

魚

'85.11-12 NO. 33



Y. Kuri

魚

「魚」は中国の秦代に作られた篆書(てんしゆ)で「魚」。

学研漢和大辞典・藤堂明保編より転用。



すき透るような冬のまどろみ
ガラス越しに入り込むわずかな光に
気高い素顔を覗かせるシクラメン
繊細な心を見透かされないように
気難しく華麗、やさしく素直に咲く
そんな彼女がわたしは大好きだ



目 次

特集/社員食堂と魚

●シリーズ/世界の海の魚事情④ ソビエト連邦 原 剛.....	1	●シリーズ/世界の海の魚たち⑪ 1983年のシシャモの漁獲量は1,502トン 輸入量は40,543トン.....	18
●対談 社員食堂と魚 土井利雄 VS 城戸我夜子.....	4	●おさかなQ&A 鮮度測定器が魚の鮮度を測る原理は?.....	20
●フィッシュ&ヘルス 包丁握るか包丁無しか 鈴木たね子.....	13	●魚とともに生きる 中村いつ子さん.....	21
●シリーズ/ジャーナリストの見た魚事情⑯ 男は“味のロマンチスト” 原子修一.....	14	●フィッシュニュース 温水栽培漁業の可能性 千原 到.....	22
●テーブル拝見㉚ オランダ/ジョカ・沃尔夫さん.....	16	●魚のないしょばなし⑯ 鈎はずしの妙技醜洗い.....	24
		●わが家とお魚 渡辺真子さん(エッセイスト).....	25



▲サバの燻製づくり、女性ばかりの加工場はおしゃべりと笑いがたえない(アソフ水産コンプレックスで)

シリーズ4.

ソビエト国民は今年、平均18.2キロの魚を食べるはず。

毎日新聞社会部編集委員 原 剛

★ ソ連の漁業は、厳密な計画経済の
☆ ワクにはめこまれている。

ソビエトの7月第2日曜日は「漁民の日」である。モスクワやウラジオストクでは政府が主催する祝賀会が開かれ、モスクワの集会で漁業大臣が、こんなぐあいに祝辞を述べる。

——親愛なる同志諸君！

ソ連の漁業者は共産党中央委員会の決議と総会で行なわれた共産党中央委員会書記長、ソビエト最高幹部会議長、レオニド・イーリッヂ・ブレジネフ同志の演説によって喚起された政治及び労働意欲の高揚のなかで、この日を迎えました。今年上半期の計画遂行率は商品生産高では107%以上、缶詰を含む水産食品では104.3%、漁獲高では104.7

%、労働生産性では103.8%でありました。4万人以上の生産革新者、先駆者、1,050以上の乗組員、2,150以上の班、作業場、部署、170以上の企業体、漁業コルホーズが第10次5ヵ年計画の課題を期限前に完遂しました。——

これは、1980年の漁民の日にカメンツェフ漁業大臣が行なった演説である。

皮肉の好きなモスクワッ子が「プラウダ（共産党の機關紙で『真理』の意味）に真実なし」などとからかうくらいだから、ブレジネフ書記長の演説ぐらいで漁師たちが労働意欲をかきたてられたかどうかははなはだ疑わしい。

しかし、ソ連の漁師たちが食料生産の国家目標をになう“戦士”扱いされているありさまが、カメンツェフ演説から伝わってくる。

▼魚料理店「ネブチューン」(モスクワ)



社会主义ソビエトでは、この演説が具体的に物語っているとおり、漁業は厳密な計画経済のワクにはめこまれている。まず、ゴスプラン（閣僚会議国家計画委員会）が決めた1年間の生産目標に従い、連邦漁業省は商業省と話し合い、冷凍魚はどれほど、缶詰はいくら、というふうに年間の生産計画をたてる。この計画を受けて極東（ウラジオストク）、北方（ムルマンスク）、西方（リガ）、アゾフ・黒海（セバストポル）、カスピ海（アストラハン）各水域のソ連邦漁業本部と、主に河川、湖沼の漁業を管理している共和国13ヵ国の漁業本部がそれぞれの水域での生産、出荷計画を作る。

頭ごなしに「ノルマ」を示された現場や漁船や加工工場では、この生産割当てをこなすため『社会主义的競争』が行なわれている。たとえば、船舶修理工場と漁船員との間で「労働の改善、効率と質の向上」を誓い合い、それを受け修理工場では修理期間を短かくするため、作業班ごとに作業のスピードと仕事の質を高める競争が始まる。

こうした修理のための停船期間が短かくなると、漁船の方でもノルマ以上の漁獲量をめざし操業時間が増えやす。ノルマをいち早くやりとげた成績優秀な労働者には「社会主义的労働章」「5ヵ年経済計画功労章」「社会主义的競争勝利者章」など組織ぐるみ、あるいは個人でさまざまな政府の叙勲が用意されている。

筆者が訪れたバルト海沿岸のソビエト最大の漁港、リガの「バルト海船舶修理工場」では、広大な敷地の中央広場に日本の選挙候補者のポスター公示板のような掲示場が設けられていて、女性2人を含む15人の労働者の等身大の写真が紅白のテープにぶちどられ飾られてあった。「社会主义的競争」の勝利者たちで、6ヵ月ごとに次の表彰者を入れかわるということである。

「自由」「独立」が誇りの日本の漁業者たちからみると、息詰まるような集団労働・相互監視のシステムであろう。

★ マグロ、イカ、エビが人気3品で、
☆ 運がよくないと手に入らない。

生産の現場がこのとおりだからサカナの流通、販売の最前線もまたしごく計画的、組織的に動いている。冷凍か塩蔵され、漁港に水揚げされた魚は「水産コンプレックス」と言われる総合水産加工場を経て、缶詰、燻製、ファーストフードなどに加工されて出荷されるか、水揚げ後にそのまま冷凍のままでオケアン(大洋の意味)と呼ばれる魚専門のスーパー・マーケットへ送り込まれる。すべて1*詰め包装である。

こころみに、「モスクワ第一オケアン」を訪れてみよう。ここでは、マグロ、エビ、イカが人気の3品で、よほど運がよくないと手に入らない。国民魚のサケ、マスも品不足。イワシ、アジ、シシャモ、サンマ、カレイ、タチウオ、エボダイ、キンメダイ、マダラ、スケソウダラ、タイ、オオナゴ、コマイ、ボラ、ホッケ、ホタテ貝柱は豊富に品揃えしてある。チョウザメもある。淡水魚では生きたコイが一番人気。ウナギ、草魚、ナマズもみえる。1,000平方㍍ほどもある広々とした店内は買物客で終日ごったがえしている。男女がほぼ半々で、1日中店がにぎわっているのは、夫婦共稼ぎ、昼夜3交代の工場勤務がソ連ではふつうだからであろう。

ロシア人は燻製が好きだ。アジ、サバ、イワシ、イカ、タラ……森に自生するオリファと呼ばれる白い肌の灌木をチップに刻んで炉に入れ、百分間いぶす。自然の香りがする逸品である。共稼ぎ、都市の単身労働者、老人世帯、あまり広くないアパート住いなど生活の形がそうさせるのであろう。ファーストフードが次第にオケアンのショーケースを占領しつつある。アンのかわりに魚肉を詰めたロシア名物のマンジュウ、ピロシキ。魚のミックスコロッケ、タラのから揚げ、魚肉のカツレツから、これまたロシア伝統のスズキのウハー(魚

汁)の缶詰、魚油バター、魚肉入りギョウザ、コンブとイカ、ワカメと野菜のサラダetc.....。

店内にはマイナス22度の冷凍ロッカーがあり、客は買物をあずけておくことができる。オケアンから工場の生協へ出張販売するかたわら、冷凍車で老人世帯などへの家庭配達サービスもするという。店内の魚料理のPRコーナーには魚介類の料理法を絵入りで説明したパンフレットが用意され、週に1度、魚料理の講習会が開かれる。

ホッケのポーランド風ソースかけ、シシャモのムニエル、イカのマヨネーズ和え、オキアミと野菜のサラダ、イガイのオムレツなど30通りほどの家庭料理が紹介されていた。「モスクワ第一オケアン」は隣り合わせに魚料理専門のレストラン「ネプチューン」(海の神)を開いている。カニサラダ、サケ、シシャモのマリネ、塩漬けニシン、魚肉コロッケ、イワシやタラのフライ、てんぷら、魚のバターなどが1皿45円から480円ぐらいまでで売られている。伝統的な食料品店がストロノームもオケアンに劣らず魚を並べたてている。

ロシアの自然は厳しい。大部分の農地は常に干ばつと冷害に脅かされ、北部ロシアや中央アジアで飼われている家畜が苛酷な寒さに遭い全滅することも珍しくない。畜産のコストと消費価格との逆ザヤは増える一方で国家財政を脅かしている。

この点、魚は干ばつにも寒氣にも減法強い安定した食料資源である。生産コストも牛肉の7分の1だ。ロシアの自然条件下で、動物タンパク源の比重を肉から安くて安全な魚により移しかえていくことが、のっべきならない食料戦略となっているのだ。第11次5ヵ年計画の最後の年である今年中に、ソビエト国民は、一人当たり年間に平均して18.2*の魚を食べるはずである。ソビエト医学アカデミー栄養研究所は、脂肪太りで高血圧、心臓病を病みがちなロシア人の体质改善も狙い“魚食のすすめ”を盛んにPRしている。

社員食堂と魚



土井利雄 (流通問題評論家、
土井研究所所長)

VS

(香川栄養専門学校・
助教授) 城戸我夜子



食生活の変化は、社員食堂の献立にも表われているはずです。魚は、献立にどのくらい登場しているのでしょうか。中高年サラリーマンの栄養を考え合わせながら、社員食堂と魚について考えてみました。

