに晒木綿二百余反を巻いて作り上げられる。祭りの中心は2台の山車と2尾の大鯛で、大鯛の腹の中の太鼓、笛といった囃子方に合わせ、右に

左にと跳び回りながら町や浜を練り歩き、やがて海中にかつがれて今年の大漁と海上安全を祈願する。

こうした形式の祭り自身その起源は新しく、明治の初期地元の船大工のアイデアで始めたものとされているが、ここは古代から伊勢神宮に鯛を供進する篠島の近くで鯛漁の盛んな土地であり、生活に密着する魚に対して豊漁を祈り、感謝を目的として行われていた祭りが、現在のようにショーハイ化された祭りに変質したといえる。

漁にかかる祭り、魚にかかる祭りは豊漁祈願、航海安全を祈願する祭りが圧倒的に多いのであるが、漁獲物の供養も含めた感謝祭として行われるものもある。近年熊野灘でシビ（成長したマグロの特大のものをいう。若いのをメジ、成長したものをマグロといい、マグロも出世魚の1つ）の大漁があったという話は伝えられていないし、我々の口に届くにはあまりにも高級魚になりすぎているが、明治13年の1月に突如として大群が湾に押し入り2300余尾を獲えたという。この時供養碑を立てて伊勢神宮に大漁御礼詣りをしたとされており、やがてこの供養碑が魚の恩に対する感謝の気持ちをこめて、神として祀られることになるのである。こうした供養碑のあり方から、殺生の減罪から供養碑を建立し、やがて豊漁をもたらす神へと昇華させていくプロセスを窺い知ることができる。

以上、魚にかかる祭りの一端を紹介してきた。日本人の暮らし方は、ふつうの日はできる限りつづましく、そして「モノ日」はできるだけ晴れやかに、盛大にといった折り目のある生活が1つの特徴であり、年越し、盆、祭礼、婚礼等のモノ日には必ず魚が登場し食膳を賑わしてきた。しかし生活様式の急激な変動によりそうしたリズム、折り目折り目のある暮らし方が崩れ、それに伴って魚の持つ意味がうすれて行き、魚に対して肩身の狭い思いを強いているというのが現状といえよう。

対談



戸塚文子 VS 牧田茂

(随筆家・旅行評論家)

(白梅学園短期大学教授・
日本民俗学会理事)



祭りと魚

日本における祭りの歴史は古い。自然と人間との交わりから生まれた民衆の知恵が祭りとなり、現代の私たちに伝承されてきた。いつの時代も何かを語りかけている祭りは、多くの人々がひとつの目的に向かって、心を同じくする唯一のものであろう。祭りの意義や魚がどのように祭りとかかわってきたか、両先生に大いに語っていただいた。

「御神酒あがらぬ神はなし」
というように祭りには
お酒、それに餅や魚が大事だった。

司会 日本の文化史の中で、年中行事とか、祝儀、不祝儀はどのように現在の我々に継承されているのか。祭りと魚とのかかわりなどを含めて、お話し願いたいと思います。

牧田 このごろは祭りといつても文化祭、大学祭、港祭りといった神様のいない祭りが増えました。もともと神様と神様を祀るものとが1つの物を食べたりしたのが祭りの古い形ですね。これを直会といいまして、今でもありますが、このごろの若い人は、直会を“なおらい”と読めないんです。直会のない祭りというのはないわけで、神様、あるいは神様にふんする人（神様の資格をもった人）とそれを祀る人が一緒の物を食べて、酒を飲んだりしたんです。ですから饗宴というのは、祭りの大きな部分を占めていたんですね。一方、今は神祭りの方がしだいにささやかになってしまって、神様の前に、三方にちょこちょことのせて祭

りを終わってしまう。また、直会は直会で独立してしまったりして、昔の祭りとはかなり変わってきたわけです。やはり祭りには、「御神酒あがらぬ神はなし」というように、お酒、それに餅とか魚が大事だったわけです。ですから魚を供えない祭りというのは、もとはなかつたわけで……。魚がとれない所でもそうだったんです。山の中などでは、例えば棒ダラなどを供えたりしています。「棒ダラ祭り」という名前で残っている所もあります。

戸塚 年越魚といって年の神を迎えるために、サケとかブリなどの魚を年の神に供えて、それをいただいていましたね。

牧田 そうです。昔は正月も祭りでしたから。

戸塚 自分の先祖の靈魂、神様と自分たちと同じ物と一緒にいただくことで、心の交流や血のつながりを確かめていたんだと思います。

司会 個人とか、一族とか、神との間とか。本来、祭りというのは内なるものでしたね。

戸塚 そうですね。外国にはそれが残っているようです。神様というより、むしろ祖靈と一緒に物を食べるという意識が多くあります。南太平洋の島とか中近東では、共に食べるということが非常に大事な意味をもっているわけです。日本でも今では、形だけはお正月にお供えしますでしょ。仏壇とか神棚とかに……。

牧田 懸鯛かけたいといって、タイを2尾格好よく吊るしたりしますね。

戸塚 エビとかタイとか、床の間のお供えの隣に置いたりもしますね。でも、だんだんなくなっ

折詰めにタイが入っているのは 祭りの流れでしょうね——戸塚氏

てきました。昔、下町ではよく行わっていましたが、一時ちょっと絶えたんです。それでは寂しいというので、祭りの間だけ、わたしを名誉市民、名誉氏子にしてくれる所はないかと探しまして、唐津を狙ってみたんです。毎年通ったら、志の篤いことをよんできてくれて、唐津神社から御免状をいただきました。

牧田 よかったです。

戸塚 唐津の呉服町には呉組というのがあって“山”を持っているんです。わたしはまだ曳子ひきこですが、そのうちに袴を着て笠をかぶり、一番前を歩く年寄りになりたいと思っています。

牧田 やはり、昔からそこに住んでいる人が威張っているものですから。宮座といって自分たちだけで、祭りを独占している組織もありますでしょ。

戸塚 唐津がなぜ気に入ったかといいますと、氏子にしてもらった10年前から、祭りの間は商店が全部店を閉めてしまうんです。みんな決められたごちそうを作つて、曳子ひきこの法被を着ていれば無礼講で、どこの家へ行ってもよくて、何を食べてもいいんですね。

牧田 飛驒の“どぶろく祭り”もそうですね。祭りの間、農民は野良仕事をしない。漁民は魚を捕りに行かないという具合に、その期間は祭り1本やりが本来の姿でしょうね。

戸塚 唐津の場合は“アラ”という魚が絶対欠かせない。「あそこのアラが大きかった」というのが自慢なわけで、スゴイごちそうが出ますが、その真ん中に飾られて、誰がエラの所のひと切れを食べるのかというのが、また大変なんです。

牧田 ほおー。

戸塚 本当は女性は御輿みこしにさわれないようになっていますが、わたしは「女じゃないよ」といつてさわるんです。今の若い人で、さわりたがる人が



出てきましたね。いずれ解禁になると思いますけど……。

牧田 京都の“祇園祭り”でも最近では、宵のうちは、カブトを乗せてくれるんです。あれも近年になってからのことですね。

戸塚 唐津市は市条例の中で、山が通れないような看板を出したら撤去なんです。交通標識や信号までも山の邪魔にならないように作ってあります。たった3日間のために。

牧田 祇園祭りがそうでしょ。四条通りと河原町通りは、昔から電線がなかったわけです。たった1日の鉢の巡行のために、電線は地下ケーブルにしちゃってね。

司会 それだけ庶民生活の中に祭りというのは、大きな意味をもっているんですね。先ほど祭りの間は、漁を休む、商店も休むというお話がありま



魚を供えない祭りというのは ありませんでした——牧田氏



したが、やはりこもるというのは、みそぎなんでしょうね。

戸塚 山を曳く人たちは、朝4時に起きてお湯に入る。それがみそぎの代わりなんですね。昔は海でやったと思いますけど。

牧田 そうですよ。

戸塚 小学生くらいまでは男女ともかまわない。しかし、女のしるしが出たらダメなんです。あれはチョンマゲ時代の思想ですよ。それ以前は、巫女とかね。神様と会話できるのは、ほとんど女ですからね。

牧田 魏志和人伝の卑弥呼もそうです。神宮皇后も天照大御神もそうですね。

戸塚 途中で、ゆがめられたんじゃないですか？

牧田 修驗道とか仏教ですね。女人禁制のもとは……。華厳經というのがありますて、これが血の

汚れなんてことを普及させたんです。それ以前は、女性が神様を祀ってたんです。小さい子供ではなくて、やはり成女でなければいけなかったんです。

戸塚 神とまぐわえないようではねえ……。

牧田 そうなんです。巫女というのは、神様の嫁ですからね。

今でも折詰めにタイが入っているのは、祭りの流れからきていて、ベストなんだという考え方なんでしょうね。

戸塚 いろんな魚がそれぞれの祭りに、必ず供えられますね。

牧田 関西の祭りならハモ。今はハモが高くなつてサバ寿司などになっていますけど、もとは“ハモ祭り”といって、ハモの料理を出さないと軽べつされて、「あそこは、ハモも出ないのか」ということになってしまったわけです。

