

魚

'84.1-2 NO.22



古くからわが国では、魚が薬として用いられていた。

江戸時代の儒学者・博物学者、貝原益軒が著した『大和本草』(1708年)には薬用の動・植・鉱物についてその効用がしるされている。この絵は、諸品図のアラ魚。田中茂種博士によつて、アラではなくハタ(ホオセキハタ)だとされているもの。



「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／医と魚

●医と魚 宗田一 近代医学以前に、魚を薬として珍重する時代があった……2	●お魚Q & A 回答者／鈴木たね子 熟年世代に魚が好まれるのはなぜ? ..... 20
●対談 医と魚 家森幸男 VS 石坂哲男 ..... 5	●ダイニングカルチャーの創造 外国人をもてなす「食べ物」 樋口恵子 ..... 21
●フィッシュ&ヘルス 米国に上陸した“健康にいい”カニ足かまぼこ ..... 13	●フィッシュニュース 世界のおもてなししおさかな料理 ..... 22
●シリーズ/ジャーナリストの見た魚食事情⑤ ヘルシー時代の魚食事情 ..... 14	●魚のないしょ話⑤ マダラの巻 佐藤魚水 腹が減っては寒さに勝てぬ ..... 24
●テーブル拌見⑪ カナダ/パトリシア・ダッフィールドさん ..... 16	●わが家とお魚 青島美幸さん(放送作家) ..... 25
●世界の魚食はいま ..... ⑤ カナダ編 山東好二さん/坂本博康さん ..... 18	

### 提案——《ダイニングカルチャーの創造》

食卓は、家族みんなが語り合い、「食」を通して心とからだの健康をつくり出す場です。ダイニングカルチャーといふのは、このような食卓における人間的・文化的いとなみのことです。

私たちはこの思想にもとづいて、家庭への魚食普及活動を推進しています。



現在、多くの薬学者と科学者が注目している世界——それが海である。陸上に生息するすべての動植物が、新薬発見のために採取され、その成分が分析されたといわれる。もう残っているのは海洋の動植物しかないものである。

古代から、海は人間の大切な食料確保の場であるとともに、魚の油や内臓が万病にきく大切な家庭医薬として珍重されてきた。俗信も多いため、現在でも立派に通用する医学的根拠のあるものもある。特に四方を海に囲まれた島国・日本は、海からの恩恵が多く、世界に比較しても魚に関するそういう文献が多く残っている。

魚の健康へのかかわりが、世界的にクローズアップされている今、魚と医が、今後どのように、科学の発展とともに解明され、われわれの生活に役立つていけるかを追求してみた。



# 医と魚

近代医学以前に、魚を薬として珍重する時代があつた——。

宗田 —(日本医師学会常任理事)

魚の油がやけどに効くとよく言われる。これ以外にも魚は、強壮剤として、不老長寿の薬として、医学の発達していなかった遠い昔から、人と、生活とに深く結びついていた。

## 強壮・栄養食としての魚

強壮・栄養の目的で魚を食べるといえば、古いところでは、大伴家持のウナギを詠んだ有名な万葉歌がある。暑さで体力の消耗がはげしい夏場では、十分な栄養をとらぬと夏やせする。だから、同僚の夏やせに、栄養価の高いウナギをすすめたのである。

江戸期の啓蒙書『和歌食物本草』にも、  
 ○ウナギをば、常に食して、しるし（効験）あり、筋骨強く、傷風（かぜ）を去る  
 ○ウナギこそ、常に食せ、補益して、傳尸病（肺結核）をも、治しこそしれ

と栄養食としての効能がうたわれ、さらに婦人病、小児の疳の虫（神經質）、脚気、腰痛、痔の薬になるとの歌も挙げられている。さらに、ウナギは、とくにヤツメウナギをとり目（夜盲症）の特効薬として珍重した。

そのほか、栄養食としての魚を詠んだものを二、三例示してみよう。

○ハモ（鰨）はただ、百病によし、食すすめ、脚気にもよし、痔の薬なり  
 ○アジ（鰯）はよく、五疳（虚弱児）・労瘵（肺

結核）・虚氣（虚弱）によし、五臟（内臓）補い、食をすすむる

①『万外集要』の中のアラ、カラ薬の一部

アラ	カラ	アカ	カワリ	アカ	カラ	アラ	カラ	アカ	カラ	アカ	カラ
三分	三分	二两二分	一两三钱	二两三分	一两三钱	二两二分	一两三钱	一两	二两三分	一两	二两三分
アラ	アカ	アカ	カワリ	アカ	カラ	アラ	カラ	アカ	カラ	アカ	カラ
三分	三分	二两二分	一两三钱	二两三分	一两三钱	二两二分	一两三钱	一两	二两三分	一两	二两三分

## 強精食としての魚

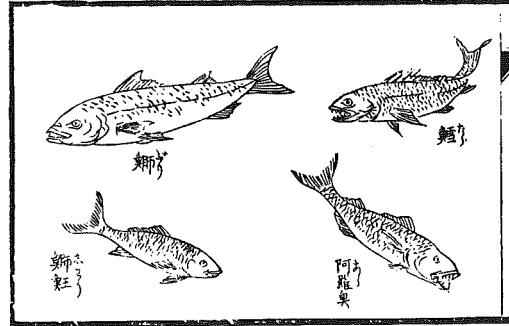
栄養がよくなれば、結果としてスタミナ（強精）がつくとして、強精（補腎）がうたわれる。

○カマス（鰐）よく、五臟補い、気力まし、精汁を添え、肌をうるおす  
 ○タイ（鰐）はよく、筋骨強く、力増し、心と腎（腎虚はインポテンツ）との、虚するぞよき  
 ○イワシ（鰯）へい、腎を補い、目の薬、あかきイワシは、中風にもよし

○コイ（鯉）つねに、食して腎精、強くなる、目を明らかに、力をも増す

スタミナがつけば、衰えた視力も回復するといふもの。

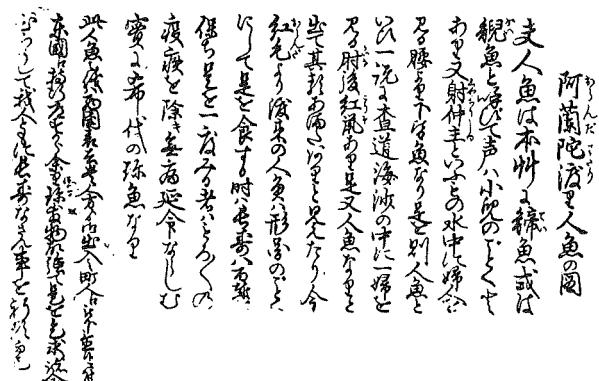
②『魚貝能毒品种物図考』(嘉永2年、1849)のアラ魚(右下)



ちなみに、コイには利尿作用があって、水腫（循環系障害による浮腫、むくみ）を治し、乳の出をよくするとされ、みそ汁に入れて妊娠婦に食べさせる民俗がひろくみられる。ただし、コイが強壮・栄養食だからといって、コイの血（スッポンの血も同じ）をのませる風習もあるが、これはいただけない。なまの血は吸収がよくなく、これは明らかに過信である。

なお、コイの肝（胆のう）は苦玉ともいわれるほど苦く、これを干して熊胆の代用にもされ、薬用（消化促進）になる。

③ オランダ渡りの人魚の引札



## 不老長寿の魚

不老長寿は、人間誰もが願望するところ。だから、こんな効能も期待されるようになる。

○トビウオを、久しく食し、気力ます、身を軽くして、命をも延ぶ

この軽身延命は神仙説から出たもので、不老長寿の仙人は、身が軽く空飛ぶ術をもっているとされる。

古くから伊豆八丈島が仙郷とされ、長寿の人が多いのは、トビ魚をよく食べるせいだとする俗信がある。トビ魚が身軽く飛んで泳ぐ姿がこの連想となつたものらしい。

ちなみに、川柳に「あの芸者、人魚を食ったも知れず」とある。これは人魚を食べると不老長寿になるという俗信があって、いつまでも年をとらず若さを保っている芸者を人魚食いと比喩したのである。

蘭学者の大槻玄沢も、人魚の説明のあとに、この俗信を次のように挙げている(『六物新志』)。

「我が邦ノ俗、古ヨリ相ヒ伝テ言フ、人魚ノ肉、延年ノ功アリ。昔シ若狭国ノ漁父、人魚ヲ獲タリ、深ク之ヲ秘ス。其ノ女ヒソカニコレヲ知リテ、ヒソカニ之ヲ食フ。其寿八百歳、コレ世ニ称スル所ノ八百比丘尼ナル者ハ是ナリ云々」

オランダ渡りの人魚の図という引札にも、「是を食する時は長寿は百歳を保ち、是を一度みる者は、もうもろの疫疾を除き、無病延命ならしむ、実に希代の珍魚なり」とある。



## 戦国時代の金創薬と魚

戦国乱世の時代に、アラ（鰯魚）とカラ（カラサケ、干鮭）を配合した金創（刀疵）薬があった。これが平時には、産前産後の血の道薬としても使われた。

アラ（鰯・鰻・鰯魚）は、江戸初期の著者未詳『宜禁本草集要歌』に次のようにある。

○アラはよく、金創を治す、腎によし、氣力を補い精汁をます

ここでは、金創とスタミナ食の効能がみえるが、本草家の松岡玄達は、これに加えて、産後の血量（めまい、脳貧血、いわゆる血の道）や乳の出をよくする効能も挙げている。アラの干物は、江戸の薬屋で薬として売っていたという。