全ての社員食堂の利用率は、約70%と考えていいでしょう。

司会 今回は『社員食堂と魚』というテーマでお話ししていただこうと思いますが、とくに中高年の男性の食生活を中心に考えてみたいと思います。

城戸 社員食堂のある会社なり工場では、社員が社員食堂を利用する率というのは、どのくらいになりますか。

土井 スーパーマーケットやデパートといったところでは、社員を昼食時には外へ出しませんから、かなり高い率で利用していると思います。スーパー・デパートは食品を扱っていますから、社員の目も厳しくなる。だから、社員食堂はいいものが出そうと苦労しています。ただ、人間というのはもっと違う所に行きたい、コストは上がっても違う味を食べたいという欲求がどうしてもありますから、スーパー・デパートの利用率は、最高90%くらいでしょう。ひどい所は50~60%、もっとひどい所は30%しかありません。これは、コストだけではなく、内容の提供の工夫が足りないと私は

思っています。

城戸 そうすると、スーパー・デパートなどの第3次産業の場合、約7割の人が社員食堂を利用していることになりますね。

土井 ええ。工場になると、100%というところもかなりあります。田舎にある工場だと、コストを安くして食べたいと弁当を持ってくる人もいますからね。全ての社員食堂の利用率というのは約7割と考えていいでしょう。

城戸 社員食堂が今のような形になってくるのは、いつ頃のことですか。

土井 戦後、昭和25年から35年までの、米の配給時代に形をなしてきたと考えられます。社員食堂の産業給食費の上がり方をみると、一番上がったのが昭和48年のオイルショックの時と昭和54年の第2次オイルショックの時で、その後からは実質成長の面では伸び率は下がってきてています。ただ、10年前に社員が食べていた食事の価値観と今日の価値観とでは同じです。

城戸 それは食材という面で同じと考えていいで

特集 社員食堂と魚

・しょうか。

土井 價値観ということですが、食材の面でも同じことが言えると思います。10年前の社員が200円で食べているものが、今は350円。材料提供費は、同じ率の金額なのです。

城戸 20年ほど前には、社員食堂の栄養価をチェックしてほしいというところもありましたが、今は健康管理ということから、栄養士もかなり進出しています。

土井 社員食堂で、本格的に栄養士が能力を発揮するのは、20年前くらいからですね。昔からカロリー計算の考えはありましたけれど、一般的にはボリュームの方にウェイトがおかれていました。最近ではヘルシーメニューを取り入れているところもあって、新しい視点で栄養士の存在はどこの社員食堂でも大きくなっています。

城戸 定食メニュー やセットメニューの他に、ヘルシーメニューを作っているところも増えているようですね。それだけ、健康に関する意識が高まっているのでしょうか。

土井 この間、丸の内にある会社の社員食堂で、オールヘルシーメニューを作って実験したら、売り上げが下がってしまったのです。通常メニューが1,500*。カロリーで500円なのですが、ヘルシーメニューは1,300*。カロリーで低カロリーだから400円と、機械的に値段を下げたために、イメージがダウンしたのでしょう。後で600円にして、通常メニューも復活させたら、売り上げがアップしました。

城戸 ヘルシーメニューは、栄養のバランスをより考えた献立構成ですからいろいろな食材を入れて行かなくてはならない、だからコストが高くなるのはやむを得ないし、むしろ高い方が信頼できるということになるのでしょうか。

土井 それと、社員食堂の形態も変わってきました。カフェテリア方式の社員食堂がでてきまして、自分が食べたいものを自由に選べるようになって

きているところもあります。このカフェテリア方式ですと、料理を生かすものができますし、ヘルシーメニューなども導入しやすい形になってくるのです。

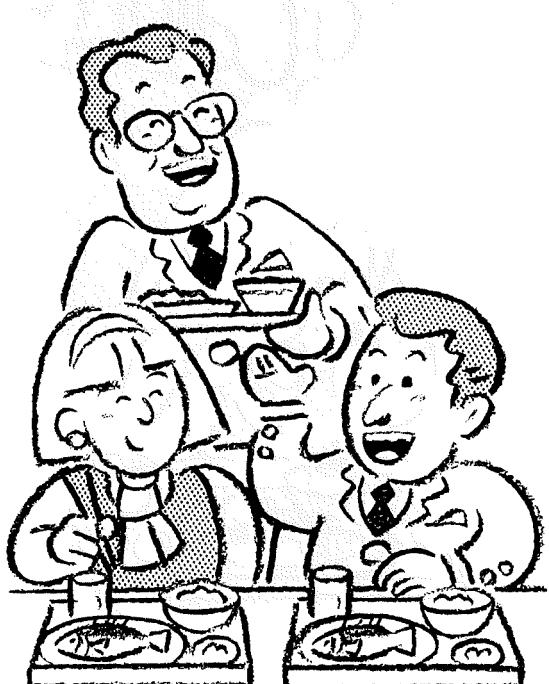
社員食堂の一般的な定食ですと、600～750*

カロリーといふところでしょう。

司会 カフェテリア方式の社員食堂では、1食のカロリーはいくらとは出しにくいかもしれません、社員食堂のメニューは、何カロリーくらいが標準となっていますか。

土井 いろいろなケースがありますから、栄養価の問題は細かくは言えないのですが、一般的な定食ですと350円くらいが普通ですが、700*。カロリーくらいでしょうか。

城戸 そうですね、600～700*。カロリーといふところでしょう。土井先生くらいの年齢ですと、1日に摂るカロリーが2,000*。カロリー。たとえばお医者さんなどのちょっと体を動かされる方も、2,000



第1回 健康のための食事

。カロリーは欲しいですね。机に向かって事務だけをしている方は、1,600～1,700。カロリーです。ですから、社員食堂で食べる時も、自分の労働や生活のしかたに合わせて食べる姿勢も欲しいですね。2,000*。カロリーをきちんと3分の1にして食べなさいというわけではありませんが……。

土井 たとえば、魚の照り焼きと卵焼き、かまぼこ、煮物、香のもの、ごはんと味噌汁で約800*。カロリーになります。これでは、私達世代の事務職の人には摂取エネルギー的には多いですね。選択メニューのあるところでは、500*。カロリーのメニューを選べます。エビフライかコロッケ、タルタルソース、生野菜のサラダがついて約450*。カロリーになります。

城戸 80*。の白身魚のしそチーズフライ、にんじん、小松菜のソテー、レタスとコーン、トマトとキャベツのサラダ、ごま入りワカメスープ、ごはんで610*。カロリーになります。このメニューだと、タンパク質が25*。で脂肪が18*。くらいですね。

土井 単価はいくらくらいになりますか。

城戸 193円です。単価を200円におさえたいとなると、白身魚は80*。ということになってしまいます。

土井 最近は、ごはんを食べない人もいるようだから、白身魚のフライ2つにキャベツとトマト、パセリのサラダというメニューで、330*。カロリー。200円でおさえることができます。

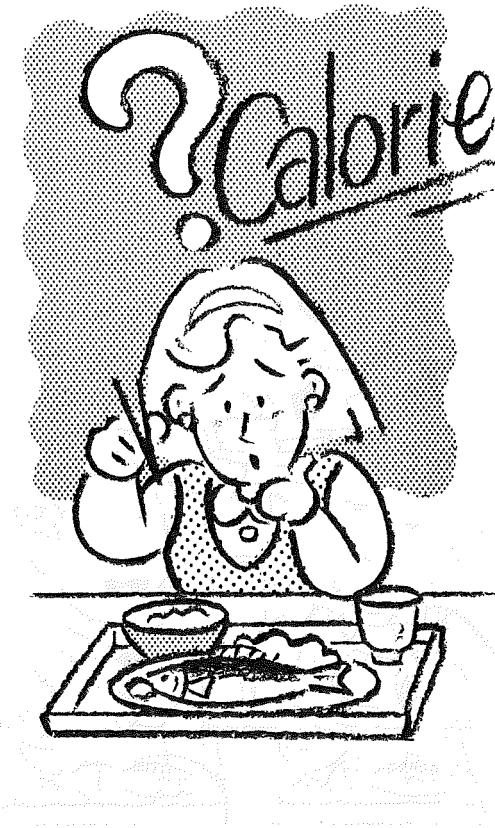
城戸 サケをホイルに包んで、にんじん、玉ねぎ、シメジにワインを入れて焼いたものにフライポテト、にんじんのソテーを付けると、単価が210円になります。

土井 去年、労働省の給食費の調査で、定食の平均は350円。上限が650円で下限が180円でした。社員食堂のおかずの値段の幅は、定食の平均が350円ですから、材料費は200円前後ということになりますね。

城戸 ところで、社員食堂以外で外食をしている割合はどのくらいですか。

土井 現在、外食費の家計指標だけではないのですが、こづかいや交際費、接待費、旅行費、会合の時の食費を入れて一人あたりを計算しますと、トータルの食料費の42%が外食費となっています。独身の男性で一人で住んでいる人は、食料費の75%が外食費、女性の場合は49%という数字が出てきます。

城戸 かなり高い数字ですね。社員食堂では、栄養士がついて栄養のコントロールをしていますが、外食産業となるとまだ栄養士がついて健康面を考えたメニューづくりを行なっているところは少ないですね。社員食堂で3食食べられるならいいですが、不特定多数の場所で毎食、外食となる