戸塚 毎日の生活を切り詰めて、その祭りのハモのために貯金するんですね。銀行も今や貯金の名目に困っているらしいですから、“ハモ貯金”なんてのを作ったらいいいかもしませんね。(笑)

牧田 それはいいですね。ハモも高くなりましたから。

戸塚 戦前、関東は特にタイが高かったですね。今でも折詰めにタイが入っているのは、祭りの流れでしょうね。ベストだという考え方からお土産に持つて帰るんです。祭りの食の形式が、結婚式の祝い膳のお土産の形になったんですね。最近では、それがデコレーションケーキになって、魚じゃなくなってきたんです。

司会 能登には、タイを焼いて3日間くらい箸をつけない睨鯛というのがありますが、どうして箸をつけないんでしょうね？

牧田 やはりその間は、神様に供えておくのでし

戸塚文子氏 東京生まれ。日本交通公社を経て、雑誌『旅』の編集長を勤めた後、フリーの旅行随筆家、評論家として活躍している。著書に『地球気ままな旅』など多数。



よう。

戸塚 神様のいる時間が長いんだと思います。

牧田 神様に供えた物をおろして、それをひとつに煮て食べたのが雑煮なんですよ。あれも直会でして、九州の方では雑煮のことを餅直会なんていってます。

戸塚 北陸へ行くとブリになるんですね。ブリがいわゆる祝い魚なんですね。

牧田 “鮒祭り” というのがありましたね。

山の神には、紙に包んだオコゼを供えるんです。獵をさせてくれたらオコゼを見せるといってね。

戸塚 水の下にもうひとつお宮さんがあって、竜宮城的な。海神の宮があって、そこにお供え物を船をこぎ出して海に入れてさしあげる。という祭りが世界中 있습니다。海のある所でしたら。案外、人間の文化の伝播してきた道を知ろうと思ったら、そういう普段の生活でやったんじゃダメですね。

牧田 そうですよ。

戸塚 やっぱり宗教的な慰靈や祭礼とか、風習と



か年中行事などをたどっていくと、ルーツがわかる気がします。

牧田 普段の生活は時代とともに変わっていますけど、祭りは相手が神様ですから、昔はいい加減には変えるわけにはいかなかったわけです。今はもう、祭りの日程というものは、日曜日とか連休とか、あるいは村の若者が帰省する正月だとか、自由に変えてしまいます。けれど、もとは一種の神様との約束ですから、供える物もちゃんと決まっていたんです。ですからいろいろな点で、昔からのものが祭りには残っているんですね。

司会 やはり、供える物も身近な物を供えたわけですね。例えば魚が捕れない所では、棒ダラとかハモを。捕れる所ではタイやブリを。

牧田 そうです。それとこの地方では珍しいという物も供えますよ、祭りですから。

戸塚 ナマコの干物をとっておいて、供えることもありますでしょ。

牧田 それから山の神にオコゼを供えます。獵師



が必ずオコゼを紙に包んで持って行くんです。山の神に「猿をさせてくれたらオコゼを見せる」といって、紙に包んだままお供えするんです。どうして、オコゼなのか？まあ、オコゼはあまり器量がよくないので、山の神様が自分より器量がよくないオコゼを見て、安心するというのですが。(笑) いくらなんでもねえ。

戸塚 それは正式の祭礼とは関係なくて、俗信みたいにいうと、山の神というのは、本当は器量が悪くて、器量のいい物を持って行くと気分を悪くするので、器量の一番悪いオコゼを持って行くというのが俗信として信じられているんです。それと同じことが弁天様にアベックでお参りに行くと、別れることになるといいますでしょ。やきもち焼きの神様なんて、極めて人間的なんですけど。これは正式な学問的な宗教ではなくて、俗信として俗人がそういうふうにしてしまったんですね。

牧田 日本の神様というのは、特に女性の神様はかなり嫉妬がひどいんです。ですから船にも「1人女房は乗せないこと」と江戸時代の本に書いてありますよ。そのくせ船おろしといって、新造船の時には女性を乗せるんです。

司会 沖縄ですが、船の名前に必ず奥さんの名前をつける所がありますね。

牧田 船は女性なんですね。

戸塚 外国でもそうですね。船の舳先は女人像だったり、天使だったり。神話などでは随分やきもち焼きですね。ギリシャ神話やヒンズーもそうですね。古い起源の宗教は女神、男神に限らず、人間的ですね、非常に。

牧田 そうですね。きどってないんですよ。

戸塚 神様だから全く人格が高潔で、清らかという考え方じゃないんです。自分たちになぞらえてしまって、それだけ神が共にいるという感じですね。自分たちと親しい人格ということから、自分たちもやきもちを焼くから女の神様も同じだろうという発想みたいです。

牧田茂氏 京都生まれ。学生時代より折口信夫、柳田國男に師事し、庶民の間に残る風習や伝承を研究している。著書に『柳田國男』『神と祭りと日本人』など多数。



祭りとなると決まった食べ物を食べる。

ヨーロッパはお菓子でしょ。

日本はどうしても魚ですね。

戸塚 ある一定の祭りには、ある一定の食べ物を食べるという決まりは世界共通のようですね。クリスマスケーキやバウムクーヘンもそうですよ。ヨーロッパは、どうも祭りとなるとお菓子系が多いようです。日本では魚が多いですね。

牧田 やはり島国だからでしょうね。

戸塚 ヨーロッパの宗教は天の方に神様がいるという縦の思想でしょ。日本列島は沖縄に古い形が残っていて、天国というのは海の向こうにあるわけです。パラダイスはね。

牧田 未来カナイですね。外国人たちは、日本でもそうですが、常世というのがあったんです。そこにいると歳をとらないなんてね。

戸塚 パラダイス思想ですね。仏教でも彼岸とかいいますから、水の向こう側ですよね。

牧田 净土は西方淨土の向こうですから。大阪の四天王寺でも彼岸の中日に、西門に立ってみると向こうに海が見えて、西方淨土に一番近い海だと

いうので、海に入った人も昔はいたんですよ。今では、四天王寺の西門に立っても屋根しか見えませんけれどもね。

戸塚 実際にそれを信じて、船に乗って行ってしまった人がたくさんいましたからね。

牧田 その常世からあがってきた神様なんてものもあったんですね。あまり流行りすぎたので、それを朝廷で取り締まつたりした記録もあります。

戸塚 宗教行事というのか、祭りというのか、宗教にからんだ行事の中で、山へこもる山系と、海へ向けて祭りをする海系と2つあるみたいですね。魚は海系の祭りに多いけれど、山系の祭りでも干物を使うというのは、やはり初めは、祭りと魚の方が古い気がしますね。仏教以前だと思いますよ。

