

魚
叟

'85.7-8 NO. 31





「魚」は中国の秦代に作られた篆書(じゆ)で「魚」。

学研漢和大辞典・藤堂明保編より転用。



燃える太陽が波間に躍る
八月の海辺で
風になびく黒髪に咲く一輪の花
ブーゲンビリア
魚になった若者たちの囁きが
ほんのりと淡い恋色に染めあげる……。
●
●

目 次

特集/ ファーストフードと魚

●シリーズ/世界の海の魚事情② ハワイ 原 剛	1	●シリーズ/世界の海の魚たち⑧ 日本の食卓にのぼるタコは3種類	18
●対談 ファーストフードと魚 茂木信太郎 VS 吉田企世子	4	●おさかな Q & A 妊娠婦の理想的な魚の摂り方は?	20
●フィッシュ&ヘルス 魚を丸ごと食べると? 鈴木たね子	13	●魚とともに生きる 渡辺好生さん	21
●シリーズ/ジャーナリストの見た魚食事情⑭ アメリカでは、魚の骨を食べるまでに まだ時間がかかりそうだ 鹿島敬	14	●フィッシュニュース 庖丁ばなれば、本当か?	22
●テーブル拝見㉚ アメリカ/リンダ・パークさん	16	●魚のないしょ話⑭ キスの巻 早寝・早起きのマジな魚 佐藤魚水	24
		●わが家とお魚 野村芳太郎さん(映画監督)	25



ダウンタウンに近いフィッシュマーケット

シリーズ2.

隠れた魚王国・ハワイ

毎日新聞社会部編集委員 原 剛

★乾杯したくなるほど楽しげな、
★ハワイの魚介類。

魚屋さんの店先に居並ぶ魚をとおして、その土地の暮らしぶりが見えてくるという意味で、ホノルルの街と人々と魚のたたずまいは、世界でも抜群に多彩、華麗である。人種のルツボといわれるアメリカ・ハワイ州の、花の香り漂う州都・ホノルルの通りをにこやかにゆったりと歩む人達、日系、中国系、ポリネシア、ベトナム、フィリピン、白人、黒人……。そのルーツの多様なありさまを映して、人々と魚とのつきあいも千変万化。見て、触れて、味わって、思わず「魚、バンザイ！」と乾杯したくなるほどに楽しげなのである。

ダウンタウンに近いノースキング通り802番地、

古びた2階建ての、日系らしい名前のタマシロ・フィッシュマーケットがある。

ホノルル・人口40万人の魚の調達は、日本と同様にセリを中心としたもの。また、日本と全く異なるのは、港に水揚げされた魚を卸業者が漁船から直接買いつけ、市内の魚屋へ分荷配達するものがある。大型の小売店は、ちょうど日本の冷凍貨物車ほどの大きさの冷凍倉庫を、店外の駐車場の端に置いてあり、そこへ朝方に配達しておくのである。

タマシロ・フィッシュマーケットは、ホノルルで最も人気の高い魚屋さんである。“新鮮な魚介類とシーフード”と記した看板がかかっている。そのすぐ横に、陶器で型どった巨大なイセエビのシンボルマークがのしかかるようにすえられてい

て、日本ならさしつけない“本日のお買い得”とでもいうべく、“fresh ahi fillet(新鮮なシビマグロあり)”と大きく書かれた紙がはられている。

おもしろいのは魚の名称で、ahi(アヒ)というハワイの原語が使われていることである。築地魚河岸も顔負けするほどの豊富な鮮魚、活魚の品揃えの山の中に見え隠れする名札に、たとえばahiと並んで、Yellow fin tunaと記されているように、すべてハワイの原語と英語が表記されている。買い求めた『ハワイの魚』という本の解説には、Yellow fin tuna ahi, Shibiと記されていた。世界中のすべての人種が仲よく暮らしてきた歴史あればこそその光景ではないか。

心ときめく甘い香りの、純白のブルメリアの花で編んだレイをつけた白人の美人が、甲羅の直径が30センチはたっぷりある活きたワタリガニを二匹、三匹と選んでいる。そのかたわらで、小錦そっくりのポリネシアンの若者が、10センチもあるようなマグロのブロックをぐいとわしづかみにし、立ち話に忙しい。子供の叫び声、景気づけのベルの音、「さあ、買った、買った！」「安いよ、まけとくよ！」「タイの入荷だよ、活きてるよッ！」……いずれ変わらぬ市場のまん中に踏み込んでみた。5月24日、ハワイの夏の、本格的な幕開けのことである。