特集 社員食堂と魚

と費用の面でも高くなっていますし、健康管理の面でも不安が残ります。

土井 外食産業の場合、栄養価の問題よりもいかに安くうまく料理を提供するかの工夫が多いわけですからね。

社員食堂での魚の扱われ方は、総売上の約7%と考えていいですね。

城戸 社員食堂のような集団調理ということになると、魚を使うのはなかなかむずかしい面があるのですが、現在、どのくらい使われていますか。

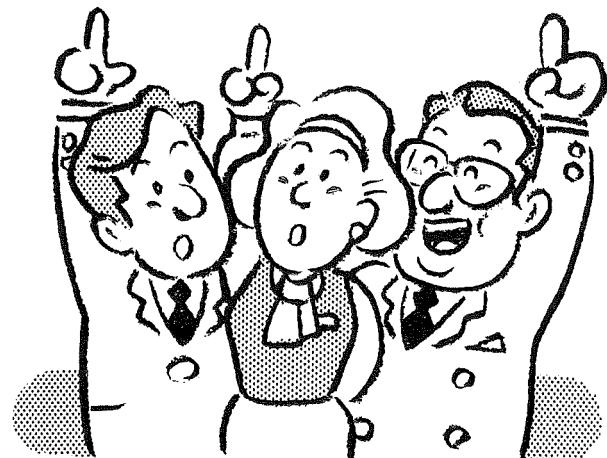
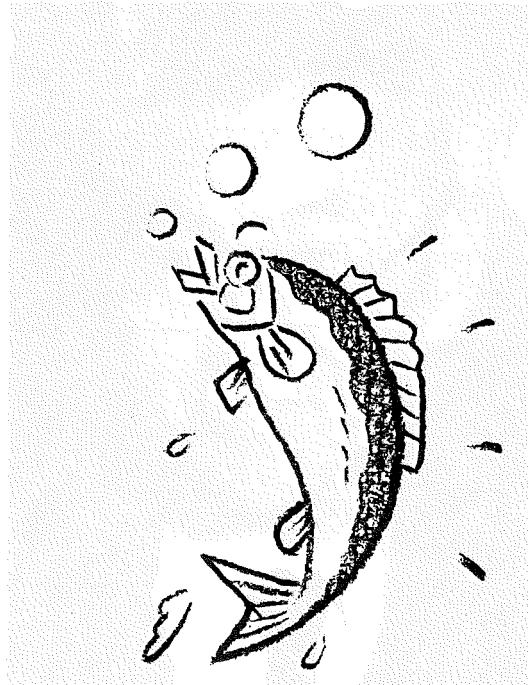
土井 社員食堂の総売上は、学校給食を含めた数字ですが約3兆円です。その内の約3千億円を魚の材料費として使っています。つまり、総売上の約10%を魚に使っているわけです。これは、かなり高い比率と言えます。学校給食、社員食堂それぞれの場合を考えると、学校給食では総売上の約15%を、社員食堂では総売上の約7%をそれぞれ魚の材料費としてあてています。

城戸 その比率は、レストランや食堂などと比べてどうなのでしょうか。

土井 和食主体の店は別ですが、だいたい5~6%。ですから、社員食堂では、それより少し上回っているといえるでしょう。

城戸 数字から見ると、魚はわりあい使われているんですね。

土井 去年、おととしあたりから今年にかけて、魚は食生活の中にしっかりと定着しています。一時期、消費者が魚から離れたといわれた時期がありました。これは、そんな昔の話ではないのですが魚の使い方や料理のしかた、取り入れ方も変わってきたのです。今は、量としては増加傾向にあるのですよ。家庭で魚を扱わなくなったともいわれますが、家庭で魚を扱う分野が少なくなればなるほど、私の食生活分類では内食的外食で食べるという率が高くなると、私は見ているのです。その



どいとしお 土井利雄(流通問題評論家)

1929年生まれ。慶應大学経済学部卒。森永製菓、森永乳業を経て、西武百貨店食品部長。1972年ダイエーに入社、常務取締役外食事業本部長を歴任後、1974年退社、現在に至る。著書に『外食産業マニュアル』『市場創造』などがある。



一番の任務を果たしているのが、給食であり、その中でも社員食堂のウエイトは大きい。魚のウエイトは、社員食堂ではNo.1であるとお考えいただいているのかと思います。

城戸 栄養面から見ますと、魚にはカリウム、ナトリウム、ビタミンEなどのビタミン類が含まれていて、肉類と魚類を比較しますと絶対量栄養価の面で魚がいいのです。とくに中高年層にとって魚は、欠くことのできないものなのですよ。そこで、なんとか魚をもっと献立の中に取り入れようと努力はしているのですが、1週間に1度、魚を入れられればいいというのが現実なのですよ。

土井 この10%というのは、売価の10%で材料費の中の10%ではないのです。原価率は、たとえば給食ですと45~50。そのうちの10%ではなくて、売り上げの100に対する10%ということで、かなり高いということです。つまり、社員食堂において、

魚は使いやすい材料だということなのです。

城戸 その辺が、どうもわかりにくいのですが…。

土井 たとえば、冷凍の切り身は使うと手間がかかりません。

城戸 ええ。調理法的には、とても便利です。

土井 そこに価値観があると思うのです。肉で、魚と同じ金額でやるとしたら、量は魚の半分もありません。身栄えはしませんし…。

城戸 肉も魚も使いますが、肉は魚の30%ぐらいということもありますね。

土井 そうすると、肉を大きく見せるためにソースをたくさんかけてみたり、油っぽい副菜をどんどん持ってきてたりするわけです。だから、とてもカロリーが高くなってしまう(笑)。魚というのは、価値観の面からも栄養価の面からも、もってこいの材料なのです。学校給食に米飯が取り入れられるようになってから、魚の需要はずいぶん増えたのも、魚の使いやすさがあると思います。

魚をベースにしたメニューは売れるのですよ。

城戸 中高年層の健康を考えますと、社員食堂の献立に最低一週間2回は魚を出したいですね。ただ、2回となるとコストの面でむずかしいかなと思うのです。

土井 ええ。結局、安くおいしい魚料理を提供しようとするには、1尾の魚を購入して調理して出すというのは無理があると思いますね。流通過程の中に、たとえば大きい魚なら切り身にするといった、素材の工夫が入らないとむずかしい。すぐに調理できるようなポーションコントロール(1人前)ができるようになると、魚はもっと使いやすくなります。

城戸 魚を仕入れる方法があると、安い魚を手に入れることができるということですね。

土井 生産者の側では、トラック一杯ポンと引き取ってくれれば楽なわけですから、それを我々

特集社員食堂と魚

きどかよこ
城戸我夜子(香川栄養専門学校・助教授)

1937年生まれ。女子栄養短期大学専攻科卒。集団調理、
営業調理、料理の種類を専攻。



が受けてうまく使う方法を考えればいい。

城戸 トラック一杯を運んできて、それをさばけるのは、少なくとも1日1,000食以上の社員食堂でしょう。1日500食とか200食といったところではなかなかそのシステムを取り入れることはできませんから、安い魚を使いにくい状況になっていると思います。

土井 たとえば、冷凍のサケをトラック一杯買います。切り身にして毎日500食のところにおろすとなると、毎日毎日サケになってしまいます。このコントロールをする技術を、こちらサイドに持つていれば、非常に安くおいしい魚を、社員食堂で提供できるようになると思います。

城戸 献立の面で、肉と魚とではどうですか。

土井 肉をベースにしたメニューを作ると、売れないものになってしまうのですよ。魚をベースにしたメニューは売れるのです。これはなぜかというと、1人前のポーションコントロールのメニューは、魚を使うと80円、100円、150円ができる。ところが肉を使うと、ポーションコントロールをして300円以下のものを作ると、おかしなものになってしまいます。そして魚は、1人前の味つけが細かくできることがあるのですよ。これを社員食堂にうまく利用すれば、たいへん社員が喜ぶと思いますね。レストランで食べるメニューが、職場で食べられる、カロリーもある程度コントロールできるとなれば、社員食堂の利用率はグッと上がるはずです。

城戸 私のところは、多くて1日300食といったところですが、安くていい魚を仕入れの工夫で取り入れたいですね。300食と少ないですから、料理内容は手作りでいきたいですね。下味をつけるとか細かいところまで配慮をするわけです。魚の中で一番使えるのは、カレイとオヒョウ。アジなどはなかなか使えません。

土井 社員食堂が小規模の場合は、小さいところ

同士で協同化するとか、一緒に合理化することも考えられます。それから、社員食堂のメニュー開発ということでは、居酒屋さんのメニューがこれから社員食堂のメニューに加えられるのではないかと期待しているのです。

城戸 おつまみのようなものですか。

土井 イカやタコの酢のものとかね。これは家庭でちょっとつまみたいと思っても、なかなか作ってくれない。刺し身にしても、ご主人の帰りが遅くて冷蔵庫に4~5時間入れておく。それだけ時間がたつと、いくらおいしいものでもまずくなってしまいます。こういうものが、居酒屋と同じくらいの値段で社員食堂で食べられるとなると、楽しい社員食堂になっていくはずですよ。カロリーの面からも和食メニューが増えた方がいいし、和食のメニューが増えれば増えるほど、魚の需要は大きくなりますからね。

会社の中での運動不足



男性が会社の中で力を発揮しながら、楽しみを持つて生きるには、太っていてはだめだと思います。

城戸 最近、中高年サラリーマンの健康が問題視されていますね。肥満や栄養過多からくる成人病の問題もクローズアップされています。

土井 そうですね。私自身のことでお話しますと、45歳を超えるまで体重が51~52kgだったのです。ところが、デスクワークが増えて運動不足だったこともあります。満50歳で会社をやめた時には61kgになっていました。

城戸 徐々に太られたのでしょうか。10kg太ると体が重いでしょうね。

土井 立っている時ばかりでなく、すわっていても体が重いし、ズボンにいくらアイロンをかけても取れないようななじわができるのです(笑)。突然、ひざが痛くなって、リューマチか神経痛かと思って医者に行きましたら、ウェイトコントロールをしなさいと言われました。

城戸 60kgの頃は、どのくらいカロリーを摂っていたのですか。

土井 3,000kcal。カロリーです。どう考えてもこれは多いですからね。普通に3度食事をして、会社の終わった後にちょっと一杯、何か食べたり飲んだり。とくに中高年は、接待や会合の場で食事をする機会も増えて運動不足の方が多いですから、太り気味で体が重いと思っていらっしゃる方は、ずいぶんいらっしゃいますね。

城戸 今は、先生、とてもスマートでいらっしゃる…。

土井 人間ドックの先生に相談しましたら、1日の摂取カロリーを1,800kcalにしなさいと言わされて実行しましたら、57kgまで減りました。57kgになると、ひざの痛みは取れますか、まだ体が重いのです。それでもまた、1,400kcalに落としてみたら、一気に51kgに減ったのですよ。40代の頃に比べて無理はききませんが、体重を減らすことでの疲労が溜まらなくなりました。私自身の経験からですが、栄養のコントロールがいかに大切かがわかりました。そして、私は魚も肉も大好きのですが、美食家でいながらカロリーを減らして人生を楽しくする方法をその頃から考えるようになったのです。