牧田 そうですね。

戸塚 近くに海があって、見える所に住んだんじゃないんでしょうか。最初から山に行かないでしょ、食べ物が心配だから。とにかく最初は海岸の方が先ですよ。

牧田 貝塚からいろんな魚の骨が出てきていますが、昔も随分魚を食べてましたんですね。今食べている魚は、だいたい貝塚から出ているようですよ。

戸塚 そうですね。日本の海辺というのは、非常に豊かに魚がいたんだと思うんです。

牧田 魚はフグを別として、だいたい安全ですかね。きのこは危なくて、うっかり食べるとすぐ死んでしまう、なんてことがたくさんありましたから。

戸塚 あれは何人かの犠牲の上に、毒だということがわかったんですからね。

魚を普及しなくちゃならなくなつた
というのは、困りますね。
信じられないことです。

牧田 魚は骨があるからというので、このごろの若い人は、魚は面倒臭いという人がいますね。

戸塚 女の子は困りますね。料理や食べるのが面倒臭いなんていいますでしょ。ハンバーグなんか



のように挽き肉になって、固まっているのが好きなんですね。小骨がイヤだとか、取り方がヘタなんですよ。

牧田 学校給食で魚を出さないものだから。

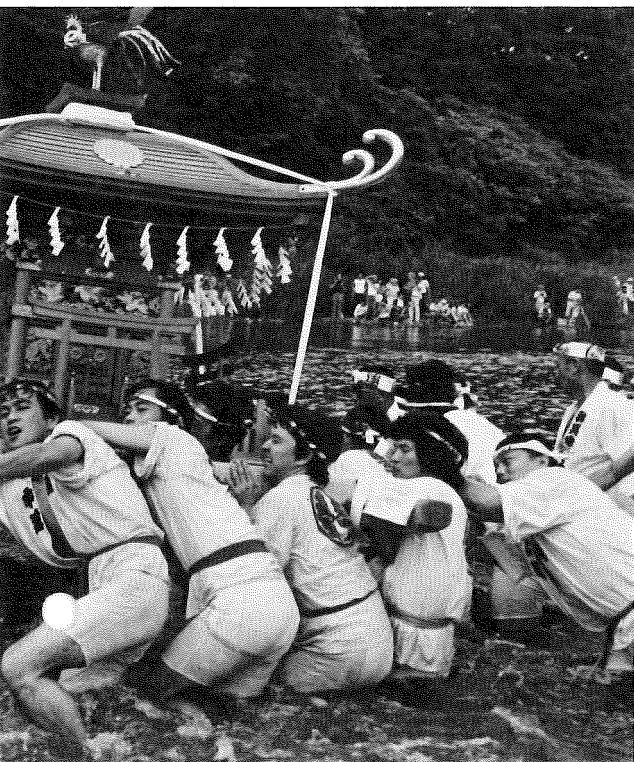
司会 学校給食では、先割れスプーンが多いので、箸が正しく持てない子が多いんですね。ですから骨がある魚は、当然食べにくいけれど、そういうことで、食べず嫌いになってしまふ。この前調査がありまして、箸の持ち方が悪い子供は、だいたい親、特に母親も正しく持てないケースが多いようでした。

戸塚 だから卓球が勝てない。ラケットの持ち方は箸の持ち方と一緒になんだから。イギリス系の人は、シェイクハンドという持ち方をするでしょ。あれはフォークやナイフの持ち方と同じなんです。1日3回箸を使っている中国人にはかなわないんですよ。日本人は箸を持たなくなってきたから。

司会 鉛筆の持ち方も箸と同じだそうですね。

戸塚 魚を食べない、箸を使わないということになるとスポーツにも影響してくるんですよ。祭りの時に、お年寄りが教えてらいいですよね。デモンストレーションとして食べるのを。

司会 やったんですよ。おさかな普及協議会で「箸を正しく持って、お魚をきれいに食べましょう」



というコンクールを。

牧田 魚を普及しなくなってしまったというのは、困りますね。本当に信じられない。

司会 最近、健康の問題からだんだんみなさん魚よりもになってきました。やはり食生活の欧米化で、今までより心臓病、高血圧、それから動脈硬化などが増えましたからね。

牧田 コレステロールも肉の方が多いですからね。海に面していない地域でも、道路がよくなつたせいか、新鮮な魚を食べることができるようになりましたね。

戸塚 魚を生で食べる。これは、しょうゆやワサビがあったからでしょうね。共産圏を除いては、今やしょうゆのない所はないといいくらいです。しょうゆの普及で、魚を生で食べる外国人が多くなってくると、こっちが困りますよ。魚の普及は日本列島だけにして欲しいですね。

“しめ”というのは、民衆は絶対に入れない。神が占拠している所で、しるしのある場所なんです。

司会 欧州では祭りと魚とのかかわりは、どうなんでしょうか？

戸塚 祭りの時の特殊な食べ物は、ほとんどお菓

子ですね。

牧田 魚と結びついているのは、日本だけかもしれません。

戸塚 南太平洋には結びついている所があります。

牧田 そうです。確かに島にはありますね。

戸塚 例えば仏教が入った所では消えています。そこで少数民族が原始宗教だけを守っているという所は、祭りに魚が登場しますね。

牧田 ちゃんと魚の供え方まで日本ではあるわけです。“海腹” “川背”といつて、海の魚は神様の方へ腹を向ける。川の魚は背を向けるというように決まっているわけです。

戸塚 背と腹と、頭と尾をどちらに向けるかという進行方向など、ちゃんと作法があるわけです。

牧田 農村や山村では、疫病の流行や稻の害虫などをなくすため祭りを始めました。地鎮祭などを含めて、邪惡なものを村境や敷地の外まで送って、あとは知らないという形式ですね。自分の村や敷地内にいなくなればいいわけです。海の方は、川から海へ流してしまう。祝詞の中にも書いてあるんです。最後には、神様がガブガブと飲み込んでしまうということを。

戸塚 海の場合だと、自然管理するようですね。自然浄化という感じで……。

司会 よく家庭に魚の頭を吊るしておいたりするまじないは、どういう意味なんでしょうか？

牧田 いろいろありますが、イワシの頭を“カガシ”だというのがあって。つまり、魔物が嫌うためにするわけです。ひいらぎはギザギザがあるでしょう。あれも魔物が嫌って入らないというんでしうね。

戸塚 ひいらぎは痛いから、イワシの頭の腐ったのはくさいから、その臭いで近づかないんですね。

牧田 “イワシの頭も信心から”という言葉がありましたね。

司会 田んぼにも髪の毛を燃やして置きましたでしょ。



牧田 あれもカガシですね。

司会 それがかかしになったんですね。

牧田 ええ、焼きかかしといっている所もありますから。

戸塚 やはり、悪臭とか痛いというのは、人間もイヤでしょ。魔物もイヤなんですね。その辺が人間を感じさせる。同列に考える思想なんですね。

『しめなわ』というのもそうでしょ。あれを掛けすることによって、悪いものを入れないようにするわけです。

牧田 ここは神が占拠している所だから、他のものは入れないというんですね。『しめ』というのは、民衆は絶対入れない。神が占拠している所で、しるしのある場所ということですね。

司会 なわばりですか？

牧田 そうですね。本当になわが張ってありますから。日本では例えば、海岸に材木が流れてきたら、それに石を乗せておけばそれは、所有者があるというしるしで、他の人は持っていないわけです。

祭りの神様に捧げる魚を捕りに行く時は、素っ裸で。パンツなんてもってのほかですよ。

戸塚 魚も昔は漁師が小船で行ける範囲の所で、網を広げて地引き網を引きますよね。その地引き網にちょっとさわるだけでも参加したことになるんです。わたしは6～7歳の頃遠州の浜に行ったり、漁師のおじさんがさわれっていうんです。ちょっとさわっただけで全然力を入れないんですが、捕れた魚を持ってきて、砂に丸を書くんです。これがしめなんですね。わたしには小さい丸を書いて、そこに魚を入れてくれるんです。小さい丸というのが面白いでしょ。

牧田 ほお、なるほどね。

戸塚 いつも行く時にくれるんです。しかもその漁師は、全然なにも着ないで海へ入るんです。素

っ裸で。ただし、稻わらを1本だけ水引みたいに、大切なところに結んでいるんです。それで着ていることになるんです。わたしが子供の頃は、漁師はみなそうでしたよ。

牧田 秋田県でもそうでしたよ。初めて船に乗った若い衆は、そういうふうに裸で、大切なところはわらを結んでいるだけでしたね。

戸塚 わらしべで水引のように結んである。これは、服を着ているという象徴なんですね。祭りの神様に捧げる魚を捕りに行く時は、着ていちゃいけません。パンツなんてもってのほかですよ。

牧田 そりや、そうですよ。

戸塚 わたしは子供の頃、その漁師のおじさんは貧乏で水着が買えないんだと思い、デパートで買ってプレゼントしたんです。そうしたら、すごく喜んでくれて。でも、海へ入って行く時は、水着を脱いで入っていくんです。その時、自分の勝手で人を判断してはいけないと、子供心に思いました。これはのちに、旅行家になって非常に役立ちました。異質の文化というのは、あるがままに受け入れなくてはいけないということを6～7歳の時に習ったんです。漁師のおじさんは、わたしの生涯の恩人ですね。この感謝の気持ちを今、1年に1度か2度、祭りの時に本気になってお礼をしようと思っています。

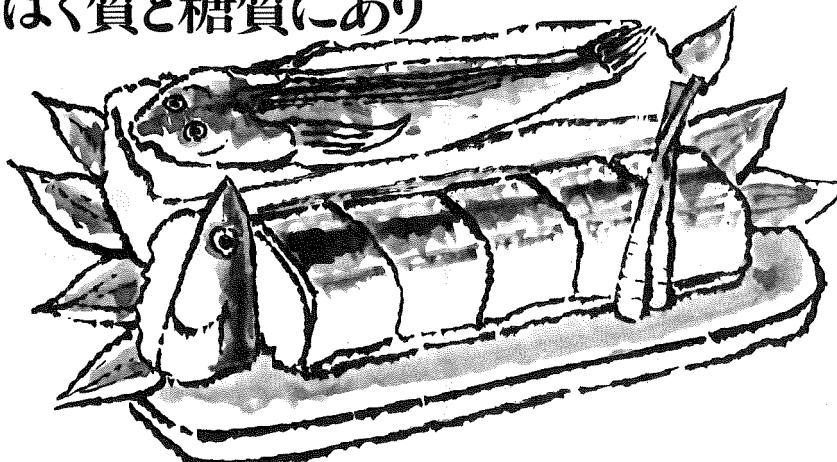
牧田 山の方でもそうですね。猪なんかを取った時、そこに居合わせるとくれるんです。