その第一印象は、目を見開かされるほどに鮮度がよいということ。冷凍ものを解凍して“鮮魚”と称することのままある魚屋さんは完全に脱帽であろう。生きものというのにふさわしい、豪華な品揃えである。片っ端から値段を記してみたい。
(単位は1センチ=453.59円)

タイ 7センチ48円、クロダイ 4センチ11円、小エビ 3センチ95円、ワタリガニ 9センチ95円、ウナギ 3センチ98円、イセエビ 9センチ95円、タコ 3センチ60円、トリガイ 4センチ95円、スズキ 2センチ95円、ハマグリ 2センチ65円、スリミ 1センチ75円、タチウオ 4センチ50円、アメリカザリガニ

3センチ95円、イトヨリ 1センチ45円、ナマズ 3センチ5円、キンメダイ 7センチ95円、イシダイ 2センチ95円、カツオ 7センチ50円～9センチ50円、マグロ 3センチ、ボラ 2センチ50円、イイダコ 1センチ75円、イワシ 1センチ65円、カレイ 3センチ、コイ 2センチ、シビマグロ 3センチ95円、シマアジ 2センチ75円、ブリ、サバ、ウニ……poor man's lobster(貧乏人のイセエビ)というドキリとさせるような魚が売られているが、なんとエビとは縁もゆかりもないアンコウであるのは、どうしたことか。紹介できないのが残念であるが、タイ科の魚が多い。また、熱帯特有の赤や緑、黄色の派手な体色のベラ、スズキ類もはなやかな顔ぶれである。

コイやナマズ、テラピア、カワマスといった淡水魚が目立つののは、想像をこえて、養殖の盛んな土地柄であるからだ。オアフ島のエビ養殖場では、1エーカーから年に6㌧のクルマエビを水揚げするという。環境に恵まれ、水がきれいなハワイが、魚の飼育にもってこいであるのは、指摘されてみて、なるほどとうなずける。



水槽で生きたエビを売っている

★ハワイをめがけて、魚の輸出にしのぎを削る水産各國。

おもしろいのは、生野菜と刺し身を混ぜ合わせ、ドレッシングないしはさまざまなスタイルのソースをかけたPoke(ポケ／刺し身サラダ)が実に豊富で、ファーストフードのコーナーの多くを占めていることである。

タマシロ・フィッシュマーケットのラインアップは、“アヒ・グリーンオニオン・ショウユ・ポケ”つまりシビマグロ刺し身をねぎと玉ねぎを混ぜ、しょうゆで味つけしたもの。“オイスター・キムチ・ポケ”は生ガキとピーマン、ねぎをきざんでキムチソースで混ぜ合わせたもの。“キングクラブ・オニオン・ポケ”はサラダオイルがベースで、これは白人向けと見られる。“コリアンスタイル・ロー・ブルークラブ”とあるのは、中国の太湖の生ガニを酒に漬け込んだ、例のグルメ好みのバリエーション。生きたワタリガニの直径10㌢ほどの甲羅をまっ二つに叩き割ったものに、ねぎをふりかけキムチで味を整えた、興味しんしんの風情のポケである。

「ありましたっ！」と思わず小さく叫んでしまったのが、近来の和製ヒット商品「カニ風〇〇〇」。英訳されると何とも味気なく、crab-like-poke。ハワイのレストランでは、よくロミロミサーモンと称するサケ、タコ、トマト、グリーンオニオンをマリネ漬けにした料理が出されるが、ポケもこの流儀にそったものであろう。

海草も、サラダにしたり煮たりして、よく食べられている。まるで、枝サンゴの先を刈り取ったような、モズクかヒジキの変種のような海草も売られている。

また、注目されるのは、アメリカ本土、アラスカ、南太平洋の島々、オーストラリア、ニュージーランド、日本などからの売り込みの激しさである。



ウニやタコ、カラシメンタイ、ブリは日本から、キングクラブ、ハリバット(オヒョウ)、ギンダラ、カズノコはアラスカおよび北太平洋に面したオレゴン、ワシントン州から、カニはサモア、エビはメキシコ、モンゴウイカはニュージーランド、ナマズのフィレはケンタッキー州やルイジアナ州からといったぐあいである。州の全人口100万人のハワイは、決して大きなマーケットではないが、はるか中部太平洋のまったく中に浮かぶこの島をめがけて、水産国が、魚の輸出にしのぎを削っておりまさが、うかがえる。