城戸 中高年のサラリーマン、とくに管理職クラスの男性となると、家庭や社員食堂で食事ができるとは限りませんから、むずかしいでしょうね。昼食時間を使った会合で、特上のうな重ということがあってあるでしょうし…。

土井 そんなにむずかしいことではないのです。朝、昼、晩とカロリーと量を考えながら食べればいいわけですからね。たとえば、寿司を食べる時には、極端な言い方をするとカロリーの少ないイカやタコを主体にして食べる。ステーキにしても油のないところを食べて、野菜を山のように食べるとか。こうした工夫をいつもしていれば、なんでも食べられるはずなのです。男性が会社の中で力を発揮しながら楽しみを持って生きるために、

特集 社員食堂と魚

今のように健康管理は奥さんまかせだったり、太っていてはだめだと思います。

城戸 先生のように栄養学的な知識をお持ちの方は別ですが、一般の方は低カロリーのものを選んで食べる時には、タンパク質をベースにしながら脂肪分は避けるということは頭に入れてほしいですね。知識なしに、低カロリーといって節食や拒食につながるとたいへんなことになってしまいます。

土井 アメリカでも、中高年サラリーマンの肥満はずいぶん問題にされていますが、健康管理メニューのレストランもありました。たとえば、アメリカ心臓学会推薦メニューなんていう献立が並んでいます。ところが、こういうレストランは人気がないのです。

城戸 食べる楽しみのない、味けのないものを感じるからでしょうね。

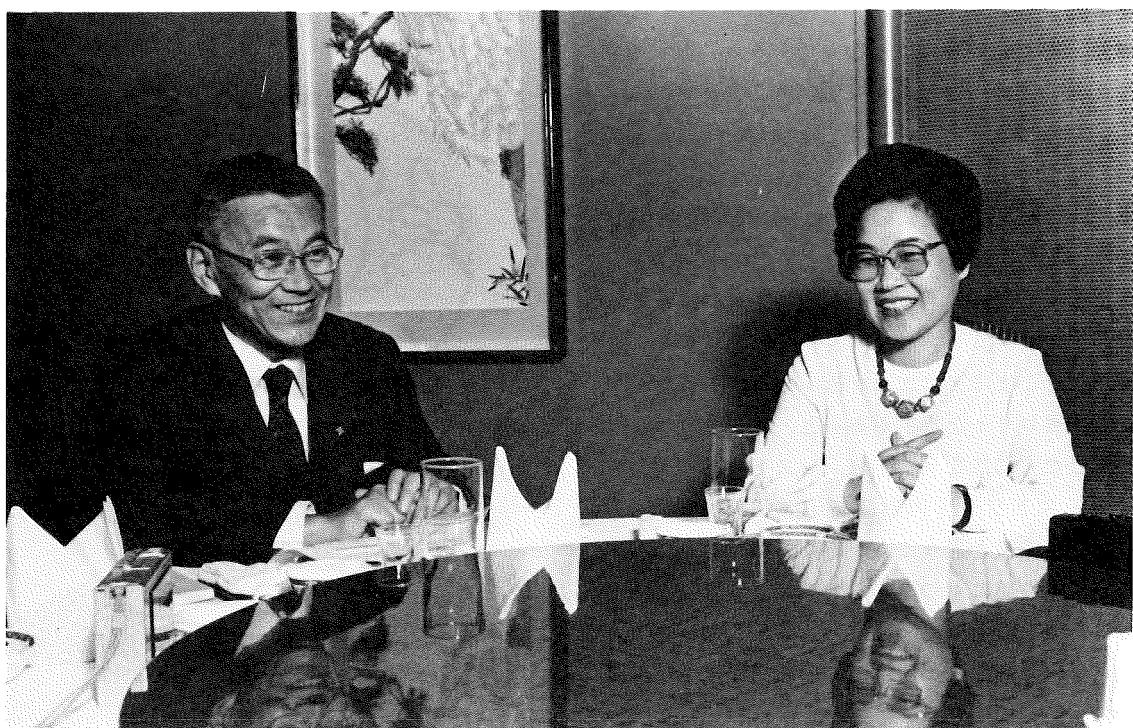
土井 そうですね。中高年サラリーマンや会社や

工場の社員食堂にたずさわる人々それぞれに「おいしいものをいかに低カロリーで食べるか」という知識があれば、自分の好みで料理を選択でき、カロリーコントロールしているにしてもそこに食べる楽しみが生まれてくると思います。

家庭料理の延長という形が社員食堂にできると、魚の需要はもっと大きくなりますね。

城戸 家庭でもカロリーを頭に入れて考えながら作っている奥さんは、そんなに多くないと思いますが、男性のカロリーに対する知識は、どの程度あるのでしょうか。

土井 30代になると、大手の会社では人間ドックに全員入ります。そこでカロリーについては教わりますから、ちょっとした常識はあるのではないでしょうか。先生がおっしゃるように、奥さん達もあまり知識や関心がなく、働く奥さんが増えて外食の回数が増えてきている。



城戸 朝食にファーストフードの店を利用したり、駅の売店を利用するサラリーマンの姿をよく見かけますね。

土井 中高年の男性というのは、安くておいしいもので腹一杯にしたいという気持ちと金額に関係なく大盤ぶるまいしたい気持ちのいつも繰り返しなのです。しかし、自分のこづかいの中でなんとか食べざるを得ない。カロリーのことなど気になる。家庭で料理を食べられない…。そうすると、社員食堂には大きな望みがあるわけです。

城戸 その大きな望みというと?

土井 社員食堂で朝から食べられる、昼はもちろん食べられる、夜は注文しておけばおかずを持って帰れるというところもあるのですよ。こうした無店舗販売の形は、これから増えてくるでしょう。働いている奥さんの場合でも、帰宅する時間にはほとんどの店が閉まっているところがあるわけですから、家に持って帰れるというのは魅力がありますね。

城戸 それだけ多角的になると、社員食堂での魚の需要は今の総売り上げの7%から20%くらいにまで上がってくるでしょうし、そうなってほしいですね。

土井 家庭料理の延長の場所という形が、社員食堂に出てきた時には、肉類だとコストが上がるから魚で安く提供できるメニューが豪華に揃つてくると思います。

城戸 そこまでメニューが揃つたら、これを食べたら何カロリーと表示があると、社員食堂はより充実したものになりますね。レストランや食堂、ファーストフードのお店でも、栄養価表示をすればいいのに思うことがあります。これは家庭で料理する時にもつながると思いますが、1人1日に野菜を300gといわれても、調理した場合どのくらいの量になるのかは、一般の奥さんではわかりにくいですからね。

土井 アメリカの2大ハンバーガーメーカーの間で栄養価表示をして「カロリーが低いのに価格が高い」などと、広告で論争し合っていた時期がありました。今では「カロリーが低いから、これだけ食べていい」という風潮に変わってきています。日本の成分表は材料のみを扱っていますが、アメリカのパンフレットや本には、ハンバーグ1個が何カロリー、魚のフライが何カロリーというように料理別にカロリー表示されているものも出てきています。日本の会社では高齢化社会になって、従来の55歳定年が60歳、65歳と引き上げられてきていますし、労働の内容も一人ひとり違います。魚は体にいいといっても、どのくらい摂取すればいいのかわからずに摂っていたり、同年齢の人がこれくらい食べているから私も食べようというのでは、やはり片手落ちです。中高年の男性にとって、自分の栄養コントロールは自分でできることが、これから重要になってくると思います。

司会 先生方、きょうは興味深いお話をありがとうございました。



Fish & Health



フィッシュ&ヘルス

包丁握るか 包丁無しか

鈴木たね子(水産庁東海区水産研究所
生物化学部長)

いつもマスコミなどに登場するのが、包丁1本しかない家庭が多いという話。その割り合いは全世帯の88.8%にもなるという。パッパッパッパッ(88.8)と簡単に料理する家がほとんどといえる。

“魚離れは包丁離れ”ともいわれるので、主婦に包丁をにぎらせようと魚の卸し方講習会が盛んである。講習会に来るような主婦の家には、じつは出刃包丁も刺し身包丁も揃っているのですよ、とある講習会の先生が教えてくれた。

鮮度を吟味して丸ごと一尾買ってきた魚をさばいて刺し身を作り、残りを煮つけてお弁当のおかずとし、更に残りで潮汁を作るという生活は本当に豊かで楽しい。休日には、たまにそうした楽しい夕食をしたいと思う。しかし日常の生活にもどるとやはりパッパッパッの仲間入りとなる。

魚介販売の戦略として、これほど明解にデータが示されているものはないと思う。要するに、包丁不要の魚が売れ筋である。鮮魚であれば内臓を除いたものやフィレ、また盛り合わせの刺し身、半調理あるいは調理すみ冷凍食品、練り製品その他加工品、魚介総菜、調理用素材（家庭用すり身など）、外食用の魚などに工夫をこらすことで、魚はもっと売れるはず。

包丁なしの魚の流通には、消費者と流通業者・加工業者との信頼感がなにより大切で

ある。不凍液混入ワインの例のように、消費者の信頼を一度裏切ればもとにもどすのは困難である。

頭もないし内臓もないイワシや、三枚卸しのサバは鮮度がわかりにくい。タラと思って買った白味の切身は、フライパンで焼くと水がたくさん出て小さくなる深海魚の一種と気付いたりする。東京都内の白い壁につつまれたマンションのLDK（リビングに台所がついている）スタイルではサンマは焼けない。

焼いたサンマやアジなどが売られている。これを電子レンジで暖めて食べるが、このような商品も見た目では鮮度の良否はわからない。練り製品などの加工商品を買う時は、内容を気にして、念入りに表示を読むことにしている。