司会 やはり共同体なんでしょうね。だから祭りは個人と神との対話であるとか、個人が家族になる、家族が村になる、村が町になる全部共同体でしょうね。

戸塚 一時的に通過する人も、たまたま出会ったからは参加させてやる。よそ者として排除しない。善意をもって通過して行くんだったら、なんとか入れてやろう。そういう気持ちでしょうね。

司会 今日は面白いお話をどうもありがとうございました。

白米の栄養価値はたんぱく質と糖質にあり



いま、農林水産省はわれわれ「国民を」米をもっと食べるよう、日本列島周辺で多量に漁獲されるイワシ、サンマ、サバなどをもっと食べるように「誘導する」予算を成立させ、その作業をすすめています。「国民を誘導する」という表現は農水省自身の表現で、行政側の強い決意を示したものと思います。そのせいでしょう。この3月以来、某県では「57年度米消費拡大事業実績検討会」また他県では「主食として米を考える県民の集い」などを開催しており、列島内で米消費拡大運動が一斉に動きだした觀があります。

にわかに国民へ迫る米消費拡大要請は、世界の穀物生産量と需要量との将来像を、農水省は明確に描き得たからであります。ひょっとしたら、どうでも米をイワシを食べなければならない状況が鼻先三寸まで迫っているかもしれません。こんな危険な状況が日本列島上に生じないことを祈りつつ、白米の栄養上の長所、欠点を中心にすえ、魚と野菜を考えたいと思います。

白米の栄養価値は、たんぱく質と糖質にあります。たんぱく質含有量は6.8%。人体生理に十分役立つ良質たんぱく質です。米たんぱく質は良質というと、疑いの眼差しで眺めら

松浦宏之
(女子栄養大学教授)

れることがありますが、プロテンスコア（たんぱく価）という物指しで示すと、米たんぱく質は77です。70以上はそのたんぱく質のみで十分役立つものとされています。

ただ、惜しいことに含有量が少ないので、良質たんぱく質を多量に含む鶏卵(100)、魚肉(70~96)、食肉(73~98)、大豆・豆腐・納豆(43~55)のような食品と一緒に摂取する必要があります。()内の数字はプロテンスコアです。

大豆と大豆加工品をあげたのは、たんぱく質を多量に含むこと、大豆たんぱく質には含硫アミノ酸が少ないが、米たんぱく質には多い。米たんぱく質にはリジンが少ないが、大豆には多いので、両者を組み合わせると、たんぱく質全体の量は増え、栄養価も高まるからです。

白米の糖質含有量は75.5%。ほとんど、でんぶんです。でんぶんは消化されブドウ糖となって吸収され、いずれは燃焼し、エネルギー源となります。糖質の燃焼にはビタミンB₁が必要です。つまり消費されるから、糖質の偏食は、B₁の不足や欠乏をもたらし、その結果厄介な問題が生じます。それについては次回で述べます。

世界経済の中での日本漁業の今後

井上義臣（時事通信社経済部次長）

シリーズ① ジャーナリストの見た魚食事情



遠洋漁場の制約で
ますます重視される
200カイリ水域内の漁場整備

水産業界を取り巻く環境は一段と厳しさを増している。200カイリ経済水域時代の到来による遠洋漁場の制約、燃油価格の高水準での推移、水産物需要の伸びの鈍化など、業界は難問山積みである。ここでは、業界の現状、対外漁業交渉で代表的な日ソ・サケ・マス交渉、日米漁業交渉や今後進むべき道として、ますます期待される栽培漁業などをとりあげてみたい。

厳しさを増す沿岸国側の条件

56年の漁業生産量は1132万㌧（前年比1.8%増）、生産額は2兆7891億円（同0.2%増）と微増。これを部門別にみると、遠洋漁業217万㌧（同0.1%増）、5938億円（同4%増）、沖合漁業594万㌧（同4%増）、8258億円（同1%減）、沿岸漁業299万8000㌧（同1%減）、1兆1895億円（同1%減）となった。

魚種別には、沖合漁業のマイワシの豊漁が漁獲量を支えている格好で、マグロ、カツオなど高級魚は減っている。しかし、イワシが食卓に登場する割合はまだ低く2～3割程度。水産庁では、イワシが栄養価の高い面を強調して、国民に「もっとイワシを」と呼びかけている。

第三次国連海洋法会議は、140カ国が最終議定書に署名し、57年12月に終了した。わが国は今年2月に海洋法条約に署名し、119番目の署名国となった。

海洋法条約は2年間署名のため開放され、60カ国が批准または加入した後1年後に発効するが、既に同条約を先取りした形で、現在までに90カ国が何らかの形の200カイリ経済水域設定を終えており、中国、韓国水域を除けば好漁場のほとんどが同水域に取り込まれた状態になっている。わが国は政府間漁業協定、民間漁業取り決めなどを締結することで、操業実績の確保に力を注いでいるが、交渉に臨んで沿岸国側から出される条件は、年々厳しくなる傾向にあり、遠洋漁業の将来は楽観を許されない状況に追い込まれつつある。わが国としては、各国の実情に応じたきめ細かい対応が必要となってきた。

日ソ・サケ・マス交渉が4月中旬に妥結した。日本側の漁獲割当量は4万2500㌧、ソ連側に支払う漁業協力費が42億5000万円。漁獲量が6年連続

同じとなったのに対し、協力費は昨年据え置かれた40億円から、約6%上がった。

今年の交渉について、関係者は「まことに」「ほぼ予想通り」「必ずしも満足ではないが、やむを得ない結果」と語り、言い回しそ違え、早期妥結にホッとしていた。

わが国とソ連のサケ・マス交渉は、1956年末に国交が回復した直後の57年に第1回交渉が開かれ、長い歴史を持つ。サケ・マスは両国の漁獲関係の基軸であるばかりか、いまや日ソを安定的に結ぶ最大のパイプとなってきた。日ソ関係が政治的に冷え切っている中で、カメンツェフ漁業相が2月に来日、金子農水相と漁業協力全般の推進を確認し合ったあとだけに、ソ連の出方が関心を集めていた。

交渉は最終的に協力費を2億5000万円増やすことで納まったが、協力費について農水省首脳は「国の財政事情が厳しいので、国費の助成分（昨年は約17億円）は据え置き、増額分は民間に負担してもらうことになろう」と言明しているため、民間の負担増は避けられそうにない。結果として、上積み分はコスト高となって魚価にハネ返ってくる。

業界の中には、協力費が毎年上積みされるようだと、サケ・マス漁を根本的に見直す必要がある、との見方をする人もいる。

他方、日米漁業交渉は、交渉と言うより、米国200カイリ水域内の漁獲割当量を一方的に通告される形となっている。今年の予定割当量は114万t。これを1月に50%、4月、7月に各25%割り当てられているが、今年4月は当初予定の25%（28万6200t）を削減して15.9%分（18万3000t）となった。

わが国が昨年7月の国際捕鯨委員会（IWC）で決めた「3年後からの商業捕鯨全面禁止」に対して、異議申し立てを行ったことを不満として削減してきた。水産庁では、「捕鯨問題を対日漁獲割り当てに絡める米側の態度は是認できない」と強く反発しているが、現状では、全量割り当てに向けて調整がつくかどうか不透明な情勢だ。

漁獲額で25%占める養殖漁業

このような国際環境の厳しさが増すにつれて、国内では栽培漁業、沿岸漁場の整備が重要課題と

なってきた。栽培漁業は現在、国の栽培漁業センター（11カ所）による種苗生産技術の開発と都道府県段階のセンター（37カ所）による種苗の大量生産、国と都道府県による中間育成、放流技術の開発を中心に進められている。

現在海面養殖業は96万t、金額で4565億円に達している。これに内水面の21万t、1690億円を含めると、養殖業の現有勢力は約118万t、6200億円という巨額に達している。数量的には1割しか占めていないが、高級魚が主力のため、金額的には2割5分に達している。