医師の人見必大も、『本朝食鑑』で次のようにいっている。

「京都では一般に味が悪くて食べるに堪えられないとするが、産後の血量をよく治すと云って、乾物にしたり黒焼にしたりして用いている」

カラサケ（干鮭）はサケ（鮭が本字で、鮭は別のものだが、現代では混同されてしまっている）の内臓を取り去って、屋外で自然乾燥させたもの。和歌に次のように詠まれる。

○カラサケを、下部の冷えたる、女子食せ、月水（月経）とまり、子をはらむなり

○サケの魚、氣力の薬、腎精の尽きたるによし、少しずつ食え

松岡玄達の記すカラサケの効能を原文のまま挙げてみよう（『食療正要』）。

「肝を補ひ腎を滋し、筋骨を強くし気血を益し、鬚髪（ひげ・かみ）を烏（黒）し、歯牙を固め、痘瘻（発作性疼痛のある仮性腫瘍）を遂ひ、帶下（こしけ）及び産後崩漏（子宮出血）・泻痢を調す。或は曰く、勞瘞（頑固な間歇熱、難治マラリアで体が衰弱したもの）を治す、最も妙なり」

医家の香川修徳が、四物湯（川穹・当帰・芍薬・地黃の四味を配合した植物薬）よりも優れないと称讃したアラ・カラ配合の薬は、室町幕府の足利將軍家の侍医だった佐野乘付一州法印の流れをくむ乗付流金創に、「命仙散」の薬銘でみえる。

この名は、山本元仙『万外集要』（元和5年、1619）の「山本流七湯」にみえ、また「鉄氣白鳥散」ともいうとある。

乗付流の分派かと思われる佐野乗付を名乗って野州佐野（栃木県佐野市）に代々住んだ服部家には、「通榮散」の薬銘で、この薬が使われている。

これら各派に共通する薬は、アラ・カラのほかに、アカ（スイレン科アカザ）、カワ（スイレン科コウホネ、川骨）、角（マメ科ササゲ）、香（沈香）で、それに流派によって蒼耳・菊・青蒿・紫蘇・香薷等が加わっている。

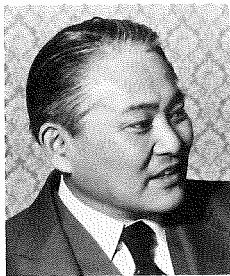
豊臣秀吉の家臣だったといわれる中條帶刀を始祖とする中條流産科の「黒神散」も、この系統の薬で、アラ・カラに古麻・益母草・十八角豆・箱根草・酸漿（スイバ）・白薬・甘草が配合されている。さらに、薩摩国愛州薬というのもアラ・カラ薬で、沈香に代わって桜皮が加わった六味薬である。

このように、アラ・カラ薬は、ひろく各流派の金創医・産科医に使われてきた薬であった。

そうだ はじめ  
**宗田**

1921年生まれ。1941年金沢医科大學薬学専門部卒。専攻は医学史・藥学史。現在、日本医史学会常任理事。著者に『日本製薬技術史の研究』『近代薬物発達史』『日本の名薬』『図録日本医事文化史料集成』（企画・共編）などがある。

# 対談



家森幸男  
(島根医科大学教授)

V S

石坂哲夫  
(共立薬科大学講師)



## 医と魚

古くから魚は健康食品として薬として、人とかかわりをもってきた。昨今では、成人病を防ぐ予防医学の面から、新たに魚は注目されている。今年1月からWHO(世界保健機構)は、家森幸男教授を中心とした世界13カ国の食生活の調査をはじめた。今回は医と魚の結びつきをとらえながら、魚と成人病予防について考えてみたい。

食事をかえれば、とくに成人病を予防できるんではないかと確信しています。

司会 医と魚をテーマに、本日は家森先生から魚の栄養素と成人病のかかわり、今年1月からスタートしました、WHO(世界保健機構)の「循環器疾患と栄養に関する13カ国共同研究」のことなどを。石坂先生には、魚と薬の歴史的なかかわりをお話いただきながら、今回のテーマを探っていきたいと思います。

石坂 先生がご提唱されて、食生活を通じて健康で長生きする秘訣を科学の面からとらえていくこと、WHOの、13カ国共同研究がはじまるということですね。この先生のご研究によると、魚のよさがずい分クローズアップされています。

家森 ええ、ええ。この研究の背景をお話しますと、ねずみの実験の話になるんです。魚のタンパク質を食べても魚の脂肪を食べても、脳卒中を予

防できるんだという話なんですが、もともとはねずみの実験から出てきたものですね。

石坂 ねずみですか。実験動物といえば、19世紀のはじめ頃でしょうか、パリ医学派の実験生理学者マージャンジーとその弟子であるクロード・ベルナールが、疾患動物・病態動物をつくろうとして苦労してるんですね。ことにマージャンジーがマウスなどを飼育する間に、ビタミンの発見のきっかけをつくった。それをついだのがベルナール。

家森 クロード・ベルナールがいっているんですが、「もし実験動物がいなければ、人間の生理的理解はとてもむずかしかったろう」と。私どもは、病気のモデルを動物でつくりましたが、こういうモデル動物がいなければ、人間の病気の理解はとてもむずかしいと思います。実際、モデル動物を見ておりますと、食事が基本的に大事だ。食事をかえれば、とくに成人病を予防できるんではないかと確信しています。実験結果からは証明されますからね、事実として。



**石坂** そうした実験が、今回のWHOの共同研究につながるわけですね。

**家森** はい。ただ、動物でやったものを動物のレベルに留めておいてはダメなんです。クロード・ベルナールの立場もそうですが、人間でも証明できるところまでやらないと。動物の病気そのものから出発して、人間の病気までいかなければなりません。

**石坂** 今、先生のなさっているのは3大栄養素のうち、タンパク質、脂肪などとのつながりによって病態動物をつくり出して……。

**家森** そうですね。ビタミンのように欠乏症がはっきり出るもの的研究は先に進んだんです。ところが、成人病、代表的なものとして循環器、血管の病気を扱っているわけですが、脳卒中についても心筋梗塞にしても発生してくるまでに長くかかる病気です。欠乏症のように、すぐにはなかなかわからないものなんですよ。こうした成人病に栄養がかかわりあってるっていうのは、非常に証明しにくかったんです。そして、徐々に主な栄養素が関係していることがわかつてきたんです。

**石坂** それはおもしろい。生化学が進み、生体内の生理活性物質の仕組みや作用がわかつたことにも関連するんでしょうけどね。

**家森** 今まで、病気の予防を目標とした栄養学はあまり確立されていなかったんです。

**石坂** ほお。

**家森** 実際に正常な動物しかいなければ、その辺がわからない。自然に病気になる病態モデルができてはじめて病気が予防できることがわかつたんです。この病態動物たちがいなかつたら、こんな共同研究の話にはならなかつたと思います。いくら食事をかえれば成人病は予防できると私どもがいっても、世界中があげて研究しようとは思わなかつたでしょう（笑）。



同じ環境で飼っても、アメリカのエサだと脳卒中は少ない。

**石坂** 先生が京都大学の大学院生時代には、自らいろいろな動物の飼育をしていたそうですね。

**家森** 今は、実験動物はなるべく清潔にして実験飼料を使っていますが、あの当時は実験用の固型飼料を買うといったら、たいへんなことだったんですよ。ではあの頃どうやっていたかといいますと、毎朝、麦を炊いてジャコときざんだ野菜を入れたエサをつくって動物にやるんです。医学部を出て大学院に行って、そんなことをやってた。親が見て嘆き悲しんだですよ（笑）。

**石坂** いや、しかし、エサづくりだけでもたいへんな作業ですな。

**家森** それから血圧を測るんです。今よりもはる



かにむずかしい、名人芸といつてもいいような方法で、何百匹もいるラットの血圧を動物舎に入りびたりで測っておりました。脳卒中ネズミなども、こうした中から出てきたんですよ。昔は、ピッタリと動物といながら動物実験をするのが普通でした。それで、僕はエサの問題には関心があって、「いろんなエサをつくってやりました。魚のタンパクを40~50%入れたものをつくり出して、成人病そのものはとても栄養が影響するという実験の結果になったんです。

石坂 私は動物実験をしたことがないのでわかりませんが、普通、日本では飼育動物のエサは動物性のもの、魚類を使わないものが多いんですか。

家森 それは先生、こういうことになっているんです。動物のエサは固型飼料を使っていますが、その栄養の成分は一応公表されてはいるんですが、

何を合わせてつくっているかは各企業の秘密なんですね。

石坂 そうなんですか。

家森 なかなか教えてくれない(笑)。私どもでは、脳卒中を解明する目的で“脳卒中ねずみ”と名づけた実験動物をつくったんですが、アメリカと日本の脳卒中の差というのは実験動物でさえあるんですよ。

石坂 へええ。というと?