魚の値段は、たとえば牛肉と比べてみると、1ポンド2~3㌦、魚の方が高いようだ。

ホノルルのシーフードレストランのメニューの一一番最初にリストアップされているのがシイラ。つまりマヒマヒステーキであるが、これがなぜか誤って、Dolphin(イルカ)と英訳されているため、「クジラだ、イルカだとさわいでおいて、アメリカ人がイルカを食べるとは」と憤慨するムキがあり、日本の新聞記者もイルカを食うアメリカ人という虚報をしばしば書いている。これはシイラがトビウオを好んで食べる習性があり、この魚がイルカのように水面上に躍り出るためであろう。それもまた、樂しきかな、ハワイである。

ファーストフードと魚



茂木信太郎

(財)外食産業総合調査研究センター主任研究員)

VS

吉田企世子

(女子栄養大学助教授)



食生活がますます簡便化・機能化の方向をたどっているが、その背景としてファーストフード産業の急成長は見逃せません。ファーストフードの中で、魚はどのように使われているのだろうか。また、これから食生活にどのような影響を及ぼすのかについて、取り上げました。

ファーストフードを考えた場合、食べることが開放的になったという側面があります。

司会 今の若い世代や子供達が、ファーストフードの店をよく利用していますが、彼らが30代、40代になったとき、日本の食文化が変わってくるのではないかという気がします。まず、食生活の現状あたりからお話をすすめていただきましょう。

吉田 今は、ファーストフードに代表される簡便志向と昔からの食生活志向というように、両極に分かれていると思うのです。ファーストフードに抵抗なく飛びつく人達がいる一方で、日本の伝統的な食事を守っていこうとしている人もいるわけです。だが、食文化の変化ということでは、ファーストフードを食べて育っている人達が増えてくるわけですから、徐々に変化していくでしょうね。でも、生理的なことから考えますと、若い時と年をとってからでは食物の好みが変わってきますし、日本人の遺伝的素質もありますから、変化の程度については一概に言えないところがありますね。

茂木 若い時にヨーロッパやアメリカに行って、

むこうの食生活に慣れても、日本に帰ってきて年をとると、日本型の食生活を要求するということもあるようですね。

吉田 ですから、今の若い人の嗜好がそのまま年とるまで続くとは思いません。しかし、いろいろな意味で、多様化した食べ方がますます続いていくと思いますよ。

茂木 堀丁とぎの職人さんから、スーパーマーケットができてから、家庭からとぎに出す堀丁の内容が変わったという話を聞いたことがあります。ファーストフードを利用する背景には、家庭に提供される食材の変化、それに伴う調理道具の変化もあげができるでしょう。

吉田 そうですね。子供の中にサケは切り身で泳いでいると思っている子もいるという話がありましたよね。うちの学校の調理の先生が嘆いていますけれど、調理の時間に学生に頭についている魚を渡したら、キャーと叫んで床に落としてしまう学生もいるんだそうです。うちの学生でさえ、そういう子がいるのですから、おして知るべしということですね。

特集 ファーストフードと魚

茂木 食べることでいえば、日本人の食事の時間が短いこともあります。

吉田 家族そろって、楽しくゆったり食事をとる習慣がなかったですね。しゃべらずに食べなければいけなかった。今では、男の人気が食事のことを話題にするなどもってのほかという風潮はほとんどなくなりました。日本人の食文化は、これから高度に進んでいってほしいですね。

茂木 ファーストフードを考えた場合、家庭の中で食べるということから、店先で一人で立って、片手で食べるスタイルが出現したわけです。食べることが開放的になったという側面もあります。

吉田 仕事をしながら片手で食べられることが、日本人の勤勉さに合っていたのかかもしれません。気になるのは、子供達が箸をじょうずに使えなくなっていることです。何を食べるのにも箸でつかめなくなっているのは、問題です。ファーストフード人気と直接関係あるとは思いませんが、気になっているのですよ。

茂木 私は米が普遍的に供給され、家庭に茶碗があるかぎり、箸や魚の魅力はなくならないと信じていたのですが…。数年前なんですが、ファミリーレストランで何が一番売れているかを調査したことがあります。1位がハンバーグ、2位がスペゲティ、3位がカレーなのですよ。学校給食で子供達の喜好調査をしたら、順位は違いますがスペゲティを焼きそばに置き替えれば、同じなのです。この三つのメニューを見る限り、簡単に食べられるものばかり。簡単ということがすべてに通じているようですね。