現在養殖の対象としてとりあげられている魚種は、タイ、ハマチ、カレイ、ガザミ、クルマエビ、カキを始めブリ、マナカツオ、メバル、毛ガニ、サワラ、ヒラマサ、シマアジ、クロマグロと続く。いずれも高級魚で、なおかつ日常の食生活の中で切っても切れないものばかりである。

おおざっぱに養殖植物を含め栽培漁業によって資源化されるこれらの魚をみると、カキはもちろん100%、ハマチ78%、マダイ50%などとなっている。栽培され、管理された魚が天然物にとって代わる時代が来るのもそう遠い話ではない。

沿岸漁場の整備について水産庁は、57年度までに670億円を投じて約3100カ所に魚礁を設置した。今後はさらに1400億円を投じて約3900カ所に設置する計画。ブリ、マダイ、マアジなどの回遊魚の^{いしゃく}寄せ集め、メバル、カサゴ、イサキなど底魚の生活圏の拡大、ヤリイカ、マダコなどの産卵場の確保、人工放流稚魚の保護、育成を期待している。

栽培漁業、沿岸漁場の整備などの成功のカギは3つあるといわれる。その第1は健全な種苗づくり、第2はきれいな海、第3は漁業者の対応で、人手でつくった資源、資材を人間が台なしにしては元も子もない。

とくにきれいな海づくりは、いま大きな問題となっている。養殖業者が餌（え）の与え過ぎで海が汚れ、そのために魚病が発生、採算効率を悪くしたり、あるいは抗生素質を与え過ぎたりして、一般消費者から強い批判を受けるなどの問題も発生している。しかし、なんといっても、水産たんぱくの供給源の最大水域は、わが国200カイリ水域内にあることも自明の理である。

大好きな和食器に盛ると いちだんとおいしさを増す魚料理



ローズ家では秘蔵のアンティックでお客様をもてなす

「日本は魚の種類が豊富で、おいしいでしょ。特に夏がいいですね。海辺に行って魚料理を堪能できるから最高！」

ご主人の転勤でイーストコーストのコネチカット州から来日したスザンさんは、日本に住んで2年半。8歳になるカーター君との3人家族である。ご主人が広告会社の重要なポストにいらっしゃるためか、よくホームパーティが開かれ、もて

なし料理が多くなるという。

「アメリカにいた頃は、1週間に1度は魚料理でした。日本に来てからは食べに行くことが多くて……。家で作るよりおいしいんですもの」大好きな舌ビラメやエビは、アメリカでの値段と比較すると、ついつい高いと感じてしまい、魚料理の回数も少なくなっているそうだ。

「1尾の魚は日本の方が新鮮で種類も多いでしょ。だから魚屋さんに初めて行った時は、ビックリしました。でも日本語がダメなので、どうしても親しみのある魚を買ってしまうんです」最近では、カーター君が通訳してくれるため、2人で魚屋に行き、好みに魚をおろしてもらうようになったので、魚料理もバラエティに富んできたという。

スパイスやバターをたっぷり使った ボリュームのある魚料理が主流

「アメリカでは魚料理によくバターを使います。シーフードはヘルシー料理だといっても、バターの使いすぎでダメなんです。日本の料理は、淡泊な味わいがあり、本当にヘルシーなんですね」

調理法はオープン利用が多い。ガーリック、オレガノ、ペパーなどの香辛料を効かせて、魚の生

舌ビラメのオープン焼き

—材料(3人前)—

舌ビラメ	7尾 (15cmくらいのもの)
塩	適量
卵	2コ
レモンジュース	少々
ガーリックパウダー	少々
コショウ	少々
パン粉	適宜
バター	小さじ5
おろしにんにく	大さじ1
サラダ油	少々
レモン	1コ
パセリ	適宜

〈作り方〉

- ①舌ビラメは、指先に塩をつけて表側の皮を頭の方からはがし、裏側の白い皮はうろこを引く。えん側をハサミで切り取り、頭を斜めに切り落とし、ワタを取り除き、水洗いする。
- ②ボールに卵をよく溶きほぐし、レモンジュース、ガーリックパウ



ダー、コショウを加えて混ぜ合わせる。

- ③耐熱用の平皿にサラダ油を塗る。
④舌ビラメを②につけてから、パン粉を全体にまぶして③の皿に並べる。おろしにんにくとバターをその上に、各々乗せていく。
⑤180℃に熱したオーブンに④の皿を入れて35分間焼く。
⑥焼き上がったら皿に盛りつけ、パセリとレモンの輪切りを添える。
(メモ) パン粉にきれいな焼き色をつけ、香ばしく仕上げること。

臭みを取った調理法が主流だとか。魚も白身魚に人気があり、エビ、カニをよく使うそうだ。

「主人はランチタイムになると、魚料理を注文することが多いそうです。日本のレストランで食べる魚のおいしさは、格別ですものね」



ハッとするほど新鮮で個性的

和食器を使ったテーブルセッティング

「アメリカにいる時から日本の骨董品を夢中で集めていましたから、休日になると骨董店を見て回るのが楽しくて……。充実した生活です。お気に入りの食器を見つけると、どんな料理が合うのかなって考えてしまい、食事の夢が広がります」

スザンさんの家には年代ものの和食器をはじめ、和ダンス、火ばち、びょうぶなど、日本の骨董品がいっぱいある。

「お招きしたお客様に喜んでいただくためには、料理の味はもちろんのこと、それ以上に心に残るのが食卓のセッティングですね」スザンさんのテーブルセッティングは、アイデアを生かした個性的なもので、楽しい雰囲気だ。語り合いながら楽しく食べるアメリカの食卓の情景が、実際に見事に表現されている。



えびのスキャンピ

—材料(3人前)—

大正エビ	10尾
レモンジュース (またはレモン1コ)	大さじ1
ガーリックパウダー	少々
オレガノ	大さじ1
バター	小さじ4
パン粉	大さじ2
パセリ	適宜

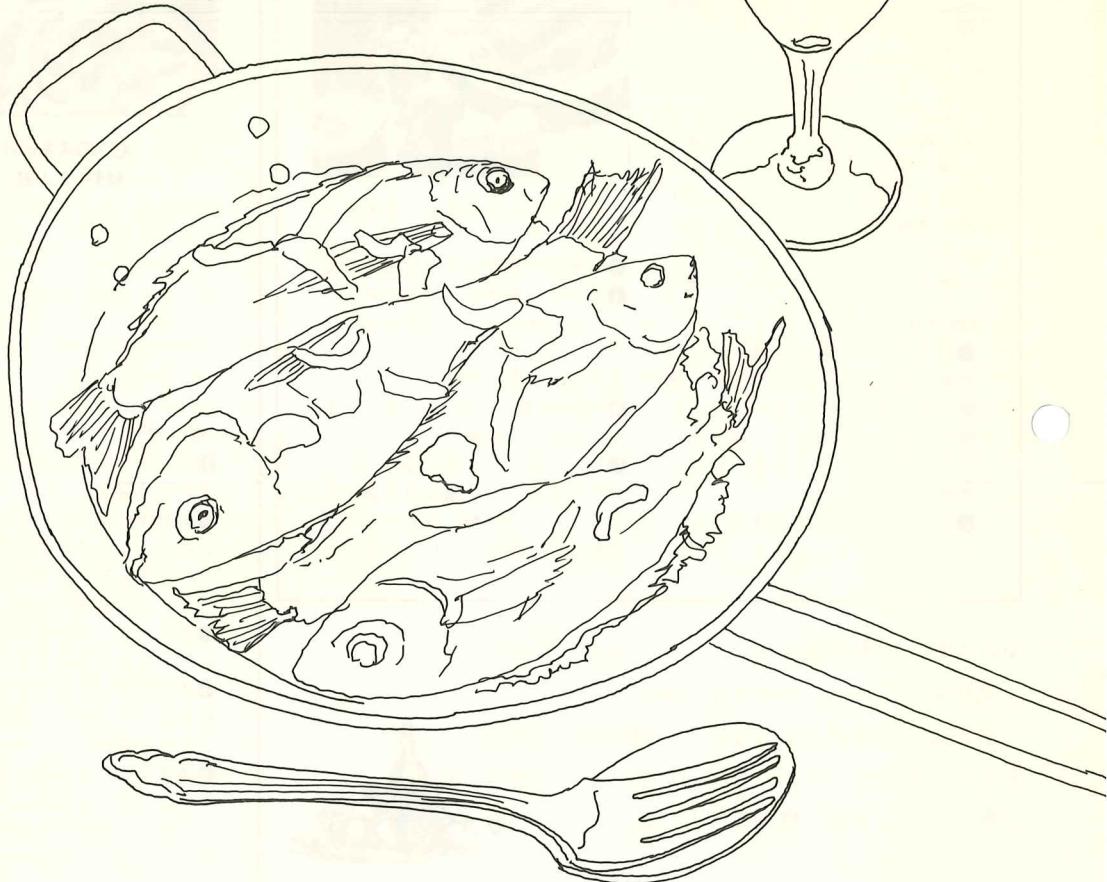
〈作り方〉

- ①大正エビは頭と殻を取り、背ワタを取り除く。
②耐熱用の皿に①のエビを並べ、レモンジュース、ガーリックパウダー、オレガノをふり、2分間電子レンジで加熱する。
③②にバターを加えて、さらに4分間レンジで加熱する。
④焦げめをつけるため、③にパン粉をふって、180℃に熱したオーブンで3分間焼く。
⑤焼き上がったら皿に盛りつけ彩りにパセリを飾る。
(メモ) 焦がしすぎて真っ黒にならないように注意すること。