家森 この脳卒中ねずみを「100%脳卒中をおこす」といってアメリカへ送ったら、脳卒中が減ってしまったんです。100%おこすといって送った手前、脳卒中にならないんでは困ってしまいますから、その子供を持ち帰りました。これはエサの違いだと思いましたから、日本のエサとアメリカから送ってもらったエサとで飼ったわけです。

石塚 エサの違いが、脳卒中に影響する。

家森 ええ。見たところ、かわりないんですが、同じ環境で飼ってもアメリカのエサだと脳卒中は少ない。日本のエサだと多くなるんですよ。ということで、アメリカでも日本でもエサの分析をはじめたんです。いろいろ調べましたが、結局違うのはタンパク質ですね。それでタンパク質を分析していくと、動物性のものであることがわかった。想像ですけれどアメリカには魚がたくさんあるが、アメリカ人はあまり食べない。そういう魚のタンパク質を実験動物用の飼料に入れているんじゃないかな?……。

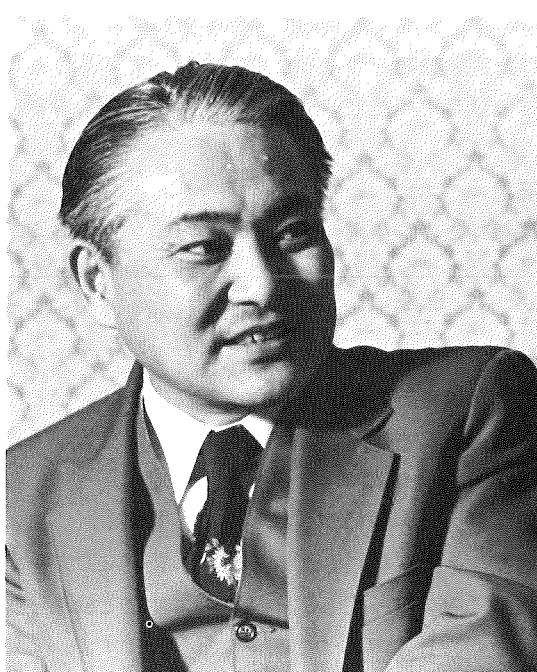
タウリンを毎日やってますと、  
血圧が下がるんですね。

石坂 タンパク質といえば含硫アミノ酸ですか、タウリンを含む。昨年8月に先生が発表された、含硫アミノ酸の国際シンポジウムがありました。

家森 はい。体内では、タウリンのような形で有效地に働くではなかろうかということなんです。これは、魚には多いんですよ。



**家森幸男** 1937年生まれ。1962年京都大学医学部卒。現在国立島根医科大学教授、世界保健機構（WHO）循環器疾患専門委員。著書に『栄養による循環器疾患の予防』『高血圧性疾患の予防的アプローチ』（全て英文）



**石坂** タウリンといえば、以前は解毒剤や疲労回復剤にしか使われていませんでした。薬としては、のんびりした用途ですね。

**家森** そうですか。タウリンはいろんな魚に含まれていますが、イカや貝類、海産物には一般に多いんです。先生のおっしゃったタウリンの“解毒作用”はおもしろいことに発展しますよ。動脈硬化なんですが……実験動物に油をたくさん、コレステロールを含んだ食事を与えまして、動脈硬化をおこしやすい動物をつくりました。それで実験していますと、動脈硬化をおこします。そこでこの動脈硬化を治すひとつ的方法として、魚のタンパク質をどんどんやったんです。そうしましたら、一度血管についた脂肪がはやく抜けるんですよ。

**石坂** 人間では一度動脈硬化をおこした者が、はたして治るかどうかが大問題です。それを動物で

は修復するかどうか、実際に見られるわけですね。

**家森** ええ。そこでタウリンを与えてはやく治る。これは先生がおっしゃる解毒作用、コレステロールは多すぎると悪いですから、タウリンが代謝をたすけてくれるわけです。タウリンは、まず血圧を下げ日本人に典型的に多い脳卒中を予防するし、これから大問題になる動脈硬化をおこりにくくし、おこった場合でもはやく体の中からいろいろものを処理してくれるいい作用があるんじゃないかな、と思っているんです。

**石坂** 心臓病や高血圧の薬とか、昔のタウリンとは違うたくさんの可能性がありますね。

**家森** タウリンは、どうも脳の中に入っていくようなんです。脳と血管の間には“関所”があって、へんなものが入ってこないようになってるんですよ。タウリンなどもなかなか入らないといわれていたんですが、毎日やってますと入っていくんです。そして血圧が下がるんですね。昔の感覚でいうと、薬は飲むとパツときくのがいいと思われていましたがそうでなく、ジワジワ与えているときくもの。これは、栄養や食事でいろんな病気を治す基本的な考えになるのではないかと思っているんです。

**石坂** “医食同源”ということですよね。

**家森** いや、まったくそのとおりです。ところでね、先生、人間の寿命を考えてみると、日本は不思議と一流の長寿国になったといわれています。確かにトータルの寿命は伸びていますが、55歳からの平均余命を考えてみるとそんなに伸びてないんですよ。

**石坂** そうですか。

**家森** しかし、お隣の中国はもっとたいへんです。40代の脳卒中の人も多いですから。そういうことから考えていくと、日本人の風土からくる食生活は大事なんではないかと思います。

**司会** 家森先生は、国内でも調査していらっしゃるようですが、その結果はいかがですか。

**石坂哲夫** 1918年生まれ。1941年東京大学医学部薬学科卒。東邦医大・大森病院薬剤部長、共立薬科大学教授を経て、現在共立薬科大学、東京理科大学講師。著書に『くすりの歴史』『薬学の歴史』などがある。



**家森** 私は島根県ですが、隠岐の島と中国山地の山奥の村を調べたんです。尿をとって調べたんですが、はっきり違うのは含硫アミノ酸の量。隠岐の島の人に多いわけですよ。そうしますと、タンパク質を十分にとっていない所は脳卒中も多く、魚のタンパク質を十分にとっている所の寿命より短いということになります。

**石坂** 昔から漁村には長寿が多いとよくいわれますが、科学的にも証明されたわけですね。

**血管の病気は、ライフスタイルが  
とても影響してきます。**

**家森** 先ほどもお話しましたが、隣の中国は40代で脳卒中になる人が多い。海岸近くは高血圧も少ないし脳卒中も少ないんですが、北京より北は多い。昔の東北地方の状況によく似ています。国が広いから、内陸部では魚が手に入らない。そのためタンパク源が限られてしまうこともあります。

**石坂** うーん、なるほど。

**家森** もうひとつは、ブタを奨励したんです。料理は安いブタの油をどんどん使いますから、飽和の悪い油ばかりとることになる。だから、中国は日本より脳卒中が多いんですよ。しかも、東洋の国々では少ない心筋梗塞も日本の2倍おこっています。

**石坂** 脂肪の問題ですね。今度のWHOの調査は脂肪を含めてのことになりますか。

**家森** そうですね。高齢化社会になって、寿命を決定している要因は、心筋梗塞と脳卒中。患者の数にすると、ガンの患者を全部合わせてもなお、約40倍の患者数がいるんですよ。心筋梗塞も脳卒中も血管の病気ですが、血管の病気はゆっくりおこってくるので、ライフスタイルがとても影響してきます。ですから、予防も食生活などで考えるのが一番適切ではないかと思っているんですよ。

**石坂** 魚の脂肪には、エイコサペンタエン酸などの不飽和脂肪酸が多いですね。

**家森** これも私どもの調査なんですが、先ほどの山の中では昔からの食生活で、魚は週1回しか食べない。隠岐の島はカレーライスにアワビを入れるほど、毎度毎度魚介類を食べている。都会はその中間ぐらい。魚からの脂肪酸は、隠岐の島が確実に多い。脳卒中は山の中に多く漁村に少ないので、そして都会はその中間という結果になります。

**石坂** 心筋梗塞はいかがですか。

**家森** アメリカを例にとりますと、この国はとても心筋梗塞の多い国なんです。昨年、テネシー州、ステーキばかり食べててるような所ですがここで血液を集めて帰ってきました。そうしたら、魚の脂肪酸が全く入っていない。要するに魚を食べていないんです。そういう所で心梗塞がたくさんおこっている。血管がつまる病気には、魚の脂肪酸がとても有効だというのが、これまで調べた結論



です。

**石坂** しかし、欧米では、あれだけ獣肉を食べる生活をしていると、油なしの生活は想像できないでしょう。その点からいうと、日本の伝統的な食事は体にいいわけだ（笑）。

**家森** そうなんですが、日本の食事にも悪い点はあるわけでして、それは食事がものすごく塩辛い点です。それからカリウム不足。日本人のカリウム摂取量は、欧米人の半分です。中国人はさらにその半分、4分の1ですからもっといけない。今度の調査の目的は、それぞれの国の現状をキチッと把握し、悪い点を指摘することにあるんです。

**石坂** たとえば、アフリカ諸国など発展途上の国々の状況はどうなんでしょうね。

**家森** アフリカの都会では血圧が高い。一方、伝統的な生活をしている人には、血圧の高い人はいないというんです。カリウムもとれるし。内陸の人は魚のかわりを何でカバーしているかというと、カリウムなんです。

**石坂** 野菜ですね、自然の。

**家森** そうです。魚がなくてカリウムをとらず、塩だけとっていると中国のような状態になるんですよ。

**石坂** 日本に住んでいますと、魚のない状態は考えられませんが、魚のいい、悪いはあるんですか。

**家森** タウリンと、昔からいわれていた「病

人には白身魚がいい」となるんですが、私どもはそうは思わないんです。身だけとるとそうなんですが、内臓全部ひっくるめて考えますと、含硫アミノ酸は内臓にはたくさん入っていますから丸ごと食べられるものならいいと思います。また、脂肪酸ですが、かって日本人は油は何でも悪いと考えて、魚の油も、油っこい魚も悪いとしましたが、大きな間違いですね。魚の油は、獣肉の油とともにあって入ってくる飽和脂肪酸とは違い、血栓も防げるわけです。タンパク質の面からも脂肪の面からも、魚はそれぞれいいといえるでしょうね。

古代エジプトやメソポタミアの時代にも、魚の肝や油がずい分使われていたようです。

**司会** 昔から、人間と魚のつながりは深いものがありますが、薬としても使われたケースが多くったようですね。

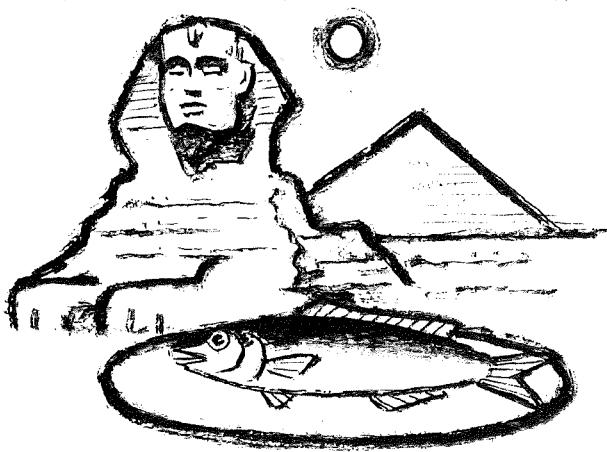
**石坂** そうですね。薬師如来が双魚というんですが2匹の魚の上に立っていたり、昔の満州では薬屋の看板の目印は魚だったこともあるんですね。文献を見ますと、中国では古く、アワビは不老長寿の薬とされていたようです。秦の始皇帝が徐福を日本にやった時に、日本の沿岸でアワビを探した話があるんです。