そんなことをボヤくと、“包丁握れ”的な格好からは、それみたことか、おいしい魚を食べるには自分で魚をおろさなければと叱られる。

ヘルシーな食品といわれるせっかくの魚介類を加工や流通中に、逆にノンヘルシー食品にしないようにしたい。水産物の加工・流通の研究にたずさわっている私達は、包丁なし消費者の要望にも答えるために、缶詰や練り製品、調理食品などに加工した場合の栄養成分の変化、加工品の原料魚種の判定方法、また防腐作用や油脂の酸化防止作用のある天然物の探索などの課題にはげんでいるこの頃である。もちろん、“包丁なし魚”的な味の方もさらにおいしくする研究も進めている。

子供の頃に、おかあさんが作った魚料理の味を、おどまに忘れてはいけない。最近、魚1尾を卸して料理をつくるおかあさんの姿は、とても少なくなっている。海の幸のおいしさを伝える“おふくろの味”を、子供達の舌に、教えてほしいものだ――。



シリーズ／ジャーナリストの見た魚食事情（16）

原子修一（デイリースポーツ編集委員）

男は“味のロマンチスト”

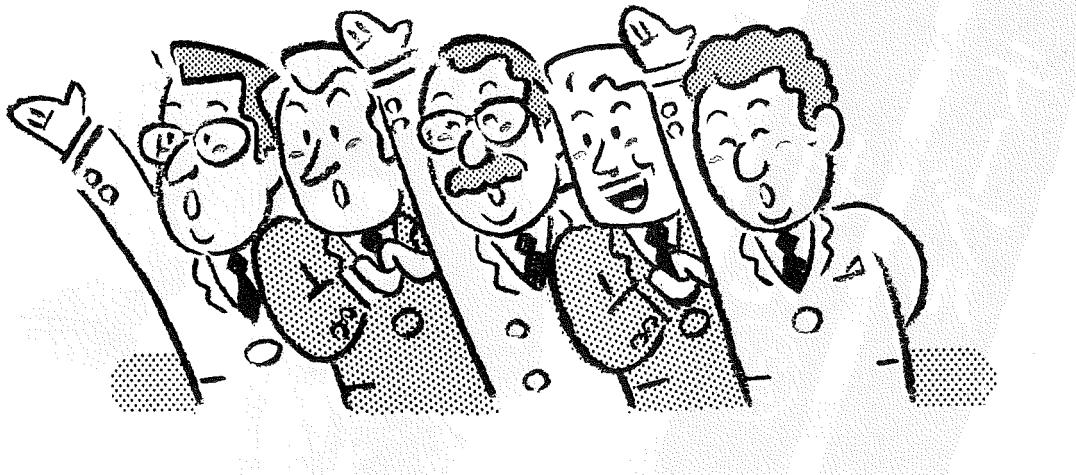
►微妙な味を出すのが むずかしい「ふるさとの味」

男は味のロマンチストだと思う。祖母から母へと伝えられた「ふるさとの味」をいつまでも追い続ける。昭和2年、青森市生まれの私はタラ、ヒラメ、サケなどを大きなマナ板の上で、手ぎわよく料理する母の姿を見て育った。ニシンや筋子は箱ごと買う、よい時代であった。

サケの飯寿司、アンコウのもと和え、マダラの子和え、ヒラメの刺し身など、忘れられない、「ふるさとの味」が多い。近ごろは東京でもマダラの子が手に入るようになつたので、ニンジン、ネギとしよう油味で煮るタラの子和えやヒラメの刺し身は、かなり昔の味に近いものを食べる機会がふえた。

どうしても「ふるさとの味」にならないのがサケの飯寿司だ。塩ザケの切り身の間にごはんにコウジ、ニンジンとショウガの千切りをませあわせたものをしきながら重ねて、重石で漬け込むのだが、何度も微妙な酸味が出ないのだ。気候・風土の違いで、東京ではうまく作れないと嘆く私に、青森の親友が魚市場で売っていたというサケ寿司一樽を送ってくれたが、やはり「おふくろの味」とは違うのだ。

東京のアンコウ料理は鍋とアン肝か、とも酢。「おふくろのもと和え」は味噌で味つけする。これがまた、なんともいえない味わいなのだ。それと、身といっしょにまぜる皮と内蔵の舌ざわりが実にいい。アンコウはとも和えに限ると信じている。



▶ 人間の舌は少年少女時代に 決まるらしい……。

海の幸の豊富な日本で、魚ばなれがいわれて久しい。パン食がふえたから、箸がうまく使えないから、魚は高くてとてもお惣菜にはならない、などといわれる。しかし、これらはすべて母親の責任だ。せめて、一食ぐらいは、おいしい魚料理を食べたいものだ。魚を食べる家庭が少なくなり、魚が高くなったのなら、もっとたくさん食べるようになれば値段も自然と下がってくるはずだ。

家庭での魚料理にこだわらなくなった（弱くなった？）父親の責任も重大。しかもその父親たちは小料理屋や炉ばた焼きなどへ「おふくろの味」を探して、さまよい歩くのだ。東京には「ふるさと料理」が看板の店のいかに多いことか。男たちの“あこがれ”的証拠ではないだろうか。

極端な言い方をすれば、インスタント食品と魚ばなれが“家庭崩壊”的元凶といえる。愛情のこもった、温かい料理を一家そろって囲む楽しい家庭から、イジメッ子なんか出るはずがない。父親も会社から真っ直ぐ飛んで帰ってくるようになる。さらにおいしい魚料理（おふくろの味）が一品でも加われば申し分がない。魚料理は献立のレパートリーが広いし、毎日の買い物も楽しくなると思うのだが…。

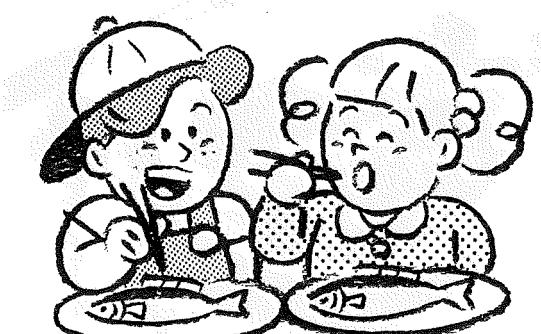
“土光さんとメザシ”は有名なエピソードだが、これこそ“土光さんのおふくろの味”だろうと私は思っている。干物やシラスなどの子魚はカルシウムの宝庫である。カルシウムは骨を丈夫にする

だけでなく、神経のバランスを保つのも大きな役割りを果たすといわれる。人格者として尊敬される土光さんを育てたのはメザシといったら笑われるだろうか…。

私は味噌汁の煮干しをすくって食べて叱られたものだが、骨折しやすい現代っ子と魚ばなれは大いに関係あるに違いない。イジメッ子のイライラもまた、魚ばなれが一因となれば、これは大変なことだ。いや、それどころではない。近い将来、日本はイライラ列島になりかねないのだ。魚好きなロマンチストのくり言に終わればよいのだが。

人間の“舌”は少年時代に決まるものらしい。私の体験からいわせてもらえば、何を食べても少年のころの「おふくろの味」と無意識のうちに比較して、うまい、まずいの判定をしているようだ。それぞれの人の「おふくろの味」こそが“本物”的味だと思う。

海の幸のおいしさを伝えていけるのは「おふくろ」だけだし、ぜひそうなってほしいものだ。





オランダ／ジョカ・ヴォルフさん



家では野菜を中心とした献立で、魚料理は週1～2回ですね。

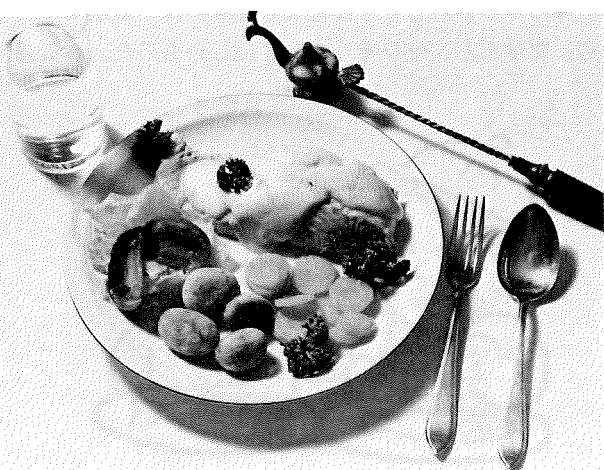
ヴォルフさんは、エレクトロニクス関係の仕事をしているご主人と一緒に日本に住んで、約1年。二人のお嬢さんがいるが、上のお嬢さんは結婚してオランダに、下のお嬢さんは農業の勉強のためにインドネシアに住んでいる。

「オランダにいる時は、エイントホーフン市の近くの人口約4,000人の村に住んでいました。静かで緑がいっぱいあって、ご近所とも行ったりきたりしてのどかな生活だったんですよ。ですから東京に住み始めた頃は、びっくりすることばかり。

小魚は内臓と骨を取って売っているんですよ

とてもアクティブだし、洋服にしてもきれいなものがたくさんあるし、とにかく驚かされました。今は東京の生活がおもしろく、楽しんでいるという感じです」

ヴォルフさんの家は、野菜料理を中心とした献立が多いという。魚料理は、家では週に1～2回。2人で時々食事に出かけるが、ご主人は魚が大好きなのでいつも魚料理。「寿司屋さんに連れて行ってもらいましたが、とてもおいしかったわ。お寿司も大好きですけど、あの店の雰囲気がなんとも言えずいいですね」



★サーモン シチュー(2人分)

〈材料〉

生サケ	2切れ
塩	10g
ライムワイン	カップ1
バター	100g
卵黄身	1コ
玉ねぎ	1コ
こしょうの粒	適宜
パセリ	適宜
小麦粉	適宜
こしょう	適宜
レモンジュース	適宜



①生サケに塩をふる。

②鍋にバターをとかし、薄く切った玉ねぎ、こしょうの粒、パセリ、ライムワイン、①のサケを入れる。
③②にサケが浸るくらいの水を加えて、約1分強火で煮てから弱火にし、約20分煮る。

④⑤からサケをそっと取りだし、皮と骨を形をくずさないように気をつけながら取り除く。
⑥別の鍋にバターをとかし、小麦粉を少しずつ加えて①の残り汁を入れてよくかき混ぜ合わせる。