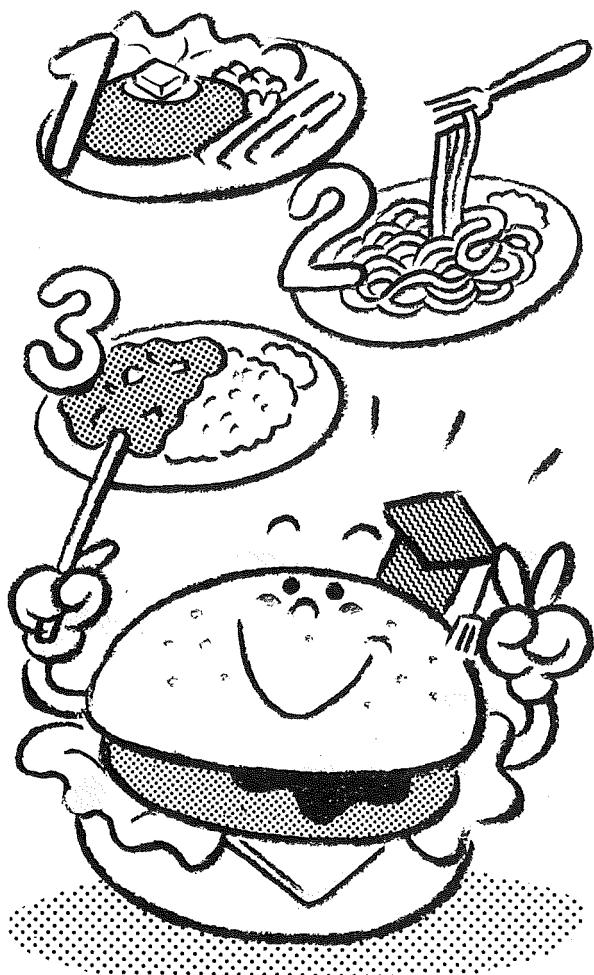
ハンバーガーの中の魚のフライでも、さまざまな素材を使ってほしいですね。

司会 ファーストフードの栄養面については、どんなものでしょう。

吉田 これを組み合わせて1回の食事とすると、

ビタミン類は不足するでしょうね。個々の食品については、一つ一つのものが違いますから、ファーストフードの栄養価はこうだとは、言いきれないので。代表的なハンバーガーを例にとりますと、中に入っている肉は、肉の品質は別として、とにかく肉ですからタンパク質が入っています。わずかに野菜も入っていますよね。

茂木 普通は、玉ねぎのみじん切り、レタス、ピクルスがつきます。



吉田 子供達が、たとえばチョコレートを買って食べるとか、スナック菓子を一袋食べているのを考えたら、ハンバーガーをおやつにする方がいいと思います。ただ、これを食べてしまったために、家族と食べる食事が入らないとなると問題ですね。それから、ハンバーガーを食べる時には、牛乳やオレンジジュースを飲むという組み合わせも出てきます。ここに野菜料理を添えれば、食事としてよいでしょう。これでエネルギー、タンパク質、カルシウム、ビタミンCなどが摂取できます。

茂木 本格的な食事ではありませんから、スナックと言ってもいいですね。

吉田 子供がハンバーガーを食べたいのなら食べさせましょう。その代わり、夜の食事ではこういう配慮をしようとか、おかあさんが考える必要がありますね。栄養的にハンバーガーだけではかたよっていますが、かけそばなどを考えると、ハンバーガーの方がずっとバランスがとれていますね。魚のフライの入ったハンバーガーもありますが、どういう種類の魚を使っているのですか。

茂木 ファーストフードの魚メニューでは、マダラやスケソウダラなどがよく使われています。

吉田 子供達の魚離れが問題になっていますが、子供達はハンバーガーが大好きですから、その中に魚を入れていって、子供の魚に対するし好性を育てていければいいですね。タラだけでなくサバやイワシをうまく使うとか、アジのフライとか、いろいろ考えてほしいですね。

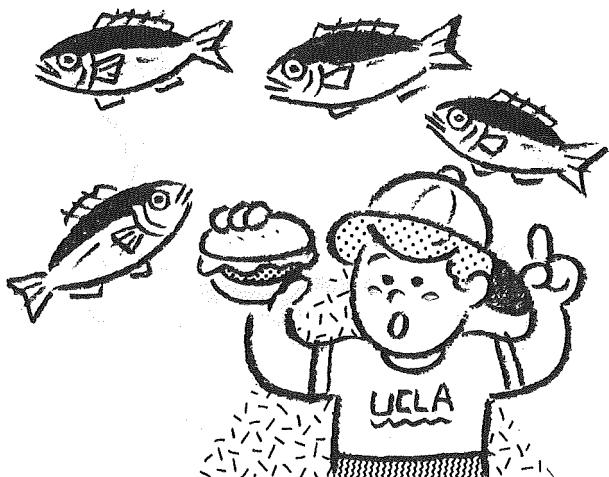
茂木 ハンバーガーの場合、肉にしても魚、タラですが、ミンチにしてそれをプレスにかけ、整形機にかけて、あの形になっています。ですから、とくに魚の場合、よく言われるにおいや骨を避けた形、つまり子供にきらわれる要因を避けた形で商品化しているわけです。ですから、先生のおっしゃるような魚は、安定した品質を確保できる見通しがたてば、いろいろと条件はありますが、商品として可能になってくると思います。