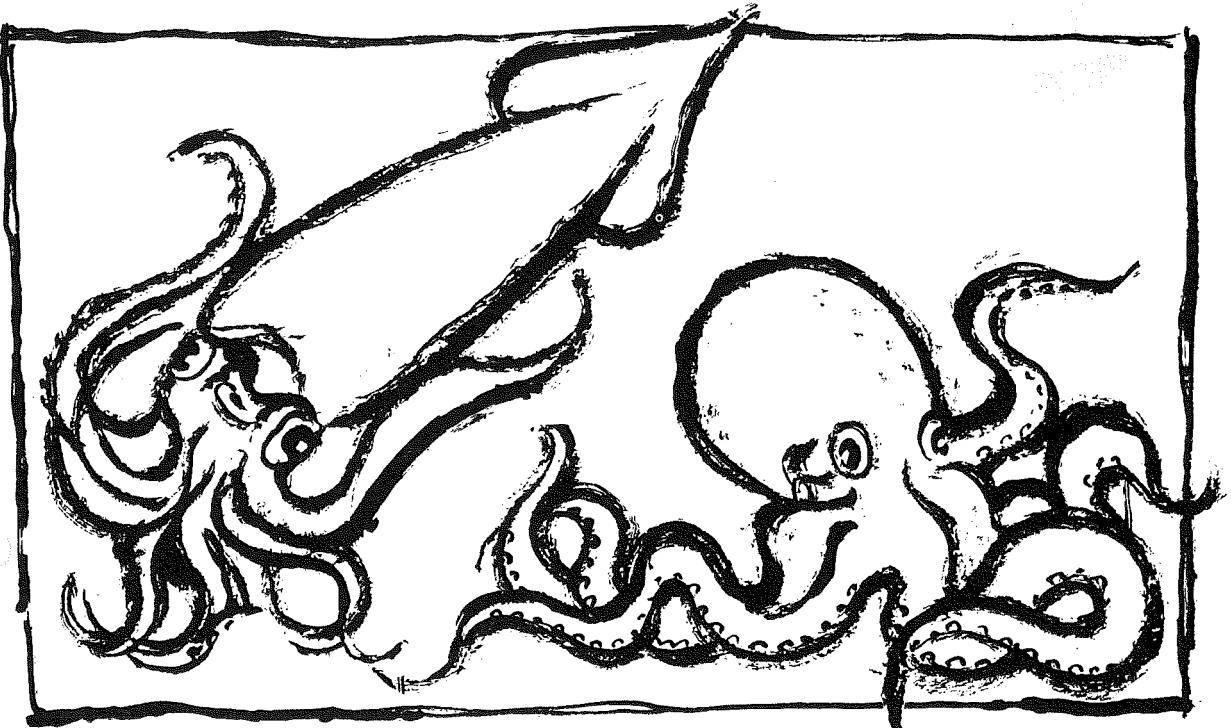
**家森** 大陸では、大量に食べることはむずかしいから、とても貴重なものだったんでしょうね。

**石坂** 『神能本草經』にも、アワビは貧血を治すと出ています。一般的には魚の肝は強壮薬として、西欧では夜盲症の薬などに使われていたらしい。

**家森** 肝油というのは……。

**石坂** 肝油の歴史もけっこう古いんですよ。18世紀の末頃にイギリスで栄養不良の薬として、北ヨーロッパではクル病の治療に使われたようです。マダラやスケトウダラの肝臓からとった脂肪です。ビタミンAが含まれている。この時代は、肝油といっても民間療法なんですがね。先生、古代エジ





プトやメソポタミアの記録には、魚を薬として使ったことが出ているんですよ。残念ながら、何の魚かはわからないんですが魚の肝や油がずい分使われていたようです。

家森 ほお、もうその頃から魚の油を使っていますか。先人の知恵には、すばらしいものがありますね……その理屈が、ようやく2,000年以上たってわかつってきたということなんですね。

石坂 そうですねえ。いろいろ文献はあるんですが、ドンズバリと書いているのが最初の薬物書といわれる『マテリアルメディカ』という本です。紀元81年に、イタリアの皇帝・ネロの時代の軍医ディオスコルデスが書いたものなんですがね。これを見ると、15~16種類の魚の名前が出てきます。

家森 具体的な病気例も出ているんですか。

石坂 ええ。たとえば「焼いたカニをスプーン2杯とって、リンドウの根をスプーン1杯、ブドウ酒と一緒にして3日間服用すると、狂犬病の傷にきく」とか。カサゴ科のフカカサゴ属の魚、どういう魚でしょうねえ。これは、白内障や視力低下にきくとされています。

家森 おもしろいですね。過酸化脂質と関係ある

としたら、これはおもしろいですよ。

石坂 とくに科学的根拠は、わかりかねますがね……。イカの甲羅は十二指腸や胃潰瘍にいいといわれています。

家森 ふうん、イカねえ。

石坂 昔から、薬といえば薬用植物。新しい薬も、植物から作るという考えが根強かったんですが、もう植物は調べつくしたんでしょうね。最近では、海洋生物が新しい薬を見つける大事な資源になってきているんですよ。たとえば海綿から、スponゴチミジンというのですが、サイクロシチジンが見つかった。これは、白血病に有効なのではないかといわれています。また、ホタテ貝の貝柱から制ガン性の抗生物質が見つかっています。アワビや北紫ウニからも、ほとんど同様のものが見つかっているんですよ。

家森 そうなんですか。海産物の中に、抗ガン剤になるようなものもあるんですね。

石坂 新しい薬の開発で、海洋生物や魚介類に資源として目が向けられているので、私も楽しみにしているんですよ。



**長生きするために、脳の血管が傷まないようにしなくちゃいけない。**

**家森** 先ほど先生から、イカの甲羅は十二指腸や胃潰瘍にきくというお話がありましたが、近頃は、イカやタコはきらわれものなんですよ。

**石坂** それはまた、どうですか。

**家森** きらわれものというと大げさですが、コレステロールが高いといって敬遠している向きがあるんです。ところが、コレステロールの数値は高くないんです。パーティーなどで寿司が出て、イカやタコを残す人が多いのはコレステロールを気にしてのことでしょうが、これは大きな間違い、もったいない話ですね。

**石坂** どこでどのように、情報が曲げられていったんでしょう（笑）。ところで、先生のお詳しい分野ですが、カルシウムも栄養素として重要な役割をはたしますよね。

**家森**ええ、全く。カルシウム自身が食生活の中で、重要な位置を占めています。私どもの動物実験ですが、高血圧そのものはカルシウムをある程度与えておいた方が、血圧の上昇を押さえられるんです。日本人は、牛乳やチーズなどの乳製品をとる欧米人に比べて、カルシウムの摂取量が足りないといわれています。人間では、カルシウムを十分にとると高血圧が押さえられるという結果はまだ出ていませんが、動物実験では出ているんですよ。日本人は、小魚を頭や内臓を丸ごと食べることがカルシウムの面からいってもいいと思いますね。

**司会** 昔は、城のそばに薬草園があったといわれますが、あまり海のものには手をつけていなかつたようです。魚はこれから注目されていく分野でしょうね。

**石坂** ひとつには、微量物質の分離技術が発達したこともありますし……。

**家森** 昔は、抽出して取り出すこと自体がたいへ

んでしたから。昔からいいといわれているものには、理屈はあるかもしれないし、先生もおっしゃいましたが、理屈がはっきりとわからないものもある。しかし、魚介類をとっているといいと思うのは、実験をしておりますと魚の油、タンパク質もそうですが、脳卒中になるべき動物がならずに長生きすること。そして、実験が成功するかしないかという時に一番わかるのは、動物の全体の様子が若々しくて元気なことです。

**石坂** そうすると動物でいえばエサ、人間でいうと食料が関係するということだ。

**家森** そのとおりです。動物実験をみてますと、お話しましたが食事で成功する場合は若々しい。隠岐の島に行って思いますのは、検診しますと同じ年齢の人でも、山の中に住む人よりは若々しく見えるんですよ。いろいろ考え合わせますと、トータルして元気で長生きしないと困る、単に寿命が伸びただけじゃダメ。いい食生活、いいタンパク質をとっている場合には、元気で長生きすると、だいたいいえるんじゃないでしょうか。

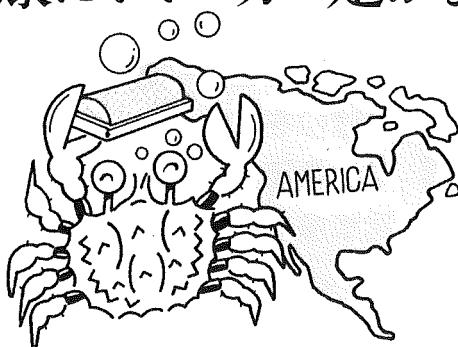
**石坂** これから高齢化社会になっていきますが、老人ボケが大問題になってくるでしょうな。