⑦④を皿に盛り、その上に⑥のソースをかける。

魚は、フライにすることが多いですね。

オランダには魚料理をカラーで紹介した雑誌があり、魚料理を作る時の参考にしている沃尔夫さん。沃尔夫さんがよく使うのは、ヒラメやカツオ、サケ、エビなどで、フライにすることが多いという。

「魚の水煮缶詰を使うこともあるし、お米を入れてオーブンで焼いたりもします。でも、お客様を招待する時は、魚は用意がめんどうなので肉を使ってしまいます」

オランダの魚屋さんでは、小魚は骨や内臓を取って、またサケなどの大きな魚は切り身にして売っている。日本のようにパック売りはしていないので、欲しい量だけ買うことができるという。

「まだ日本語がうまく話せないので、外国人向けのスーパーなどで買うことが多いんですが、そうすると魚は高いものになってしまいますね。魚の値段は、オランダと比べて高いような気もしますが、ロッテルダムやアムステルダムでも物価は高いし…。大都市はどこでも同じではないかしら」

沃尔夫さん夫妻は、これから4年ほど日本に住む予定で、沃尔夫さんは週2回日本語を勉強している。「上手に話せなくとも何もトラブルは

ありませんが、魚や肉などの食料品はお店の人と話をしながら買いたいですね。近所のお店で気軽に買えるようになれば、いい魚を安く買えるでしょう」と話す沃尔夫さん。そのうち「サケの切り身2切れね」という日本語を使って買物をする姿が見られるのに違いない。



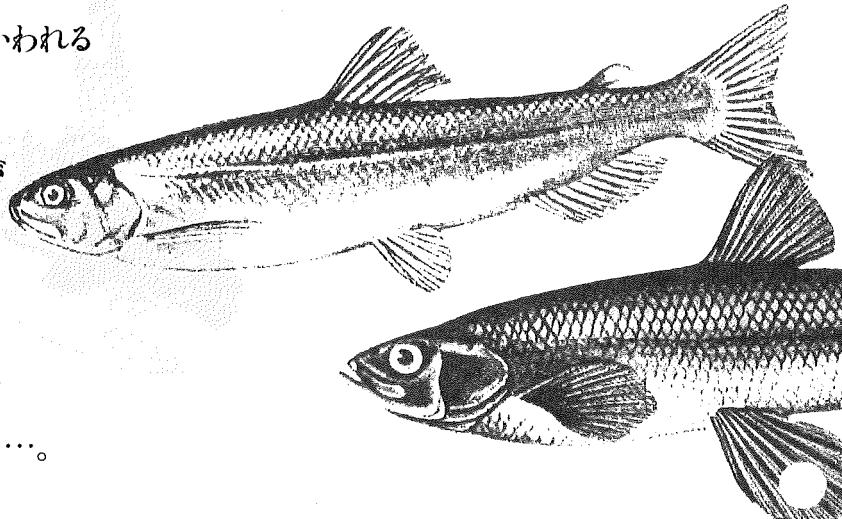
「魚や肉などの食料品はお店の人と話をしながら買いたいものですね」▶

いまや貴重品になったといわれる

国内産のシシャモだが、

市場には安いシシャモが
たくさん売られている。

こうしたシシャモは、
どんな国からどのくらい、
入ってきているのだろう……。



★産卵期のシシャモは、味が増す。

シシャモは、サケ、マス類と同じ北方系の魚で、ワカサギと同じキュウリウオ科に属している。シシャモは、アイヌ語で柳の葉という意味をもつ魚である。

●シシャモ(シシャモ属)

口は大きく、上あごの後端は、瞳孔の直下にまで達している。ウロコは、円鱗。北海道東南部、太平洋沿岸に生息し群遊している。満2年で成熟するが、10月下旬から11月中旬にかけて、大群をなして川に遡上し、下流域の砂礫底に産卵する。産卵を終えた大部分の親魚は死に、卵は約3ヶ月でふ化し稚魚は海に下って、回遊する。最大体長は、約18寸。

●カラフトシシャモ(カラフトシシャモ属)

ウロコはとても小さく、体は銀白色に輝いている。北海道、北太平洋北部、北極海、北大西洋北部に広く分布しているが、日本の場合はオホーツク沿岸に生息している。晩春から初夏にかけて沿岸に来て、細砂底に卵を産む。最大体長は、約24寸。アラスカや北欧から多量に輸入されるように

なったもので、“子持ちシシャモ”的名前で市販されている。

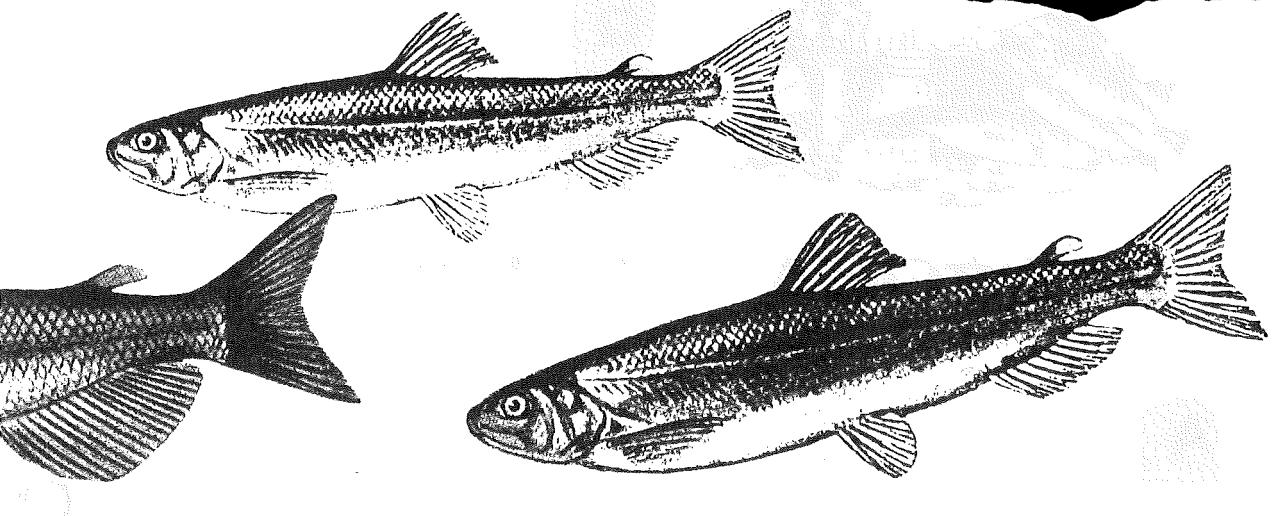
シシャモの可食部100g当たりの栄養価をみてみると、生干しのシシャモが、179kcal、タンパク質22.3g、カルシウム440mg、リン480mg。焼いたシシャモは21.2kcal、タンパク質30.2g、カルシウム600mg、リン630mgとなっている。網焼きにすると、頭ごと全部食べられるので、酒の肴としてだけでなく、もっと食卓に登らせたい魚のひとつである。

他の魚は、産卵期になると一般的に味は落ちるが、シシャモは味が落ちない。脂ものって、かえって味が増す。そのために、シシャモはオスよりもメスが尊重されている。

★シシャモは、ノルウェー、カナダ、ソ連などから輸入されている。

シシャモの味は、国内産のものはさっぱりしているのに対し、輸入ものは脂っぽいといわれるが、いまや、国内産のシシャモは貴重品となり、なかなか手に入らなくなってきた。

1983年のシシャモの漁獲量は



漁獲量は、1983年が1,502トン(1982年、1984年は統計資料なし)。一方、輸入量は、1982年が33,966トン、1983年が40,543トン、1984年が33,537トンとなっている。1984年の場合、輸入先はアイスランド825トン、ノルウェー6,449トン、ソ連7,131トン、カナダ18,713トン、アメリカ419トン。中でも、ノルウェー、ソ連、カナダからは、毎年多量に輸入されている。輸入シシャモは青く、国内産のシシャモは全体的に茶色っぽい色をしている。

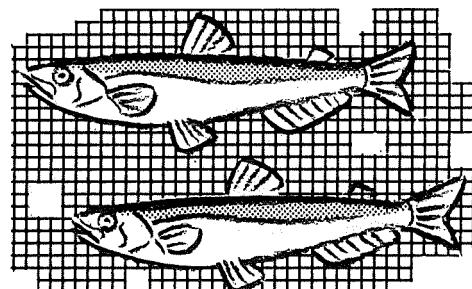
輸入シシャモのほとんどは、水揚げするとすぐに冷凍にし、これを解凍して串に刺し、冷風乾燥させて箱に詰めて再度乾燥させて、市場に出される。シシャモは漁期が短いわりに、多量に漁獲できるので、塩干物や燻製に加工されている。

網焼きにする場合は、解凍するとシシャモの腹がゆるむので、冷凍のまま焼くのがコツ。頭や卵の入っている腹は十分に焼くようになると、小さい魚なので焼き過ぎると水分が飛び、カラカラになってしまないので、注意しながら焼くこと。乾き過ぎや風味のないシシャモは、焼く直前に酒を少量ふりかけると、おいしく焼き上げることができ

る。また、いいシシャモを選ぶには皮がヌルヌルした感じのものではなく、比較的サラサラとしたものを選ぶといいという。

最近、加工作業中にこぼれ落ちた卵を魚のすり身でつなぎ成型した“シシャモ数の子”が出回りはじめている。卵と魚のすり身の組み合わせで、栄養効果の面でも期待されている。

また、ノルウェーなどの北欧諸国では、シシャモそのものよりもシシャモの卵をよく食べるという。こうした新しい加工方法の開発や、シシャモの料理方法の“輸入”が、これからますます増えてくると考えられている。それに伴い、シシャモの輸入量も増えてくるだろうと期待されている。



1,502トン。輸入量は40,543トン。



Q

おさかなQ&A

A

魚が泳ぐときに必要なエネルギー供給の役目をする大切な物質が、アデノシン・3リン酸(化学名略号でATP)。魚が生きている間は、ATPが使われると一旦アデノシン・2リン酸(ADP)という物質になりますが、すぐ元のATPに戻す力が働き、生きている魚の筋肉中にはほぼ一定量のATPが保たれています。