吉田 小骨をミンチにかけてしまえば気にならないですから、技術的にはできるでしょう。においも香辛料である程度おさえられるはずですから、工夫次第では、子供が食べやすいものになるでしょう。今使っているタラは、量、素材とも手に入りやすいのと扱いやすいので使っていると思います。

茂木 それと色の問題もあります。消費者は、とくにハンバーガーのようなものだと、タラのような白身の魚を好んでしまうのですよ。

吉田 今、加工食品の栄養価が表示される傾向にあるのですが、ファーストフードのお店でも、これだけ食べるとタンパク質が何g、脂肪が何gと表示されるようになるといいですね。ハンバーガーなどは、袋に表示しにくいですから、店にはっておくとか…。

組み合わせの例も示しておくといいですね。いずれなっていくでしょうが、栄養がわかつて食べるのとわからないで食べるのでは、まったく違うわけですから、ぜひ栄養成分を表示していただきたいと思っています。



特集 ファーストフードと魚

茂木 子供はわからなくてもおとなが見て教えた
り、一緒に考えることもできますからね。ファミ
リーレストランでは、カロリー表示している店も
出てきていますが、ハンバーガーショップについ
ては、今のところ店頭表示はないと思います。

ファーストフードの事実上の日本のスタートライ
ンは1970年代。

吉田 ファーストフード、ファーストフードとよ
く使いますが、いつ頃から日本に入ってきたもの
なのでしょうか。

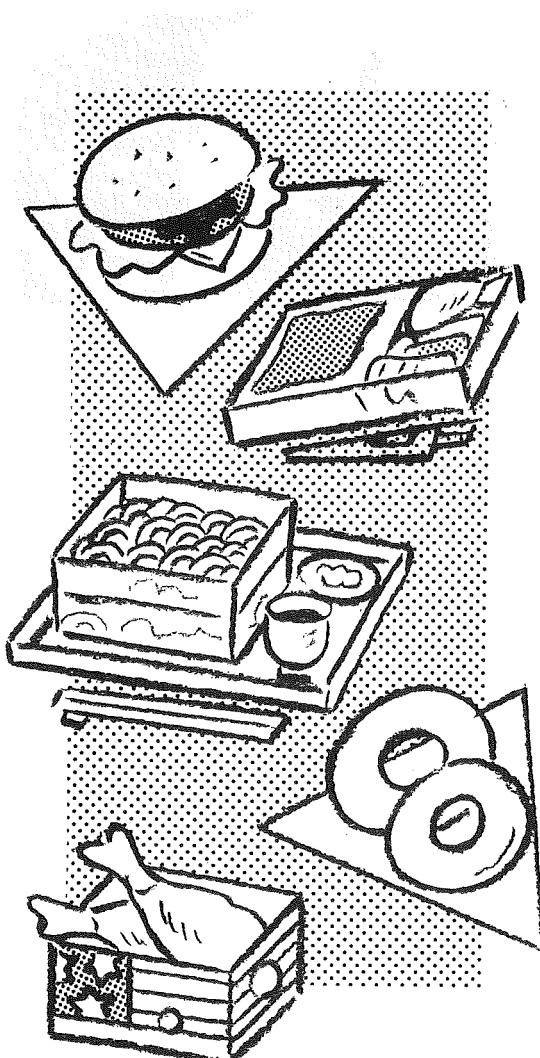
茂木 ファーストフードという言葉は、すっかり
市民権を得ているように思いますが、この言葉が
アメリカから日本に上陸し、普及はじめたのは、
1970年代です。ファーストフードには洋風、和風
中華風の料理があるわけですが、普通、ファースト
フードというと洋風のものを思い浮かべる場合
が多いですね。ファーストは英語で速いという意
味、つまり早く提供される食べ物ということです。
これからすると、和風ファーストフードとして、
持ち帰り弁当や寿司をあげてもいいでしょう。歴史
をさかのぼると天ぷら、そばといったものも江戸
時代にファーストフードとして登場して、現在
に至っている経緯があるのですよ。