**家森** 日本の場合は、神経がやられてボケるのと血管がやられてボケるのとに分けますと7割がたが血管によるものだという人もいます。脳の中の細かい血管がやられるんですよ。細かい血管がところどころ詰まりますから、脳が海綿のように穴があいてしまう。これが老人ボケという形であらわれてくるんです。これからのお年寄りは、長生きするために脳の血管が傷まないようにしなくちゃいけないわけです。そのためにも、何度も繰り返すようですが食事、魚のタンパク質や脂肪が重要な意味をもってくるんですよ。

**司会** 近代医学がいかに発達しても、人間の礎となるのは、食生活ということですね。本日は興味深いお話をありがとうございました。これからのご研究の成果を、期待しております。

# アメリカに上陸した “健康にいい”カニ足かまぼこ。

フィッシュ  
&  
ヘルス



1月3日の日本経済新聞で、紀文が“カニ風味かまぼこ”をアメリカの東部と西部海岸で現地生産を近く開始するという記事を読んで、ああ、ここまで事態は進んできたのかと思わず声をあげてしまった。

昭和57年9月中旬に、アンカレジでアラスカ大学とオレゴン大学共催で「第1回国際水産貿易学術会議」が開かれ、私はかまぼこの需要動向を報告することを頼まれた。会議での報告に必要な水産ねり製品の需要を調べていると、カニ足かまぼこの需要が日本ばかりでなく外国、とくにアメリカに輸出が伸びていることを知って少しひっくりした。

アメリカに輸出といっても日系人が食べているのだろうと思い、全国蒲鉾水産加工協組連合会の竹原専務に会いに行って聞くと「日系人だけでなく白人もけっこう食べているらしいよ。近頃は、ヨーロッパにも輸出が伸びている」とのお話であった。

アンカレジで大日本水産会の駐在員の西原さんに「アメリカ人がかまぼこを食べるとはほんとうか」と聞くと、ニコッと笑って2枚の新聞記事を見せてくれた。現地新聞の投書欄であるが、1枚にはこんな主張が載っている。

『日本人は近頃、スケトウダラからカニ肉に見せかけたかまぼこなるものを作り出して売りに来ているが、こういうものは買うな。日

平沢 豊  
(東京水産大学教授)

本人は以前、カニをとりに来ていたが、カニがいなくなるとこんなまがいものを売りつける。日本人は真似がうまいが、エビでも何でもそのうちに作り出すに違いない』

ところが、あの1枚はこの投書に対する反論であった。

『カニ足かまぼこのどこが悪いのか。カニは高くなってしまって一般人は買えなくなってしまったではないか。本物のカニとはいかないうが、カニ足かまぼこは安いうえにけっこううまいではないか。その上、魚肉で作られているのだから、たいへん健康にいい。国粹主義者ぶらないで、いいものはいいと素直に受けとめることが大事』

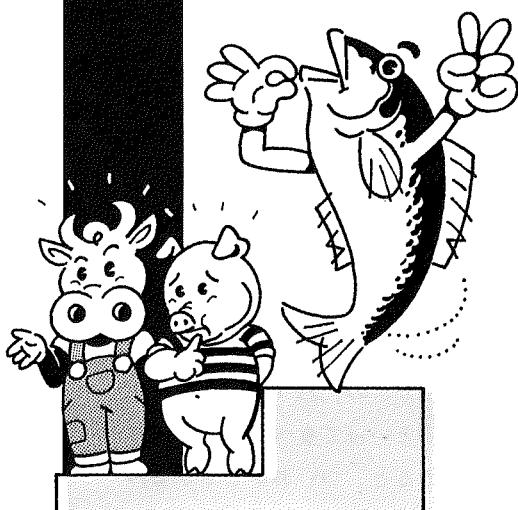
アメリカは200カイリ実施後、カニをとりすぎて資源を枯渇させてしまい、昨年の9月から当分の間禁漁になってしまった。アメリカは漁業管理に失敗して、2~3年でカニ資源を壊滅させた。カニが食べられなくなり、健康にいいということで、せっせとカニ足かまぼこを食べるようになった。昨年の輸出量は1.5万トンというが、今年はその倍くらい出るだろう。日本を略奪漁業と非難しながら、資源が自分のものになると、それ以上の無茶をやった。そこで、カニの代わりにカニ足かまぼこを健康にいいといって食べているアメリカ人のことを考えると、ついおかしさがこみ上げてくるのである。

## ヘルシー時代の魚食事情

阿部豊彦(共同通信社内政部記者)

### シリーズ／ジャーナリストの見た魚食事情⑤

楽しく食卓を囲みながら食べる魚料理が、最良の健康食品。



世はまさに健康時代。体にいいといわれれば試めしてみたくなるのが人間の心理だが、小麦胚芽油やビタミンEなどの“健康食品”ブームはかけりを知らない。このブームの中で、長年、体にいいといわれている健康食品・魚の存在を取りあげてみたい。

#### カプセルや錠剤は“健康食品”だろうか

世の中、健康食品ブームらしい。紅茶キノコだ、ビタミンEの小麦胚芽油だと続々新製品が生まれ、それらが、いい商売になっているというのだから、やはり老若男女を問わず関心が強い証拠なのだろう。

私が常駐している農政クラブ（農林水産省担当記者の集まり）にも、最近ときおり、この手の新製品が持ち込まれる。大手メーカーが研究開発したものが多く、最近は魚を材料にしたビタミンEや、老化防止に効果があるというEPA（エイコサペンタエン酸）なども目立ってきた。しかし、広報担当者がサンプル商品を前に効能を説明するのを聞くたびに「またか」とゲンナリした気分に陥ってしまう。

というのも、いわゆる“健康食品”に対する疑問がムクムク頭をもたげてくるからだ。

「魚油や胚芽油などの原料からつくるものが、なぜ1びん5~6千円から数万円などという値段になるのか」というのがひとつ。そして「食品というからには、おいしくて楽しく食べられるものでなければ。薬局で売るようなカプセル、錠剤を何で食品と呼べるのか」という思いが強い。たとえば、ビタミンEやEPA、カルシウムなどの栄養分は、魚を焼いたり、煮たり、揚げたりして食べていれば、それで十分摂取できるし、薬まがいのものを食み下すよりも、楽しい食事になるのは、当たり前のことだろう。

# 栄養素には、それなりのとり方があるはず

栄養学の専門家でもある水産庁の研究官に、こんな疑問をぶつけてみたら「全くその通り。食べものとして調理されてこそ、食品ですよ」と笑いながら同調してくれた。そして、こんな笑い話のようなケースもあると教えてくれたのは、子供向けのお菓子にカルシウムを添加している例。スナック菓子など熱量に変わるお菓子を食べてばかりいると、カルシウム分が体内で消化されることになる。もともと日本人のカルシウム摂取量は不足がちなのだから、カルシウム入りのお菓子をつくったことは一見理にかなっているように見える。しかし、カルシウムはビタミンDの作用で生まれる特殊なタンパク質で体内を回り、定着するもので、ビタミンDと一緒に取らなければいわば宝の持ち腐れで、すぐ体外に排出されてしまうという。

カルシウムの含有量は、魚肉の方が豚や牛の肉よりも数十倍も多い。骨や頭を含めれば更に多いのはいうまでもない。また、魚にはビタミンDも豊富だ。何のことではない、魚をきちんと食べていれば、必要にしてかつ十分なカルシウムや動物性タンパク質を得られるのである。

さらに研究官が教えてくれた話をもうひとつ。人間は野菜や果物からビタミンCをとるが、魚や肉にはビタミンCは含まれていない。しかし、魚の成分の中にビタミンCに代わる働きをするものがあるらしいのだ。研究官がメキシコでの国際会議に出かけたとき、アメリカの研究学者から直接聞かされた。エスキモーは魚やアザラシの肉しか食べていないのに、別にビタミンC不足で壊血病になった話を聞かないことが、研究のきっかけだったという。これは米海軍の軍事研究の一環。1年中のほとんどを海中に潜りっ放しで、ビタミンC不足が深刻な原子力潜水艦の乗組員の栄養問題につながってくるわけだ。

## 魚は優れた、本物の“健康食品”

これほど魚は“健康食品”として優れた素材なのだが、総理府の家計調査でも、生鮮魚介類の購入量はやや落ち込みの傾向。ここ数年、史上最高の豊漁を続けているマイワシの場合だと、年間300

万トンにものぼる漁獲量のうち食用向けは2~3割しかない。

値段の安い大衆魚が家庭で意外に敬遠されるのは、魚を料理する際のにおいが強いことや、小骨が多く子供たちは食べにくいといった理由が指摘されている。水産庁や水産会社では、大衆魚の消費を伸ばそうと、これまで赤身魚のスリ身を原料にしたカマボコ（普通のカマボコより仕上がりの色が悪いので、クロボコというらしい）や、魚肉そば（赤身魚のスリ身を加えた麺）などの製品開発に取り組んできた。

しかし、この製法だと、スリ身にした後で水にさらしたり、蒸したりするために、魚油分の多いEPAや、魚肉に含まれるカルシウムが洗い流れ無駄になってしまう。この栄養分を何とか残した形で、しかも料理しやすく食べておいしい加工食品材料はできないか。水産庁はこんなテーマで59年度から、新しい研究開発に乗り出す。魚はとれた時期や場所、体長の大きさなどで同じ魚種でも栄養分の含有量が変わってくるし、カルシウムや油脂分などは皮や頭部、内臓などにむしろ多い。流通、処理過程での栄養分の変化の基礎研究のほか、調理しやすくするためのペースト化、纖維化、整形などの加工方法、量産システムをつくり上げようというもの。

こんな話を記事にしたら、全国各地から水産庁に問い合わせが殺到した。この多くは、地方の水産会社が「どうしたら新しい加工方法がつくれるか」「いつごろ研究結果がまとまるのか」といったものだったが、京都府にある老人ホームから「成人病の予防により成分が魚に含まれているというが、新しい方法でできる加工品の効果はどうなるのか」と聞いてきた例もあったらしい。