ママの買い物で通訳をつとめるカーター君も魚が大好き

魚のよさを見直しはじめたアメリカ



ダイエットブームで日本食に人気

ロサンゼルスに3年、ニューヨークに3年と、計6年間アメリカに滞在し、この春帰国。アメリカ大陸の東西に暮らしていましたが、食料品に関してはさほど変化はありませんでした。きっと海に面していたせいでしょう。日本の味を懐かしむことなく、6年間のアメリカ生活を終えたというのが、わたしの実感です。

アメリカには3000軒以上の日本食レストランがあり、いま日本食ブームです。ロサンゼルスには600軒余り、ニューヨークにも200軒以上の日本食レストランがあり、とりわけ寿司屋さんは大繁盛。ひと昔前までは、魚を生で食べることを毛嫌いしていたアメリカ人。それがいまでは大好きだといいます。主人は商社に勤めていますが、仕事関係でよく寿司屋さんに連れて行くそうです。

この日本食ブームの原因を主人に聞きました。まず第一に、アメリカが抱える難問題「肥満」「成人病」からきたといいます。なんと国民の約20%の人が肥満に悩んでいるのです。1977年に上院特別委員会がアメリカ人の食事目標を発表しました。その内容の一部に「肉を減らし、魚を増やすこと」というのがあるそうです。シーフードは体にいいと米政府が認め、国民に奨励してからブームになったようです。

もうひとつ、わたしの主人のように、海外に勤務する人々の貢献が大きいといいます。接待で寿司屋さんに連れて行くと、初め生魚をイヤがっていたアメリカ人も、好奇心から食べるうちにそのおいしさを理解していくそうです。そのアメリカ人は、次に友だちを連れて来るといった具合に、自然と口コミで広がったともいいます。

ダイエットの問題もあるのでしょうかが、なんと

井出恵子さん(三井物産勤務・井出傑氏夫人)

いっても奥の深い、日本食のあの微妙な味わいを知ってしまったら、忘れられなくなってしまうからでしょう。

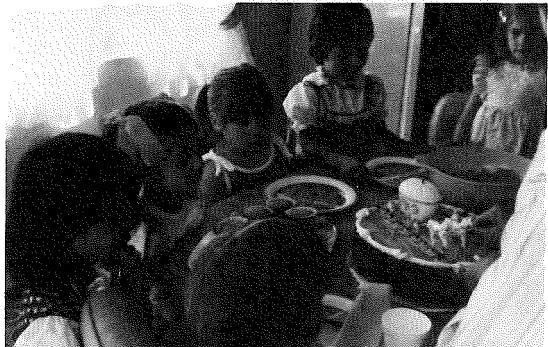
日本よりおいしいボストンマグロ

アメリカは魚介類の資源に恵まれています。大西洋に面した東海岸と太平洋に面した西海岸からとれる海の幸の豊富さには、驚かれるでしょう。ニューヨークでは、スーパー・マーケットの魚屋と魚専門店があります。しかし、日本のようにあちにもこっちにもあるというわけではありません。海の幸に恵まれていても、アメリカ人が好む魚介類だけが売られているようです。最近では、マグロ、イカサシと日本語で書かれている店が出てきました。

一般的には、赤身の魚はあまりみかけません。白身魚が大半で、ヒラメ、生ザケ、エビ、カニ、帆立貝、ハマグリなどです。魚の種類は少なく、一種類の量をたくさん並べて売っています。日本人が好む魚は高級で、値段も高いようです。背の青い魚といえばサバがありました。頭と内臓を取り、2枚おろしになって売られています。マグロも日本よりおいしくて、特にボストンマグロは脂がのっていて、とても新鮮でした。あの味は忘れられません。

魚専門店に行くと、いつも3～5人のお客様がいました。日本の魚屋さんのようにワーッと人がいません。それもお年寄りのアメリカ人が大半。日本食ブームの割りには、一般家庭での魚の消費量が少ないようです。これはアメリカ人にとって、魚が高級だからでしょう。帆立貝の場合6個パックされていて4～5ドルで、生ザケの筒切り1切れも3～4ドルします。ランチで食べるハンバーガーが1～2ドルですから、これを考え合わせると量の割りには高いということがわかると思います。

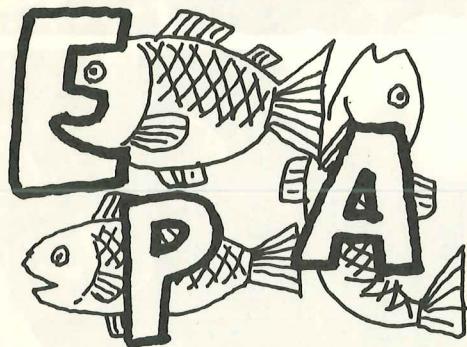
よくホームパーティに招待されましたが、シーフード料理をメインとしたパーティはありません



お友だちを招いての誕生会 パーティでも魚料理はとても好評です

でした。アメリカの主婦に尋ねますと、「とてもおいしいのだけれど、高くつきますから…」とのご返事。こちらがシーフードパーティですからとお招きすると、それは大変な喜びようです。親睦会でも一品一品もち寄った手料理でガーデンパーティをよくやりましたが、あっという間になくなってしまうのはいつもシーフード料理でした。魚はヘルシーだとわかっていても家庭の経済を考えると、食卓にはなかなか出せないというのが現状のようです。

また、高級住宅を控えたロサンゼルスの大型スーパーでは、この10年間に水産商品の売上げが3%から13%に上昇し、有望な成長商品群として期待されています。今後の需要として、高額所得層から浸透してゆき、次第に一般化するような気配です。手間ひまかけた日本の料理も、栄養のバランス抜群ということで、魚を使った料理がよく紹介されるようになってきました。近い将来、アメリカの主婦たちはオリジナリティに富んだ魚料理で、わたしたちをもてなしてくれることでしょう。



Q

質問：EPAという言葉を最近よく聞きます。魚には、このEPAが含まれているとか、病気の予防になるという人もいます。EPAとはどんなんのことですか。詳しく教えてください。
(千葉県・新井美代子さん・主婦)

A EPAとは、エイコサペンタエン酸という多価不飽和脂肪酸の略語でC20:5でアラキドン酸より二重結合が1個多い。

EPAが脚光を浴びたのは最近で、ダイアベルグ博士がグリーンランドのエスキモー人に動脈硬化が少なく、心筋梗塞での死亡率は、同年代のデンマーク人の10分の1であることに注目し、血液成分を詳細に検討した結果、デンマーク人との比較によると血漿中のEPA含量はきわめて多く、逆にアラキドン酸含量がきわめて少ないことが判明、これはエスキモー人の主食であるオットセイ、アザラシ、魚の中に多く含まれているEPAが食物として入ることであり、このため、血小板の凝集能が低下し、血栓形成が抑制され、逆に出血傾

向が増すのであろうとした。また血栓傾向が少ないので、それによって起きる疾患の心筋梗塞、脳梗塞も少ないのであろうと推測した。

その後、ドイツや私たちの研究グループもサバを食べさせた正常人も血中のEPA、血小板のEPAの濃度が上昇して血小板の凝集もしがたくなることを見出した。また千葉県の純漁村と農村の人たちを対象に検討した結果、魚を多食する漁村の人は血中のEPA含量が高く、かつ血小板凝集能も低下していること、また住民の死因検査でも心臓病による死亡が漁村に少ないことも判明した。