吉田 そうしますと、たとえば下町の方で煮豆を
その朝に炊いて、近くの人達が買って朝のおかず
にするとか。これも広い意味でのファーストフー
ドになりますか。

茂木 広い意味では、ファーストフードの中に入
れてもいいかもしれません。よく看板に『安い、
速い、うまい』とありますが、値段が安くて、素
速く提供され、そこそこに食べられる。そうした
要件を満たした商業的な食べ物を、概念として
ファーストフードと位置づけていいかと思います。
ただ、ハンバーガーやフライドチキン、ドーナツ
さらに持ち帰り弁当など今日のファーストフード

といわれるものは、企業が商品として提供する時
の仕組みに独特的の工夫があるということが、重要
です。1970年代にその仕組みがアメリカから入っ
てきて、それとともにファーストフードという言
葉も日本に定着してきたわけです。

吉田 実際に、消費者とのやりとりの場面を見る
だけでは、日本に従来からあるものとさほど変わ
りはないように見えますがね。特別な仕組みとい
うと、どんなことでしょうか。





茂木信太郎 1948年生まれ。法政大学大学院経済学専攻修士課程修了。(社)食品需給研究センター研究所を経て1981年、創設に伴い(財)外食産業総合調査研究センターへ。



茂木 まず、食材調達の仕方が、全く異なっているという事情があります。食べ物というのは元来、地場調達が原則であったわけですが、現在では社会的にできなくなってしまい、食材の供給にさまざまな変化がおこりました。産地の消費地からの遠隔地化、コールドチェーンの普及、輸入食糧の増加などです。これらは、1960年代以降にとくに激しくおこったわけですが、こうした変化のなかでファーストフードは、安定した品質の料理を提供するための食材調達に、独特的の仕組みがあるのです。

吉田 銀座にハンバーガーショップができる時は、ずいぶんさわがれましたね。

茂木 あれが1971年で、事実上日本でのファーストフードのスタートライン。前年に、ファミリーレストランの1号店ができています。ファーストフード業界と並んでファミリーレストラン業界がありますがいずれもこの時期に出発している。社

会的に食品や食材の生産調達の仕組みが大きく変化した時に、外食もまた、新しい形を案出して、そういう変化に対応してきたわけです。ですから、外食産業の歴史はこの時期にはじまったと理解していいでしょう。

吉田 食物の供給が遠方からということもあるでしょうが、もう一つ、調理の仕方もマニュアルがかなりはっきりしてきて、いろんなメニューを作ることが可能になってきたこともあると思います。

茂木 もちろん、それもありますね。

吉田 たとえば、ホワイトソースのように家庭で時間をかけて作るものが、企業的にできるようになったとか、ハンバーグステーキも同じ味つけで同じような形に、機械ができるようになったとか。一つのメニューを作るのに、どういう配合で、どう作るかというマニュアルが、さまざまな料理ででき上がってきましたも、ファーストフード産業が生まれてくる背景にあったとも考えられますね。先生のお話のように、野菜にしましても、以前は東京近郊から入ってきたものが、今は北海道や九州からも入ってきています。それを考えると、安定した食材料供給が可能になったことで、調理マニュアルが確立されたとも考えられますね。

茂木 もう一つ付け加えるとすると、設備の重装備化です。繁華街で次から次と人が食べ物を求めてくる事態に対して、鍋などでは対応できません。先生のおっしゃるように料理のマニュアルに合わせた設備を備えることで、はじめてファーストフードを提供することが可能となるのです。

ファーストフードやファミリーレストランなどのチェーン店は、意識的に均一な味を追求しているのです。

吉田 ファーストフードが日本に上陸して以来、北海道から九州まで、たとえばハンバーガーならどこの土地で食べても同じという状況ができまし

特集 ファーストフードと魚

吉田企世子 1934年生まれ。日本女子大学大学院修士課程修了。農学博士。現在、女子栄養大学助教授。食品学、食品加工貯蔵学担当。著書に「季節を楽しむ手作り食品」「野菜ガイドブック」など。



た。それまでの日本は、家庭でも各家庭の味があり、店でも味が個性となっていたわけですが、ファーストフードの味覚の均一性が、私はちょっと気になっているのです。

茂木 均一な味ということですが、ファーストフードにしろ、ファミリーレストランにしろ、チェーン店というのは、均一な味を意識的に追求しているのです。世界的な状況として、衣食住が均質化の方向に向かっていることはあると思います。そして、食品にしても世界的に食品素材が非常に均質化している状況があります。日本をはじめ各国が、アメリカから食品素材を大量に買っているということがありますね。