ところが、魚が死ぬ(あるいは殺される)とATPの再生力が失われる結果、魚自身の持っている酵素作用によって、時間とともに次のようないろいろの物質に変わってゆきます。

アデノシン・3リン酸→アデノシン・2リン酸→アデノシン・1リン酸
(ATP) (ADP) (AMP)
→イノシン酸→イノシン→ヒポキサンチン
(IMP) (HxR) (Hx)

齊藤恒行先生(故人、元北海道大学教授)、内山均先生(東京農大教授=元東海区水産研究所研究室長)などの水産学者の永年の研究によって、このようなATP関連化合物のそれぞれの量を測り、次の式に入れて計算して得られる値が、魚の“生きのよさ”つまり、腐敗がおこる前の鮮度の微妙な変化を確実に数値的に示すことがわかりました。

$$\frac{HxR + Hx}{ATP + ADP + AMP + IMP} \times 100$$

この値を“K値”と呼び、魚の鮮度判断の指標として重視されています。高鮮度魚にはHxRやHxは

魚の鮮度を調べる機器が開発されたという話を聞きましたが、どんな方法で調べるのでしょうか。

(東京都・三鷹市 柴崎明子)

ほとんどありませんので、K値は小さい値となり、鮮度低下に伴ってHxRやHxが増すので、K値は大きくなり、0~20%くらいが生食に適する範囲といわれます。

水産庁では、K値による魚の鮮度管理を流通面での利用を普及するためパイロット事業を5年計画で推進中ですが、(財)食品産業センターでは農林省の補助のもとにK値を簡易迅速に測る装置を最近開発することに成功しています。その測り方は、魚肉の抽出液に特殊な酵素試薬数種を順次に加えて、各成分を段階的に酸化させます。そしてこれに使われた酵素の量をセンサ(酸素センサ)で電流に変えて測ります。酸素センサをマイコンにつなげばK値が自動的に計算され、数値がグラフで示されたり、表にしてプリントすることができるようになりました。今まで研究室でK値を測るのに数時間かかりましたが、このセンサ法では、数分の短時間でできるようになりました。

鈴木周一(東京工業大学名誉教授
・埼玉工業大学教授)

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 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。

魚とともに生きる

おとうさんが海と闘って
獲ってきた魚だもの、
それに手をかけて売るのが
私の仕事だね。

輪島の朝市で、毎朝魚を売る中村さんは、今年50歳。25年間、朝市の同じ場所で魚を売っている。先祖代々、場所の権利が姑から嫁へ、そしてその嫁へと受け継がれているのだ。

魚は、市場で品定めして、お客様はこんな魚を喜んでくれそうだなと考えながら、せり落とす。

せりは、秋から春にかけては7時、夏の間は6時に始まる。「暖かい季節はいいけど、冬はバケツに入れた水が凍って冷たくてね。なんでこんな商売やっているのかと思うけどお金にもなるし、楽しいこともあるからやってんだろうね」と笑う。

中村さんのご主人と息子さんは漁師。ご主人は一人で船に乗り、沿岸でカレイやクルマエビ、メバル、タコ、ワタリガニなどを獲っている。息子さんは、アカイカやメバルを中心とした沖合漁業に従事している。

「おとうさんの獲った魚で、市場で売ってもお金にならないような小魚は、干物にしたり、すり身にしたりして、朝市に持って行くの。おとうさんが海と闘って獲ってきた魚だもの、市場で仕入れて売るだけでなく、私が手をかけて売って少しでもお金にしたいと思うよ」

輪島の朝市は観光客が増えて、地元の人気が少なくなっているというが、朝市の魚は生きていて新鮮だとよくわかっている人は、毎朝のように通ってくる。しかし、自分で手を加えたり、3枚に卸したりする人は少ないという。

「観光客の方が、料理の仕方を教えてやるとタイでもブリでも1本のまま買っていく。で

中村いつ子さん（輪島・魚行商人）



も、輪島の人は注文が多いし、細かいね。食べ方とか料理の仕方は、もちろん教えないと言つていかない。この魚は野菜と煮つけるとおいしいという時にはその野菜の種類や切り方まで言わないと、買ってくれない。だから魚も、どんな小魚でも、3枚に卸したり、家に帰ってすぐたべられるような形にまでしないと持つてくれないんだよ」

中村さんの好きな魚は、カレイやタイ。朝市で売る魚も、好きな魚が中心になっているとか。「漁師の家に生まれ育っているから、いつどんな魚がおいしいというのは自然に身についているし、料理方法も知らないうちに覚えているんだね。なかでも好きな魚は、料理もよく知ってるし、残ったら自分の家で食べようという気もあるから、私の好きな魚がより多くなってしまうね」

今、中村さんはリヤカーを引いているが、昔は“え箱”に3～4種類の魚を入れ、背負って朝市に出ていた。え箱は、輪島崎の漁師の家から漁師に嫁ぐ時の花嫁道具の一つだったという。「リヤカーみたいに便利なものができたと思ったら、今じゃ車で来る人もいるんだよ。将来、息子に嫁さんが来て『かあちゃん、一緒に朝市に連れてって』と一緒にリヤカー引いて行ってくれたらいいなと思っているんだけどね」

温水栽培漁業の可能性

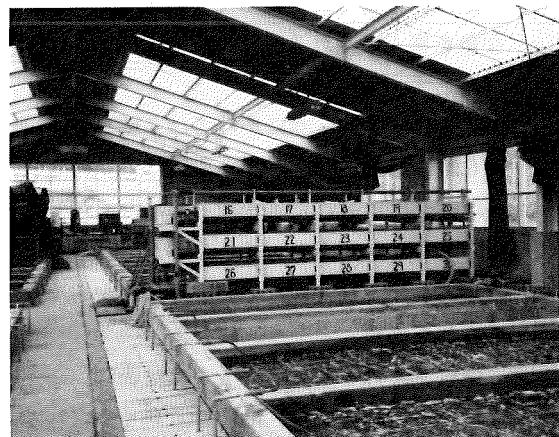
200カイリ時代を迎えたわが国沿岸漁業の振興をはかるため、現在各地で栽培漁業がさかんに行われています。そのような状況の中で、沿岸各地に立地する発電所から排出される温水の熱エネルギーを、漁業面に有効利用する試験研究が行なわれています。これが「発電所温水利用養魚」といわれているものです。ここでは、種苗生産から放流といいわゆる「栽培漁業」の振興に努めている例を中心にその現状を紹介します。

★発電所温水の漁業利用

火力発電所や原子力発電所の運転は、タービンをまわす蒸気を冷やして水にもどすという工程のため、多量の冷却水を必要とします。わが国では大きな川がないため、海水を冷却水に使用する関係もあり、これらの発電所は海岸部に建設されています。冷却水の必要量は、出力100KWの火力発電所ではその毎秒40~50m³ぐらい、原子力発電所ではその50%増しです。

冷却水で蒸気を冷やすと水温が上がりまた海へ戻されます。これが温排水または温水と呼ばれるもので、温水の温度は取水した海水にくらべて放水口で約7℃高くなります。この温水の熱エネルギーをうまく利用して海の生物の飼育に役立てられないかということで、火力発電所の場合には昭和38年から、原子力発電所の場合には昭和46年から試験研究が始められました。現在、火力発電所関係13ヵ所、原子力発電所関係7ヵ所、計20ヵ所で試験が進められています。試験のうち、おもに魚介類の種苗作りを目的とするところが15ヵ所、成魚の養殖を目的とするところが5ヵ所となっています。また、施設は地形、海岸条件もあり、ほとんどが陸上池に取水する方式です。

▼アワビ種苗の飼育(静岡)



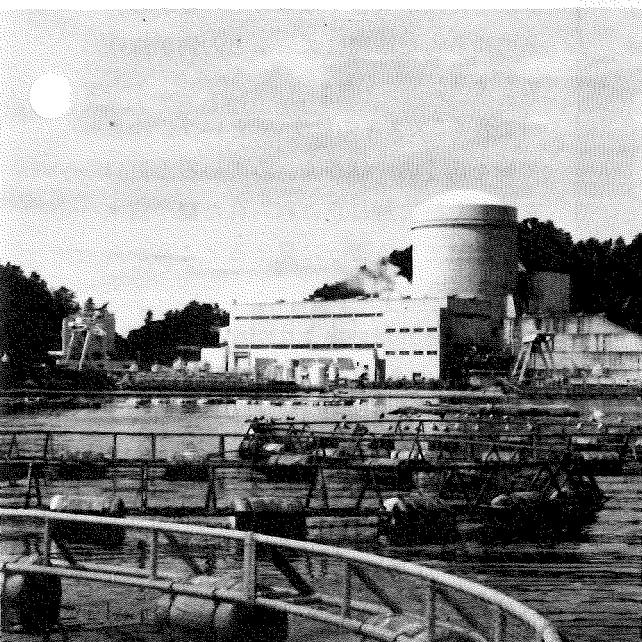
★種苗づくり

現在日本の沿岸各地で、国や県を中心に大量種苗生産とその放流による「栽培漁業」が進められて、種苗作りへの期待が高まっています。種苗作りには、成熟した親を確保する必要があります。飼育に温水を使って親を養成すれば成熟時期を早めることができます。またアワビのように産卵時期をコントロールすることもできます。主体より早く採卵し、ふ化させ、大きく成長させることが、温水飼育による種苗作りの狙いです。たとえば、マダイやヘダイの産卵期は本州の太平洋中部では4~6月ですが、静岡県温水利用研究センターでは、浜岡原子力発電所の温水を利用して約2ヵ月早い1月下旬頃から採卵を実施しています。ヒラメの場合も同様に温水を利用して産卵期を早めています。静岡県のほか、秋田県温水養魚研究

★これから展望

センター、福岡県栽培漁業センターなどで種苗作りがされています。アワビの場合、天然の産卵時期は、8~12月ですが、温水を使用して水温を調節し産卵時期を2回以上にしています。アワビの種苗は需要が多いので、北海道から九州まで、各地で種苗生産が行われています。このほか温水を利用した種苗作りとして、魚類でクロダイ、カサゴ、アユ、クロソイ、キツネメバルなどのほかクルマエビ、ガザミなどがあります。