それは厚生省の所管ということで簡単に説明してお引き取り願ったそうだが、水産庁の研究官氏いわく「最近の“健康食品”ブームは、忙しい現代生活の中で、家庭の食事に栄養分が欠けているのでは、という不安感を反映しているようにも見えます。食卓を預る家庭の主婦は、生半可な知識でこういうものに飛びつくより、魚や野菜など自然のものをバランスよく食べさせるという、本来の栄養学の原点を学んで欲しいのですが……」



## カナダ人も魚が大好き。でも、家庭で使う魚のほとんどは冷凍魚。

日本の魚屋さんで、生のイカとタコを見た時はビックリ。

ダッフィールドさんは、アメリカのメイン州とカナダのケベック州の境にあるニューブロンズウェイック州の出身で、カナダ大使館に勤めるご主人と11歳、8歳、5歳の男の子3人の5人家族。この冬、日本に来て3度めのクリスマスを迎えた。



「カナダの冬はとても寒くて、窓まで雪が積もります。クリスマスの時はきれいですけど、毎朝シャベルで雪かきするのはウンザリ。日本は暖かくてうれしいワ」

ダッフィールドさんが生まれ育ったニューブロンズウェイック州は、日本と同様に水産業がとても盛んな所。サーモンには詰め物をしたり、マスはフライに、ロブスターはゆでて……と、カナダにいる頃から魚料理に親しんできた。

「カナダでは、鮮魚を扱っている店はあまりありませんが、スーパー・マーケットなどでは、魚はほとんど冷凍で売っているんです。日本の魚屋さんで、はじめて生のイカとタコを見た時は、ビックリしました。魚は日本の方がずっと新鮮で、おいしいワ。ロブスター以外は値段も安いし、種類も豊富に揃っているし。でも、どうしても私が昔からよく知っているサケやマス、エビなどを買ってしまいますね。カナダはサーモンで有名です

## 魚介類のキャセロール

### —材料(6人前)—

カニ(缶詰).....	300g
ホタテ貝.....	300g
ヒラメ(白身の魚).....	250g
バター.....	1/4カップと大きじ1
たまねぎのみじん切り.....	1/4カップ
ピーマンのみじん切り.....	大きじ2
小麦粉.....	1/4カップ
牛乳.....	2 1/2カップ
レモンジュース.....	大きじ1
おろしたチeddarチーズ1カップ	
ごはん.....	2カップ
パン粉.....	1カップ
塩.....	適宜

コショウ.....適宜  
サラダ油.....適宜

### 〈作り方〉

- ①カニ、ホタテ貝、ヒラメは、細かくほぐす。
- ②鍋に1/4カップのバターを溶かし、たまねぎとピーマンを入れて、焦げないように注意しながら柔らかくなるまで炒める。
- ③②に小麦粉を入れ、よく混ぜながら牛乳を少しづつ加えて、とろりとするまで混ぜる。
- ④レモンジュース、チーズ、ごはんを③に加え、塩、コショウで味

を整えながら混ぜ合わせる。

⑤耐熱皿にサラダ油を塗り、①と④を混ぜ合わせて入れる。

⑥⑤の上にパン粉をふり、その上に大きじ1のバターをのせて、180°Cに熱したオーブンで約30分間、表面がきつね色になるまで焼く。

(メモ) ピュッフェスタイルのパーティーにも出せる料理です。

が、北海道産のサケは、それ以上のおいしさです」

### 3人の子供たちは、大のごはん党。魚料理は、骨のない切り身を使って作る。

3人の子供たちは、退屈することがないようにいろいろなことをしている。11歳の長男は、アイスホッケー、柔道、サッカーを習い、学校ではトランペットの練習をはじめた。

「私の家では、子供に強要せず、子供の方から何かやりたいと申し出た時だけやらせるようにしています。ですから、あきたからやめるなんてことは、絶対許しません。子供は忙しくてたいへんでしょうけど、最後まで続けさせます」。

東京は安全なので、子供たちを外に出すのも心配がいらず、今まで住んだ国々に比べて、気楽に暮らせる街だという。

「うちの子供たちはじゃが芋が嫌いで、毎日、日本のごはんを食べているんですよ。台所の中心は、ごはんジャーなんです。お寿司も好きですしね。魚料理は、少なくとも週に1度は作ります。骨があると食べにくいし、主人が骨のある魚をいやがるので、どうしても骨のない切り身を使って料理することが多くなりますね」

子どもたちのおやつは、ほとんど自分で作るというダッフィールドさん。お得意のクッキーは、

カナダへ出張の際、ご主人に買ってきてもらう香料がポイントとか。他の材料はすべて、日本製で間に合わせている。

この“魚介類のキャセロール”はごはんも入り、子供たちにも好評の料理。たくさんの魚介類は栄養たっぷりで、忙しく飛びまわる子供たちを支えるエネルギー源になっているようだ。





## 主婦が1匹の魚をおろして、料理することはまずない。

大きな漁場に恵まれ、たくさん魚はとれるんですが、その約8割は輸出されて、家庭ではあまり魚を食べていないようですね。

### 加工工場と冷蔵庫をもつ漁港は少ない

カナダ東海岸で我が社のトロール船が操業するための燃料補給、製品の積み替えなどの業務のために、ノバスコシア州ハリファックスに事務所が開設されました。しかし、200カイリ以降魚をとりにくくなり、今では魚の買い付けが主な仕事になっています。私は約4年半、この町に住んでいましたが、今回はハリファックスを中心としたカナダ東海岸の魚食事情について、お話をしたいと思います。

このハリファックスは、人口25万～30万人くらいの漁業都市というよりは、商業都市といった感じの町です。あまり大きな漁港ではありません。東カナダで一番大きな水産会社の冷蔵庫と加工工場があり、この港を基地にしているトロール船が7～8隻出入りする程度です。

私の知るかぎり、東カナダで加工工場と冷蔵庫のある港はとても少ないようです。漁港があり、

それを中心に町を作っているのは、大きなところですとニューファンドランド州の首都・セントジョンズくらいではないでしょうか。日本でいえば、釧路や銚子といった、港もあり街もあるという都市はほとんどなく、大部分は漁村という感じです。

その漁村にひとつふたつ小さな加工工場があり、漁師が小船で近海に出て魚をとり、そこへ持っていく。魚市場は見あたりません。加工工場は、塩づけや冷凍にして輸出業者に渡します。東カナダには、自分のトロール船を持ち、加工工場で加工し販売する大きな水産会社が3～4社ほどありますが、アメリカには大手水産会社はなく加工屋さんです。ですから、カナダの方がアメリカより日本に近い形の漁業といえるのではないかと思います。

### 家庭では半完成品の魚を使う

町の魚屋さんの店頭に鮮魚として並ぶのは、小さな船でとってきて、加工工場には持って行かず、魚屋さんに直接渡した魚。ハリファックスには、魚を専門に売っている店は2軒しかなく、他はスーパー・マーケットの肉売場の一角に冷凍魚が置かれている程度でした。

家庭の主婦は、たいてい、冷凍した魚やパン粉

# ⑤ カナダ編

などがついていて揚げるだけで食べられる半完成品を買って、調理する人が多いようでした。日本のように鮮魚1匹を包丁でおろして料理することは、とても考えられません。1人あたりの消費量も日本人の10分の1程度ではないかと思います。

魚の国内消費量全体の約7割が、レストランや病院、軍隊などで使用される業務用のもので、鮮魚はほとんどレストランなどで消費されています。

一般に、カナダの鮮魚は、“鮮魚”といつても日本と比べるとあまりフレッシュではありません。日本の場合はとった魚をすぐに冷凍して運んでくるわけですが、カナダでは氷蔵船といって氷を積んで漁に出で、魚を氷詰めにして港に持ってきます。ここで鮮度に差が出てくるのです。エビをとる船には冷凍設備のある船もありますが、魚をとる船はカナダではほとんど冷凍設備を備えていません。

レストランでは、オヒョウやサーモンのステーキ、ロブスターがポピュラーなメニュー。スーパー・マーケットやショッピングセンターのカフェテリアまたはティクアウトにはフィッシュ&チップスといって、タラの切り身に衣をつけて揚げたものと、ポテトチップスがセットになってお持ち帰りで約3ドルで売っています。女性たちが、よく昼食時にこれを食べている光景を見かけました。

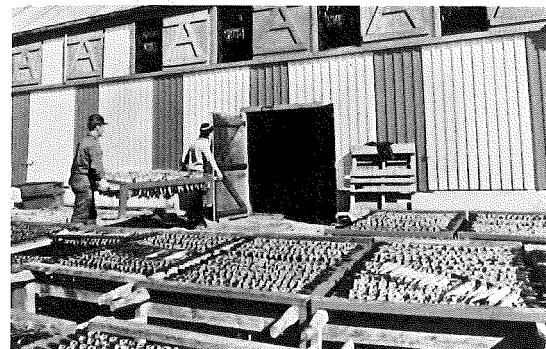
買い物は、金曜日か土曜日に1週間分まとめ買いをするのが普通ですが、スーパー・マーケットのワゴンの中には、イワシやアサリ、ツナ、サーモンの水煮缶詰がいっぱい。魚介類の缶詰は、日本人よりも量を使うようでした。

## 6月の産卵期には、海岸線がシシャモで真っ黒

昭和58年度の東カナダ全体の漁獲量は、タラ50万㌧、ハドック3万8千㌧、アカウオ5万5千㌧、ニシン11万5千㌧、シシャモ3万2千㌧、カレイ類、カニ、ロブスターなど総計すると約150万㌧になります。グランドバンクという大きな漁場をひかえており、タラの仲間やアカウオ、カレイ類、シシャモなどは、カナダ全体の漁獲の約7割を東