吉田 そうすると、できあがってくるものも、やはり、かなり似たりよったりのものができ上がってこざるを得ないということでしょうか。

茂木 社会自体が均質なものを求めているということも一方ではあると思います。

司会 そういう世界的な状況もあるでしょうが、日本でファーストフードがあつという間に広まっていくというのは、風土的に時期的に要因はあるのでしょうか。

吉田 ファーストフードには、かなりファッショナ的なものがありますでしょう。ですから最初、子供達や若い人達がワッと飛びつきました。以前の食事は、食卓にすわって食べる形でしたが、それがファーストフードでは立って食べられる。これは外国に見られる姿で、一つの“かっこ良さ”ですよ。それに加えて、味の点でもまあまあ若者の味覚をとらえられるものがあったと思うのです。

茂木 それが浸透してくると、子供がそれを要求して、大人もある程度、子供に合わせて食べるということもあります。

吉田 子供が食べたいと言えば、大人も親も子供と一緒に食べるようになりますからね。こうした状況の一方で、大きな問題があると思うのです

が、主婦の方も食事作りが手抜き志向になっていること。コンビニエンスフードというものがたくさんでていますが、こういうものを使う感覚とファーストフードが非常にマッチした形で入り込んできているのです。悪いことでは決してないのですが、あまりにもインスタント的に食べられる食物の一つにファーストフードが入り込んで、簡単に食べられるからと言って家族全員で行ってワッと食べる。たまにはいいかもしれません、ひんぱんにある食事の形ではないと私は思っているのです。

茂木 かつて、日本人の人口の大部分が農村で生活していた時代でも、江戸時代の街のように高密度の都市化社会が出現した時には、そばや寿司、天ぷらなどのファーストフードが新しく商品開発され、消費社会に提供されていった歴史があります。それらは、立って片手で食べるものだったわけですが、300年前の江戸の大衆社会が現代では全国に広がっているような感じですね。

お弁当屋さんのメニューにも、もっと魚を取り入れてほしいですね。

吉田 ファーストフードといえば、街のあちらこちらにお弁当屋さんが目につきますね。あのお弁当中には、アジのフライや塩サケなどの魚もおかげに入っていますが、ああいうお弁当屋さんの店舗数は伸びているのですか。

茂木 伸び率は高いですね。1976年が最大手のお弁当屋さんの1号店ですから、ここ数年というところですが、あっという間に全国を網羅しました。その会社だけで1,700店舗ですから、後発のお弁当屋さんのチェーン店を含めると日本中に数千店があると思います。

吉田 まあ、そんなにあるのですか。先ほど味覚の均一性を心配だとお話ししましたが、よほど味つけを慎重にしていただかないとい…。日本人は、日本料理など淡白な味を育ててきているわけですから、敏感な味覚を持っているはずです。味覚は順応しやすいですから、気を使ってほしいと思います。私もお弁当を買って食べたのですが、味が濃くて、私達にはちょっと向きません。

茂木 塩分が強いということですか。

吉田 ええ。魚を食べても魚の味がしないような濃い味つけでした。厚生省が1日の塩分を10g以下におさえようと指導しているわけですが、あのお弁当を1食食べたらかなりの塩分を摂ることになると思います。塩分に慣れてしまうと、家庭での味つけにも満足できなくなってしまう。以前のように汗をかく労働をしているわけではありませんから、もっと薄味に調理してほしいですね。

茂木 弁当屋さんの場合は、メニューはマニュアルの指示に従うにしても、味つけについては各店のそれぞの腕にかかっていることもあります。

吉田 毎日の食事をきちんと自分で食べなさいと言っても、生活の流れの中で手がかけられる時とかけられない時が当然あるわけです。そういう時、お弁当のような便利なものがあればたいへんいいと思うのですが、全国に数千店もあり、それだけ売れているとなると、便利さだけが優先している状況だと思います。

茂木 消費者の求めている味覚や素材に近づけていこうという努力は、当然あるはずです。しかもこれだけの数でライバル店舗が周辺にできていますから、努力せざるを得ないと思います。

吉田 せっかくあたたかいごはんがあるわけですから、おかずのメニューを考えてほしいところで。お弁当屋さんのメニューを見てみると、まだ肉を使ったものが多いですね。魚をもっと取り入れたらと思うのですが、いかがでしょうか。

茂木 そうですね。価格の問題もあって、サケ弁当は持ち帰り弁当だけでなく、コンビニエンスストアでも、共通の人気メニューですね。

吉田 魚のフライは食べやすいし、アジだけではなく、もっと種類を増やしたい。というのは、お年寄りの方がお弁当を利用する機会が、これから増えてくると思うのです。一人分作るのはたいへんだとか、年をとって毎食作るのは骨が折れると