種苗作りが効果を發揮するためには、適正な放流が進められる必要があります。このため、地元への放流にとどまらず、県全体の種苗作り、放流の仕組みの中で行われることが重要です。秋田、福島、静岡などでは、種苗作り、中間育成、放流といった一連の流れの中でそれぞれの施設が位置づけられ、栽培漁業への推進の一翼をなっているわけです。また、マダイ、ヒラメ、アユ、アワビ、クルマエビなどについては、養殖用種苗としての需要にも対応しつつあります。



▲円生湾の網イクス(福井)

温水の漁業利用は、種苗作りを中心として20ヵ所でそれぞれの地域の特性に応じた活動をしています。

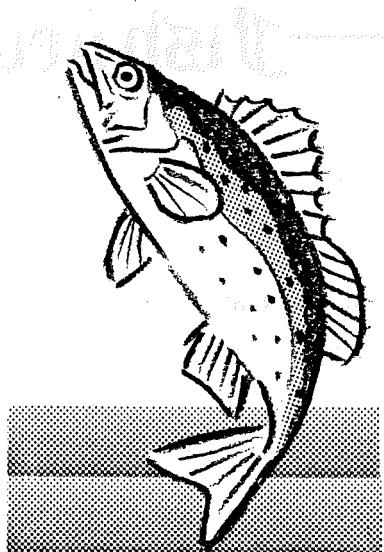
全国の沿岸発電所のうち温水利用が図られている所はその一部に過ぎません。立地条件などを充分検討してその活用を進めることができます。現在施設のある所では、県、地元漁業者による栽培漁業体制のなかで、より一層その機能の向上を図る必要があります。また温水の熱エネルギーの利用率をみると、海に放出される温水のせいぜい2~3%であることを考えると、海面、海中での生物飼育にお利用しうる部分が残されていると考えられます。

さらに温水の熱エネルギーの活用にとどまらず、取放水による海水の流れを漁業に役立たせられるのではないかでしょうか。たとえば、福井県美浜原子力発電所の取水によって、円生湾の環境が良くなり、ハマチ、マダイ、ヒラメ養殖が新しく始まりました。沿岸海域の漁業への総合利用が考えられ実行されつつある現在、温水のもつエネルギーの利用についても再検討する時が近いと考えられます。

(財)温水養魚開発協会 常務理事 千原 到



▲温水利用センター(静岡県)



テレビによるある自動車メーカーのCMに「ヒラメじゃないよ！スズキ・スズキ」とある。メーカーの社名を印象づけようとヒラメと比較したかったのだろうが、むしろ「カツオじゃないよ、スズキ！」とやった方がカツオ(名)よりもスズキ(姓)が強調できたし、カツオよりスズキの方が高級魚(車)となってよかったです。

CMにも登場するスズキ、成長するにつれて呼び名が変わることから出世魚として知名度の高い魚。裏日本ではセイゴ、フッコ、一人前になってスズキとなる。しかし、さらに、冬の産卵する季節の親魚を特に、“腹太”一ハラブトーと呼ぶのは東京湾地方だけなのだろうか。

晩秋の頃から厳冬にかけて、産卵のために落ちてゆくハラブトは、釣の醍醐味にかけては抜群のものを持っている。腹に卵巣をもってまるで膨れていますの姿は夕ラの腹の比ではない。1倍近く、5倍以上もあるからだ。

古代、スズキ釣りが記録として登場するのは『古事記』(712)だろう。

記には「たぐひわの、千尋繩打ち延へ、釣
為し海人の、口大の、尾翼鱸、佐和佐和
に遡、控き依せ膳げて…」と、今でいう延
繩で釣ったスズキが、ざわざわと音をた
て暴れている情景が読み取れる。天孫
降臨の時の話である。

鉤はずしの妙技鰓洗い

スズキの巻

佐藤
魚水

スズキの性質は荒っぽいが盲目的ではなく、餌獲りは慎重で、考えての行動をとるから油断はならない。たとえば、死んだ餌には見向きもしない。相手が動かなければ、口先で突っついて確認するし、じぐざぐ行動をとる相手に対しても果敢な攻撃を加える。クルマエビやシバエビなどのエビ類を好むのも、ピョン・ピヨンと跳ねるように動くからだ。

餌を口にすると、釣り糸と正反対の方向へ遁走する。したがって、釣鉤のかかるポジションといえば上顎うわおにと下顎したあごの縫合部付近で確率は高い。ありったけの力を出して逃げの態勢をとる。縫合部の少しいうしろは薄い膜となって、スズキではその面積が広い。かかった釣鉤は容赦なくその膜の穴を広げてしまう。切れ易いというわけではないから、釣り糸がピーンと張っている時は釣鉤は外せない。だから釣り手は糸を張りながら引き寄せているうちはよいのだが、海面近くに出ると、スズキは諦めたふりをして力を抜いてしまう。一瞬“しめた”と釣り手に安堵感を持たせる。その時である。ガバーッと鰓蓋をこれ以上は開かないというほどの巨口をあけて最後の抵抗をみせる。釣鉤のかかった穴が大きく拡張しているから、糸のゆるんだ瞬間にスーッと釣鉤が抜けてしまう。

これを“スズキの鰓洗い”という。決して鰓を洗うのではなく、みていると巨口を開いた時に鮮紅色に彩られた鰓が海水で洗われているように見えるところからの表現方式で、スズキにとって逃げるための妙技としかいいようがない。きまつて“逃がした魚はでっかい”ということになるが、冬の季節のハラブトは事実大きいのだから残念だろうと思う。

安心してたくさんの子を生みなさいと
励ますのは筆者一人かも？

(本名=高橋哲夫——千葉県水産試
驗場主任研究員兼養殖研究室長)

新鮮な魚を焼く時は、 とても気をつかって 焼くんですよ。

中学2年生の時から、自分でお弁当を作っていたという真子さん。料理学校に行ったこともなく、料理の本を見て作ったこともないが、冷蔵庫の中にある材料で、自分なりに工夫しながら作ることが好きで、今では食事のしたくも真子さんがすることが多いとか。

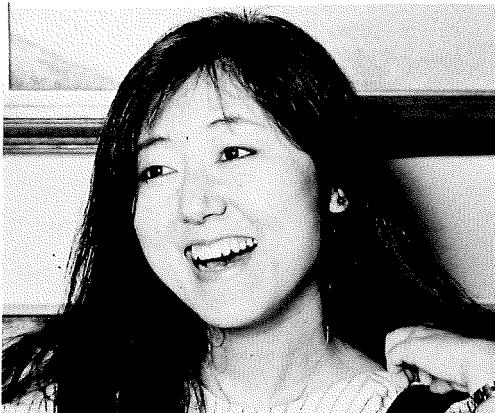
「サケやイワシ、アジなどの焼き魚に、大根おろし、それにかぼすをかけて食べるのが好きですね。チーズやホワイトソースのグラタン風の魚料理は、あまり好きでないし、だから作るのうまくないんですよ」

外食する時も、魚料理を中心とした和食を食べる機会が多いという。「フランス料理もおいしいとは思いますが、やはり和食がいいですね。でも、友人達と外でおいしい魚料理を食べようと思うと、気軽にに入る店が少なくて残念です」。

魚料理を味わうのも好きだが、スーパーやデパートの地下を見て歩いたり、食料品を買うのも好き。あまりうれしそうな顔をして出かけると、おかあさんがてにするので、さり気なく出かけるのがむずかしいところとか。魚はスーパー・マーケットやデパート以外に、20年ほど前からおつき合いのある魚屋さんを利用している。

「やはり、魚屋さんの魚は新鮮でいいものですね。いつも魚料理を作つて思うのは、素材が一番だなと思います。新鮮ないい魚を焼き魚にする時は、とても気をつかって焼くんです。自分でも真剣に取り組んでいるのがわ

渡辺 真子(エッセイスト)



かるくらい。たとえば、魚屋さんでブリを買って照り焼きにする時は、網をよく焼いてこげないようにそばに付きっきりで焼くんですよ。いかにおいしく食べるかという気持ちになっているんでしょうね。スーパー・マーケットで買った魚は、魚には悪いんですけど、知らないうちに気を抜いているようですね」

新鮮な魚介類を使うと、鍋物にしてもだしの味が違うので、鍋の味も一段とおいしくなるという。

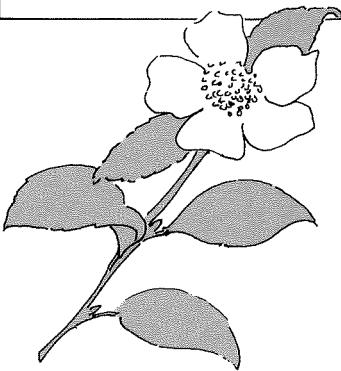
「うちは、父がたとえば1週間家にいて朝、昼、晩とごはんを食べるかと思うと、次の1ヶ月は家にいないという生活なんです。ですから父が家にいる時は、気を入れて食事を作るということがあるのかもしれません、夕食の時には魚料理がありますね。両親も年をとってきてまして、さっぱりした味を好むようになってますから、魚とはこれからも仲よくしていくと思いますね」。

『犬語でアイラブユー』という心あたたまるエッセイを出した真子さん。家族の健康を考え、愛情たっぷりのお料理を作っているようだ。

わ
が
家
と
お
魚

編集室から

色づいた木々の葉を北風が落とし、秋に実をつけた木々は身を削き落とすようにして冬をむかえます。岡の上では、華やかなのはスキーウェアとネオンだけという季節になりましたが、海の中はこれから「実りの冬」、産卵期をむかえる魚たちは豊かに脂肪を蓄えます。これからお酒も美味しい季節、「旬をむかえた魚で一杯」などと思う帰り道も多くなることでしょう。皆様のご意見を「おさかな普及協議会『魚』編集部までお寄せ下さい。



タ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