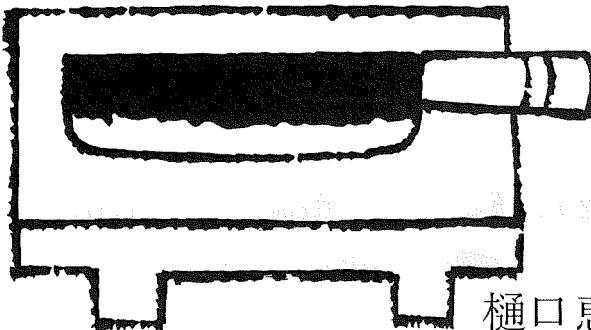
このようなことが判明したので、私たちはイワシの油より純度の高い（約75%以上）EPAを用い、正常人、動脈硬化を持つ人、糖尿病の人などを対象に1日2g～3gを16週間投与して、どのような効果が出るかを検討する臨床的研究をした結果、もちろん血漿、血小板、赤血球膜のEPA濃度が増加するにつれて、血小板凝集能が低下するほか、血液の粘度の低下、赤血球の変形能を促進（毛細管を通りやすくなる）するような事実が明らかとなったほか、高脂血症をもつ患者では血中のコレステロール値、中性脂肪値も有意に低下することが判明した。

このようなことは心筋梗塞、脳梗塞など血栓性疾患の予防ならびに治療に対してきわめて有用と思われる成果であった。また副作用はほとんど認められないのも1つの特色である。現在医薬品としては開発途上であるが、魚食をおすすめする理論的根拠となるものであろう。

EPAは、背の青い魚に多く含まれ、イワシ、ハタハタ、ブリ、マグロ、サバなどに多く、特に赤味のところに多く含まれている。大体可食肉部では1%のEPAが含まれている。逆にタイやフグなどの自身の魚には含有量は少ない。人間はEPAを体内で合成する力を持っていないので、すべて食事により摂取しなければならない。牛豚などEPAの少ない、しかもコレステロールの多い肉よりは魚肉の方が勝っていることはほぼ明らかとなってきた。幸い、わが国は漁業国であるので、成人病予防のためにも魚食をおすすめしたい。魚ばなれの昨今、気になることでもある。

〈富山医科薬科大学副学長・熊谷 朗〉

地方に残る 男の台所文化



樋口 恵子
(評論家)

近ごろ「男の料理」「男の食卓」がさかんに語られ、男性雑誌やTV番組にも登場している。「男子厨房に入ろう会」というグループまで結成されている。そこで、男性が「食べる」という人間の基本的欲求に目を向け、その文化創造に参加することは、まことにご同慶の至りである。

だいたい地方を旅行すると、日本の男性が今さら「男子厨房に入ろう」という必要もないほど、男性が食事づくりに参加している。日常の食事の準備は女性にまかせるにせよ、漁師町での大きな魚の料理は、ほとんど夫の仕事である。この伝統は、サラリーマンが多くなった今も漁港の町には生きていて、四国の海辺の町の市役所職員は、退職後、自宅に魚の料理教室を開くのが夢だといい、様々な包丁を集め、腕を磨いていた。

また、富山県へ年末近く訪れたとき、教育委員会の課長さんは大家族のお寺の住職でもあった。郷土の正月料理に欠かせない、ブリとカブラの漬けものを、大樽に1つつくるので、年末休暇はそのために忙殺されると言い、つくり方を微に入り細をうがってレクチュアしてくれた。あまりにも郷土色が強くて、おいそれと真似できそうになかったから中身は忘れてしまったが、その手順の良さ、説明的確さは、今も鮮やかに印象に残っている。力のいる料理、量の多いハレの日の料理に、男たちは昔から率先して参加していたわけだ。

「男は台所に入るな」というのは、生産にたずさわる農民漁民のモラルではなくて、武士の家庭生活に特有のものだったのではないか。日本人の

多数派は武士ではなくて農民漁民町人だったので、男子が台所に立つは何も新しいことではなく、ご先祖さまに本卦還りしたのだと思えば、ごく自然なことである。

ただ、明治以来日本男子は国民皆兵、すべてサムライ風になってしまったので、男の台所文化が途絶えてしまった。だから男性の料理に関する「潛める天才」を引き出すには、それなりのくふうが必要だろう。学校教育では小学校までは家庭科を男女共に学ぶが、中学生ともなると男子は技術中心、女子は被服や食物の家庭科中心、高校では完全に女子のみ家庭科必修と、学校教育の上では、男子の食文化創造への道は閉ざされている。これは何とか制度を早く改善して、男女共学べるようにしてほしい。

同じ文部省予算でやっているにしては、感心に柔軟なのが社会教育である。男尊女卑、男女性別役割分業意識が強いといわれる北九州で、市の完備する男性向けの料理教室が人気を集めていた。初め転勤のチョンガー向けのつもりだったが、意外と地元男性の参加が多く、とくに定年後、妻の手にだけ頼らないで生きられるように、という健気な熟年男性の姿が目立つ、という。

東京でも独身者の多い都心部で夜間の男性向け料理教室を開いた地域もある。「男性にはそれなりの教え方があり、酒のサカナあたりから始めると入りやすい」とは指導者の1人のことば。こんな試みとそのためのノウハウがもっと開発されてよい。

乳児の好きな食べものは豆腐、鮮魚、

(社)大日本水産会・おさかな普及協議会は、全国53保健所の協力を得て、「離乳期乳児の魚使用」に関する実態調査を行った。7カ月児279名、12カ月児328名、計607名の乳児をもつ母親を対象とした結果、離乳食として鮮魚はかなり早くから与えられていることがわかるなど、興味深いデータが得られた。

離乳食として魚は、7カ月児が1週間に1~2回、12カ月児は1週間に3回以上。

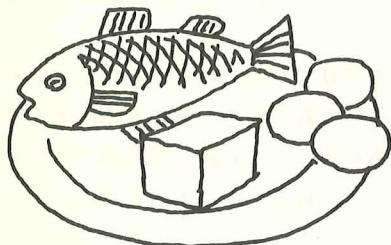
離乳食の主要材料であるたん白性食品として、現在どんな食品が多く用いられているか、また、その中で魚の占める割合を調査した。7カ月児の場合、第1位は豆腐と卵であり、魚は第3位の牛乳に次いで4位という結果であった。豆腐と卵をほとんど毎日摂取している乳児は30%を占めているのに対し、魚は11%で約3分の1。鮮魚に次いで半生製品がよく使われており、使用頻度も1週間に1~2回が最も多く、平均30%弱、「ほとんど毎日」は平均11%であった。

離乳がほぼ完了する12カ月児の場合、7カ月児と同様で、豆腐、卵、牛乳で80%前後、次いで鮮魚であった。また鮮魚は1週間に3回以上の頻度で、肉の2倍近く使われている。

7カ月児の嗜好性をみると、たん白性食品13種の大部分のものは74~98%の乳児に好まれている。中でも豆腐、鮮魚及び卵にその傾向が強い。魚及びその製品の中では鮮魚が高率を示しているのは、おそらく味、食べやすさなどが関係しているものと思われる。12カ月児の場合は7カ月児と同様、豆腐が首位を占め、99%の乳児に好まれている。鮮魚は7カ月児に比べ、好まれる割合が多少低下しているが、それでも2位で、卵がこれに続く。

各食品に対する乳児及び家族の嗜好傾向(%)

食品	7カ月児		12カ月児		総計		家族	
	好き	嫌い	好き	嫌い	好き	嫌い	好き	嫌い
乳及びその製品								
牛乳	83.7	16.3	86.5	13.5	85.7	14.3	92.8	7.2
チーズ	85.7	14.3	57.6	42.4	65.0	35.0	71.9	28.1
ヨーグルト	91.2	8.8	87.9	12.1	89.1	10.9	86.5	13.5
卵	93.3	6.7	88.6	11.4	90.5	9.5	98.4	1.6
魚及びその製品								
鮮魚	93.4	6.6	89.0	11.0	90.8	9.2	96.8	3.2
干物 (いわし)	73.9	26.1	60.9	39.1	63.5	36.5	76.2	23.8
半生 (しらす干・かれい)	87.3	12.7	84.5	15.5	85.4	14.6	93.6	6.4
魚缶詰	78.3	21.7	55.4	44.6	60.8	39.2	60.0	40.0
肉及びその製品								
牛・豚肉	86.8	13.2	68.5	31.5	72.7	27.3	93.8	6.2
鶏肉	90.9	9.1	78.4	21.6	82.0	18.0	64.5	35.5
ハム・ウインナー	90.9	9.1	80.1	19.9	81.6	18.4	88.0	12.0
豆納豆	97.8	2.2	99.0	1.0	98.5	1.5	100.0	0



離乳期に白身魚の使用が多い理由は、「そのように指導されているから」

「魚はどれもあまり与えない」と答えた人は、全地区でみると7カ月児で9%、12カ月児は3.5%であった。その理由は7カ月児の場合では、「調理に手数がかかる」「家族が魚より肉を好む」「まだ与えるよう指導されていない」などと答えた。12カ月児では子供と家族の嗜好傾向によって、「魚をあまり好まない」というものが主なものであった。