山東好二さん  
坂本博康さん

(日本水産株式会社 外地事業部)



カナダ大西洋側が占めています。

しかし、魚に対する興味があまりないといいましょうか……。たとえばシシャモなどは日本が買付けに行く前は、すべて魚粉だったわけです。ノルウェーやアイスランドが子持ちシシャモを日本に高く売っているのに気づいて、ようやく売りはじめました。その頃、ちょうど日本のバイヤーも目をつけて買ははじめたこともありますが、まだ5,6年前のことです。シシャモは、6月が産卵期ですが、この時期になるとニューファンドランド付近の海岸線に、シシャモの大群が帶状に寄せてきて真っ黒になるほどです。

カナダ全体から日本に輸出されている魚はニシン2万3千㌧、サケ1万㌧、シシャモ1万4千㌧、カズノコ4千7百㌧など。カナダにとって日本は、マーケットとして伸びていく可能性の大きい国として注目されています。現在、アメリカが不況でアメリカへの輸出が伸びず、ヨーロッパ諸国はカナダ産よりも安くて質のよいノルウェーやアイスランドの魚を買う傾向にあり、魚はどんどんとれているのに、加工した魚が売れずに残るという状態に陥っています。

何年も前から、カナダ政府は魚食普及に力を入れています。食べ物の喜好はなかなか変えられないものですが、アメリカでの健康食・タンパク源としての魚食ブームが波及している事情もあり、徐々にカナダでも魚の消費量がふえていくことでしょう。写真はImages de l'Acadie／Atlantic Canadaより転載



A

魚は熟年の人たちにとって、とくによい食品といえます。年をとってくると、不思議に肉料理よりも魚料理が好きになってきます。これも、年に応じて体が求めているものに自然と食欲を感じるのではないかでしょうか。以下にそれではなぜ魚が良いかを述べてみましょう。

#### 〈魚は消化のよいタンパク質食品〉

良質のタンパク質をたくさん含んでいる食品というと、肉、卵、魚があります。食用となる部分すなわち魚肉にはタンパク質が平均19%含まれています。この量は、畜産の肉類でも同じです。

食用としている魚の種類は非常に多いですが、どんな魚の肉も柔らかいことに気づきます。焼き魚がかたくてかみ切れなかったり、刺身を食べるのにナイフが必要ということはありません。その理由は、牛肉などにたくさん含まれている結締組織（すじ、膜、腱など）が魚肉には少ないからです。また筋肉のせんいを包んでいる膜は畜肉のそれよりも柔かく、加熱調理すぐに溶けてしまいます。

すなわち、魚肉は大変消化のよいタンパク質食品なのです。消化器や歯の弱くなった熟年にとってまさにうってつけの食べ物です。

#### 〈魚に含まれる油の効用〉

牛肉、豚肉には部分によってたくさんの脂肪があります。魚でもマグロの“トロ”や、イワシなどにはけっこうたくさんの脂肪が含まれています。どちらにもたくさんの脂肪があるのですが、この両者の性質は非常に違っています。日頃経験していることでは、畜肉の脂肪は白くて固まっています

\*\*\*\*\*



子供の健康と魚のかかわりについて、よく耳にいたします。年をとるにつれて、我が家家の食事も魚が多くなりましたが、熟年世代、老人の食事、とくに魚と健康のかかわりについて教えてください。

(大阪府・大西順子さん)

\*\*\*\*\*

が、魚肉は油と呼ばれるように固まっています。

油脂は脂肪酸からできています。脂肪酸には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸とがあります。この両者は化学構造では炭素の結合の仕方が違っています。畜肉、鳥肉には、炭素が18個以下の飽和脂肪酸が多く含まれていますが、魚やイカ、タコ、貝類、海藻の油脂には炭素の数が20、22個の高度不飽和脂肪酸があります。このような高度不飽和脂肪酸は、血液のコレステロールを下げる作用があることが知られています。

またこれら高度不飽和脂肪酸の中でエイコサペンタエン酸は、血栓症、(心筋梗塞、脳梗塞)を予防することが最近明らかになってきました。油は、イワシ、サバ、サンマなど赤身の魚に多く含まれていますから、こういう魚を日常食事にとり入れることは、成人病の予防としても大切なことです。

#### 〈魚料理の食塩はひかえ目に〉

イワシ、サバ、サンマなどに食塩をたくさんふって焼き、あつあつにしょうゆをたっぷりかけて（食べるには本当においしいものです。魚料理はとくに塩のとり過ぎになります。塩のとり過ぎは成人病につながります。せっかくの成人病予防のお魚が台なしにならないよう気をつけましょう。

(東海区水産試験場・鈴木たね子)

#### 〈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”的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。

HONG KONG



# 外国人をもてなす 「食べ物」

樋口恵子  
(評論家)

84年の新春は香港で迎えた。なんといっても全世界の食べものが集まっている町。食べる楽しみにはこと欠かない。本場の中国料理を味わっているだけで、3泊4日など夢のうちに過ぎてしまう。

今、私にとって香港は、知友に恵まれているので、おいしい店、安い店の情報にこと欠かない。その知人の1人は、日本の大企業と、地元資本の合弁会社の社長さん。この人にきいた外国人を日本でもてなすときの心得がおもしろかった。

この会社では年に2回、本社と合同の重役会が開かれる。一度は香港で開き、東京から本社の人人がやってくる。これは日本人をもてなせばいいのだから、割合と簡単だ。年に一度は逆に、香港の重役さんたちを連れて東京へ行くことになる。さて、そこで何でもてなすか、これが割にむずかしい、というのだ。

ある年は、日本料理で定評のある店で、懷石料理を出したが、お値段はなんと1人前6万円。そのわりに、ボリュームがないのでどうやら少々物足らなかったもよう。そこで次の年は、格式の高いホテルの中にある中華料理へ案内した。こちらは量はたっぷりある。「結構だ」とはいってくれたが、やっぱり、香港で会食するときの、むさぼり食らう勢いがない。よくよく聞きただしてみると、遠慮がちに言われたのは「微妙に醤油の味が違う」とのこと。この気持ち、私にもよくわかる。たとえば私は、中国を旅したとき、醤油がどうしてもはじめなかった。「この土地は醤油がおいしいので有名です」といわれる土地でも駄目だった。日本の醤油には決してない、ヨーグルトのような発酵臭がど

うにも鼻についてならなかった。逆に、中国のあの醤油の味になれた人にとって、日本の醤油はまさに合成品のような味気なさを感じるに違いない。調味料というものは、そういう味覚の基本を決定し、形成するものだ。私などは、東京と中国、香港で中華料理を食べる限り、あまり醤油の差を感じないが、これもまた、醤油以上に基本的な調味料だから、敏感な人にとっては味の死命を制するものだろう。

外国人との交流がさかんになって、招待したりされたりする機会が増えてきた。どの国のお客さまによって、食事の内容には大いに気を配らなければならない。宗教上の理由から絶対に牛肉を食べない国の人をスキヤキに招待したら怒られるだけだし、豚肉を食べない国民をとんかつ屋に連れて行っても同じことだ。そして食生活の中味に似たところの多い、中国、香港の人は、似ているからこそ「ちょっと違う」調味料にも敏感だ。その点、アメリカ人なら、香港の中華料理も日本の中華料理も、ほとんど差を感じないだろう。その代わりアメリカ人をスキヤキ店に連れて行ったら、タレが甘すぎるのと、霜ぶりの肉に「太る」と言ってイヤな顔をされた、という人もいる。アメリカ人は日本人の何倍もの熱意で、減量に夢中なのだ。「食べる」ことの国籍は実に鮮明で、その国の文化の根底をなしているとつくづく思う。その知合いの合弁会社社長によれば、外国人をもてなすには、「まあ平凡ですが最大公約数は天ぷらとすし、というのがいい線ですな」ということだった。あなたの場合はどうだろうか。

フ  
イ  
ツ  
シ  
ユ  
ニ  
ユ  
ニ  
ス

# 世界のおもてなしおさかな料理セミナー＆パーティー開催



## ——新鮮な魚をたくさん使って、 楽しいホームパーティーを——

1983年12月7日(木)に、社団法人大日本水産会・おさかな普及協議会の主催による「世界のおもてなしおさかな料理セミナー＆パーティー」が、東京・帝国ホテル孔雀の間で開催されました。

1983年は国際コミュニケーション年ということもあり、家族と、親せきと、ご近所の奥さまたちと魚料理を囲んだホームパーティーを開くことで、より親しいおつきあいをするためのきっかけになれば、と開かれたもの。このセミナー＆パーティーの告知は、各新聞に掲載されましたが、応募期間が短期間だったにもかかわらず、全国から10,800通あまりもの応募が寄せられ、当日はその中から抽選で選ばれた200人の奥さまたちが招待されました。

午前11時からはじまった「世界のおもてなしおさかな料理セミナー＆パーティー」は、2部に分かれ、1部は帝国ホテルの料理長・村上信夫さんと、日本に駐在している10カ国の大天使館員や商社マンなどの奥さまのスピーチ。第2部は、10カ国の奥さまたちが実際にホームパーティーでよく作

る魚料理と、村上料理長おすすめの魚料理を中心に、ビュッフェスタイルのパーティーで構成されました。

### ●1部「世界のおもてなしおさかな料理セミナー」

村上料理長の「お料理は真心と愛情と工夫です」というお話からはじまり、10カ国の奥さまたちのお国でのホームパーティーの開き方や、スライドによる料理の説明がありました。