フ

イ

ツ

シ

ユ

ニ

ユ

一

ス

卵がベスト3

魚を与えていた場合、7カ月児に“白身魚のみ”与えている人は50~60%、その理由は「そのように指導され、世間でもそのようにいわれている」と答えていた人が3分の2を占めていた。この時期に“白身魚”と“赤身魚”を与えていた人は2~11%、中には“青皮魚は子供に向かない”と考えている人が40%もみられた。一方、“どちらも与える”人が全平均で22%あった。

12カ月児になると“どちらも与える”人が約半数を占め、一方“白身魚のみ与える”人が20~28%もみられた。その理由として、2分の1から3分の2の人が7カ月児と同様の答えだった。離乳期以後の指導をいっそう充実していくことが、今後の課題だろう。

カルシウムたっぷりのシラス干しに人気。

魚の調理法は過半数が「煮てから」

7カ月児に用いられる総魚種数は32種あった。どの地区でもカレイとシラス干しがよく用いられており25%と18%。次いでタイ、アジ、タラが5~7%で、サバ、イワシ、サンマなどの使用は4%程度であった。

12カ月児では総魚種数は27種。よく用いられている魚は7カ月児と同様、カレイ、シラス干しが首位を占め、20%と15%。7カ月児のタイ、タラに代わってサケ、サンマが4、5位を占めていた。ともに同じような結果になったのは、加熱調理によって身がしまらず、乳児に食べやすいこと。またシラス干しは手軽に使え、保存がきき、その上カルシウムの補給源として役立つからであろう。

魚の調理法や味つけも7カ月児の場合、煮るが54%、焼くが25%、バター焼き、ゆでる、揚げるは5~7%で、生で与える人も1.4%みられた。12カ月児になると煮る割合がいくぶん減少するもののやはり約半数を占め、焼く、揚げるが7カ月児より4~10%増加した。

調理の際も大部分の母親は魚に味つけしている。調味料は、しょう油と砂糖が40%前後を占め、塩は15~18%程度、全然味をつけないで与える母親も12カ月時で約3%みられた。

母と子の夏休みおさかな料理コンクール

お母さんとお子さんが一緒に考えたおさかな料理コンクールを開催。優秀者3名のお母さんを代表としてマドリード、パリにご招待。また抽選で300名にオリジナルエプロンを、応募者全員に優秀作を掲載した小冊子をプレゼントします。

募集内容 ハガキあるいは封書に、母と子（小学生か中学生、性別不問）が一緒に考えた独創的なおさかな料理の材料と作り方、そのコツなどを書き、住所、年齢、電話番号、職業（専業

主婦か有職かの別、お子さんは学年）を明記の上、事務局までお送りください。

締め切り 6月30日(木) 当日消印有効
事務局 〒104 東京都中央区銀座

2-16-7

恒産第1ビル「おさかな室」
(問い合わせ☎03-543-0591)

主 催 社団法人 大日本水産会・おさかな普及協議会
後 援 農林水産省

魚のないしょばなし1 マダイの巻



慶祝用の魚として珍重されるほど絶大な人気のあるマダイ（真鯛）。『日本書紀』にでてくる赤女という魚は、「海幸彦・山幸彦」の物語に登場してくる魚だが、兄さんから借りた大切な釣りバリを山幸彦からとってしまったばかりに卑しい魚となってしまった。その赤女という魚が鯛なのである。

鯛といえば一般的にはタイ科の魚を総称する。赤ダイが代表とされるが、タイ科には赤黒の2種類があるので注意が必要。マダイはさしづめ赤ダイの雄といつてもよいだろう。そんなところを『本朝食鑑』は、「わが国の魚類の長である。形・色ともに愛すべきで、水中では紅鱗が光を動かし、美しい」とほめたたえている。姿・形・色ともに三色兼備の魚といえそうだ。

このような美しさは、あくまで天然産のマダイにいえること。近年盛んになった“作る漁業”つまり養殖、その養殖魚の三羽鳥の一羽に加わったマダイ。だから養殖物のマダイが手軽に手に入るようになったまではよいのだが、スーパー

赤色の秘密は好物のエビにあり

佐藤魚水（千葉県水産試験場主任研究員兼養殖研究室長）

で手にする主婦の声を聞くと、「もっと紅色でなかったかしら」食べたこともない高級魚のイメージだけは忘れてはいなかった主婦だけに、「養殖物かしら」といらぬ気をもたせるマダイ君である。

マダイの一生は変化の多いものだ。成長につれて生活の場を変える。それは食べ物探しのためである。稚魚の第一歩は、藻場での生活、ヨコエビやワレカラといった小さい甲殻類からエビやカニ類の幼生、それにウミグモ類。

次がエビ場への移動である。ここでは本格的にエビ族を集中的にいただき、岩礁帯に移動してもエビ類を主食に多毛類やウミグモ類、さらにアミ類。メニューは増えるばかりだが、マダイの一生で共通するのがエビ類を含めた甲殻類（エビ・カニの仲間）、もうおわかりのはずだが、マダイの好物はエビ類なのである。

その理由はよくわからないが、甲殻類には赤色の元ともいべきアスタキサンチンという色素が多量に含まれている。だからマダイが赤くなるのはアスタキサンチンのお陰なので、そんなところから、マダイは本能的にエビを食べているというわけ。してみると「エビでタイを釣る」という俗諺は真理をついていることになろう。そしてエビはマダイの美容食といいたい。

そこで、養殖マダイだが、くる日もくる日もイワシやイカナゴのような魚肉ばかり食べさせられてはたまたものではない。大きくなるための栄養には違いないが、美容のために役に立っていないということだ。赤くあってはじめて赤鯛、同時に味の方も天然物に近づける工夫を養殖業者にお願いしたい。それでないと魚類の長が卑しい魚にもどってしまうような気がするし、安くて姿・形・色・味の四色備えた養殖マダイが一刻も早く一般消費者の口に入って欲しいものだ。それでこそ魚離れがなくなるのでは。

安い匂の魚をシンプルに調理するのがおいしさのコツですね

林家こん平さんをはじめ、26人の弟子のオカミさんとして面倒をみながら、テレビ出演や作詞、最近では自叙伝を出版されるなど大活躍の海老名香葉子さん。故林家三平師匠夫人である。みどりさん(タレント)、泰葉さん(シンガーソング・ライター)、こぶ平さん(落語家)、小学校6年生の泰助君のお母さんであり、またみどりさんの2人のお子さんのおばあちゃんもある。

「うちは家族が多いでしょ。だから魚料理は欠かせません。日に1度は必ず魚料理にします。それも安い大衆魚を使った匂のものばかりです。若い人は、サバのみそ煮やアシ、イワシの塩焼きが大好き」大所帯をテキパキと切り盛りするオカミさんは、家族全員の健康管理に一番気を配っている。全員がおいしく食べてくれることが、健康の秘訣なのだそうだ。

「安い匂の魚を手をかけずに調理するのがおいしさのコツですね。魚料理は新鮮なものをシンプルに。焼き魚の場合、ジュウジュウいっているところを食べてもらうんです。おいしいねって、それは喜んでくれま



すよ」

オカミさんの実家は代々釣り竿師で、竿忠といえ、釣り師にとってはノドから手が出るほど素晴らしい釣り竿を作っていた。

東京大空襲で家族を亡くし、先代三遊亭金馬師匠にひきとられた数奇な運命をもつ。その思い出を語る時、魚の話なくしては語れないほど、魚とのかかわり合いが深い

という。

「魚って、すべて無駄がないんです。うちの子供たちは幼い頃からきれいに食べるようにならきましたし、食べ残った頭と骨は骨湯にしていただくんですよ」。

さすが魚料理の本当のおいしさをよく理解していらっしゃる。子供たちが丈夫に育ってくれたのは、良質のタンパク源やカルシウムなどがバランスよく含まれている、魚によるところが大きいとか。

海老名家は、オカミさんの底抜けに明るい性格と、温かさに包まれていて、訪れる人をハッピーにしてしまうのだ。もちろん、愛情たっぷりの手料理が、その根底を支えているともいえるだろう。

編集室から



第18号 昭和58年6月15日(隔月刊)

18号からは、久里洋二氏のイラストとともに、内容の一新を図りました。18号から23号までの1年間は、特集として日本民族と魚とのかかわりを、あらゆる角度から追究していく予定です。四方を海に囲まれた日本、そしてそこに長い歴史とともに生きてきた民族が、どのようにかかわり現代に至ったか興味のあるところです。ご期待ください。

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