イタリアのベルナルディさんは、「イタリア料理は準備がとても簡単で、地方・地方の味を楽しめるもの。タイは好んで食べられる魚です。日本では“おめでタイ”なんていいますね」。ユーモアたっぷりのスピーチに、やや緊張気味だった会場は、なごやかなふんい気に。アメリカのローズさんは「用意できるものはパーティーの前日に作っておきます。うちでは、ヒラメをメインコースにしたホームパーティーを開きますが、魚は新鮮なものに限りますね。どんなパーティーにして、どんな

お料理を出すかをご主人と相談すると、より素敵なおパーティーを演出できると思います」。

ビールやワインなどのドリンク類の用意は、ほとんどご主人の仕事のようです。オーストラリアのラページさんは「屋外で、20~40人くらいのお客さまをよぶバーベキューパーティーでは、お酒もバーベキューも主人であるホストの役割です」。また、電話で「夕食と一緒にどう?」と誘うことがパーティーのはじまりと話すフィンランドのニコルソンさん。

手ぶりや身ぶりをまじえてユーモアたっぷりに、話す、各国の奥さまたちの“手軽にホームパーティーを開くコツ”に、会場はうなずいたり感心したり。中には熱心にメモをとる奥さまの姿も見られました。

## ●2部「世界のおもてなし・おさかな料理パーティー」

10カ国のお奥さまたちがホームパーティーでよく作る魚料理と、村上料理長おすすめの魚料理が、ビュッフェスタイルの会場に用意され、200人の日本人の奥さまたちは、味の競演に満足の様子。料理の作り方やテーブルセッティングの仕方など、奥さまたちからの質問には、村上料理長が直接答えていました。

一方、10カ国の奥さまたちにはテレビやラジオの報道関係者の質問が相づぎ、日本人の奥さまの質問にも答えたりと、忙しいホステスぶりでした。

日本人の奥さまの中には「世界コミュニケーション年にふさわしいこのような催しに、参加できていたいへん幸運でした。お料理も覚えられるし、お友達もできるのでこういう機会が時々あるとうれしいですね」という声も聞かれました。

10カ国の奥さまの「おもてなし・おさかな料理」は、次のとおりです。

- アメリカ スーザン・ローズさん  
「舌ビラメのオーブン焼き」
- イギリス デニーズ・キャンベルさん  
「ケジャリー ドライカレー風」
- イタリア アンナ・ベルナルディ・ダンクスさん  
「タイのつつみ焼き」
- オーストラリア トリシア・ラページさん



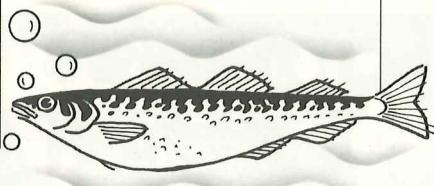
「シーフードパンケーキ」

- オランダ サンドラ・キャロル・ホーキンスさん  
「フィッシュパイ」
- カナダ マリー・フランクさん  
「ヒラメのワイン焼き」
- ギリシャ マガダリニ・デリティリスさん  
「メバルのアブゴ・レモーノ」
- フィンランド テリー・ニコルソンさん  
「フィッシュ・ソルティド・フィッシュ」
- フランス キャサリン・ブルーストさん  
「サーモン・ローフ」
- マレーシア ウェンディ・ルイスさん  
「フィッシュカレー」

□ □ □ □

村上料理長のおすすめ料理は「伊勢エビのグラタン アルマニャック酒入り」「サワラのソテープロヴァンス風」「ホタテ貝の白ワイン蒸しクリームソース、サフラン風味」「舌ビラメの白ワイン蒸し貴婦人風」

# 魚のないしょばなし⑤ マダラの巻



寒さが気になりはじめると、腹に熱いものが欲しくなる。そこで登場するのがチリ鍋や寄せ鍋だが、これは寒い程おいしいし、グツグツと音をたてた鍋の周りの人びとの顔にえも言われぬ趣がある。

鍋料理でなくてはならない魚といったらタラに限る、といったら、いやフグだ！、サケだ！、いやキンメだ！ときりがない。それほどわが国の炉辺を賑わす冬の魚の多いこと。タラでいってみよう。

タラは漢字で鱈と書いている。和製の漢字で、「鱈魚は冬月の初雪の後になって採れるところから雪という字を用いた。」〔『本朝食鑑』(1695)〕という程雪に関係している魚だ。また、一方で江戸中期あたりから大口魚と書いてタラと訓じているが、どちらもタラを語るに意味が協っているようだ。

マダラは摂氏0度から10度くらいの極寒の海底近くに生活している。電気冷蔵庫の中にいるようなものだが、それでも平気で生き続け、わたくしたちに白雪のような淡白な味を提供しているのだから、その根源たる彼等の食べものは…となる。

雑食性の食性をもったマダラだが、スケトウダラ、ニシン、カレイ類、カニ類、

## 腹が減つては寒さに勝てぬ

佐藤魚水

エビ類、ヤドカリからイカ、タコのなかま、かてて加えてヒトデ類、ゴカイ類、イムシ類など雑多な生きものを手当たり次第に、50~300尾にも達する海底で食べているのだ。いつも飽食してあの膨れた腹をしているのは「矢鱈と食べる」からで、それらの餌生物のエキスがあの白い肉と化し、寒さに勝って生き続けているといえよう。そして肝臓にビタミンA(肝油)を貯えて寒さに耐えているのだといえるだろう。

タラの食べものついでといつたらなんだが、タラからダイヤモンドの指輪がでたことを付け加えよう。米国の鱈漁船であった話。タラを処理していて幸運にぶつかった人はハフリー・C・デーリーという漁夫。ベーリング海産のタラを処理していたところ、タラの腹中から燐然と輝くダイヤモンドを散りばめた1コの婚約指輪が出たのだ。それには「シイよりゼイヘ」の刻印があったそうである。はたして落し主にわたったかどうか知れぬが、当時で500ドルもしたそうだ〔『水産研究誌』(1918)〕。

あの広い極寒のベーリング海産のタラがどうして胃中へ…と想像しても解明の糸はほぐれない。貪食なタラであればとうなづけない神秘さがあり驚異の一語につきようだ。

極寒の海のマダラが、0度に保存するとマダイやサバよりも傷みが早いそうだ。素人考えでは電気冷蔵庫の中で暮らしているのだから傷まない筈だと思うのだが、それはちがうのだという。冷血動物のマダラは体温が低いから、低い体温でも生命維持のための体内酵素の活性が高くなっているのだそうな。その体内酵素の活性を高めるために「鱈腹食って」寒さに勝っているのだと思われるが。

(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)

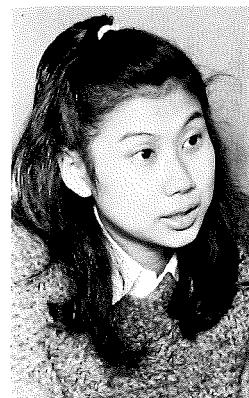
# 私の魚料理ベストワンは、ニシンの塩焼きかサバのみそ煮ですね。

魚のおいしい町・山形県酒田市出身のおばあちゃんと小さい頃から一緒に住んでいるので、魚を食べる機会が多いという美幸さん。「子供の頃からアジの干物が好きなんです、私。小さい頃は父が小骨を全部とってくれて、私は身しか食べなかつたの。だけど、その骨のとり方をジーッと見てたんでしうね。外で食事をする時とか、魚をじょうずに食べられる子っていうんで、私、皆からほめられて、自慢の子だったんですよッ」外で食事をすると、周囲の人の魚の食べ方や箸の持ち方へのタキ加減に驚くことがある。『箸の使い方がじょうずなら魚の骨のとり方もうまくいく。魚ほど箸のありがたさがわかる食べ物はないんじゃないかな』というのが、美幸さんの考え。「今はとにかくニシンに凝ってるんです。仙台に行った時に、魚料理のおいしい店に連れて行ってもらって。そこでカニとニシンを出してくれたの。私、その時ニシンをはじめて食べたんだネ、きっと。周りに人がいると知ったふりして、見栄はって、食べたことないものでもおいしそうに食べたりするもんでしょうか？ その時の私も最初そうだったんだけど、一口食べたらバカにウマくて、見栄はらずにおいしく食べられましたッ」それ以来“美幸のニシン好き”がはじまり、魚屋に買い物に行ってニシンがあれば買い求め、2日続けて

でもニシンを食べる……ほどニシンに狂っている。

「お刺し身も大好きですけど、今は焼き魚に凝っているからちょっとご無沙汰します。焼き魚の代わりになるお総菜は、今のところないなア。私の魚料理ベスト1はニシンの塩焼きかサバのみそ煮、2位がアジの干物ですね。朝ごはんにアジの干物を食べて海草のみそ汁を飲むと、海辺の民宿で朝を迎えたような心地よさを味わえますッ」

魚のおいしさはある時期がこなければわからないものだし、自然にわかってくるものだともいう。美幸さんが、この魚の味を知ったのは24歳になった昨年から。「私たちの子供の世代まで、魚を食べておいしいという感動を伝えたい。そのためには環境をよくし、魚をいつも食べられる状態にしておくことが、魚好きの使命だろうと思っています」。テレビやラジオ番組の構成をしたり、エッセイを書いたりと細い体で飛びまわっている美幸さんに、今年もまたユーモアにとんだするどい視点を期待したい。



「夏」

第22号 昭和59年2月1日発行（隔月刊）

編集室から

何十年ぶりに東京に大雪が降った。雪国に住む人々からみれば滑稽なものに映るかも知れないが、雪に慣れぬ東京のこと、坂道ではスッテンコロリン組が大勢いて、交通機関も大渋滞であった。美しい雪景色に目をやる余裕などなかったのが実情のようだ。それでも、どうにかたどり着いたわが家で、暖かい鍋物が用意され、早速、猫のひたい程の裏庭を眺めながら雪見酒とあいなつた。変わり身の早いのも東京人であるらしい。

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。

**タイニンクカルチャーの創造**

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