特集 ファーストフードと魚

いうこともあるでしょう。焼き魚もあたたかいまま入れられたら、もっといいはずです。

茂木 ファーストフード商品としては、消費者に安く提供しなくてはならないということもありますが、提供の仕方をもっと親切にということですね。

吉田 味つけは、うす味とやや濃い味に分かれているといいですね。カロリーを気にする人のためには低カロリーのおかず、魚が中心になると思いますが、そういうお弁当が用意されるようになってほしいと思います。

ファーストフードが生きてくるような食教育が必要だと思います。

茂木 ごはんはパンと違って、おかずのレパートリーが広い主食です。ですから、弁当屋さんのおかずもいろいろと商品開発できる可能性があります。

吉田 先ほどフライのお話をしましたが、フライにすると魚のくさみも消えますし、少々冷えていても食べられます。焼き魚は冷たくなると食べられませんけれどね。油の味が魚の味をひきたてます。においも、高温で揚げていますから、とんでしまいますからね。

茂木 魚のメニューがファーストフードやファミリーチェーンなどのチェーンレストランであまり多くないのは、メニューにできる魚種がかなり限定されることがあります。こうしたチェーン店では、魚体サイズや油ののり具合といった均質な素材を大量にかつ安定的に調達できる目安がたたないものは、メニューにのせにくいのです。

吉田 具体的にはどういうことになりますか。

茂木 たとえば、ファミリーレストランのエビフライで使うエビですが、最初のお客さんと次のお客さんと違うものは出せませんから、同じサイズ、同じ規格で、同じ色あいのエビを全店取り揃えるわ



特集 ファーストフードと魚

けです。1皿3尾としてそれが1日に3皿売れるとしたら、1日に9尾のエビがいる。400店舗あるファミリーチェーンレストランですと、これが年間130万尾。この量を安定して供給できる見込みがたってはじめて、メニューにのせることができるのです。

吉田 均一化するために、ハンバーガーの中のタラも、あの形になっているわけですよね。そうすると、1尾丸ごと魚を使うのは今のところむずかしいとしたら、事前の処理加工がうまくいけば、解決されてくるのではないかでしょうか。

茂木ええ。それに消費者のニーズや需要と供給のバランスを考えていきますと、これからは、さまざまな種類の魚に取り組んでいくことが必要だろうと思っています。

吉田 種類もそうですが、一つの魚でもいろんな食べ方があるわけですから、その辺の開発もしてほしいですね。たとえば、サンマでも、塩焼きにしてもおいしいし、かば焼きや煮物にしてもいい。こういうメニュー作りをしていかないと、いけないと思います。そして、季節感を盛り込むことができたら、ファーストフードはとても魅力的だと思います。

茂木 外食産業にも、季節の味を売りたいという発想は強くあると思います。ただ、ファーストフードでは、あらかじめメニューを限定することで“速さ”を提供するという事情があります。今のところ、フードメニューよりも、ドリンクメニューにこの季節感を取り入れることの方が、一般的ですね。

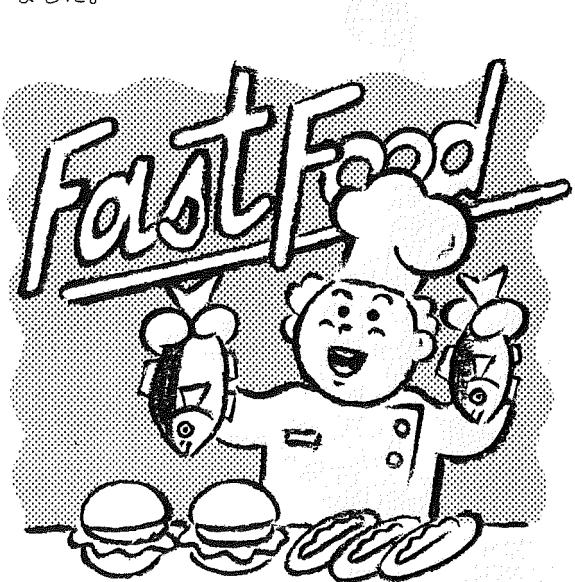
吉田 ミンチにして魚そのものの味を消して食べやすくという形にするのもいいことですが、魚そのものの味を出していくこと、それを伝えていただきたいとも思っています。それをファーストフードの中で、どう入れていくのかはわかりませんがそうすることで家庭とファーストフードがうまく共存していく形ができるのではないかでしょうか。

茂木 おっしゃるとおりですね。企業努力と家庭内でのおかあさんの、魚に対する対応の仕方にこれからがかかると思っています。消費者から見た場合、何を食べるかという選択の幅が広い方がいい。その中の一つにファーストフードがあるのですが、どこにいて食べるかの選択が広がったわけですから、これからはそこで、何を食べるかというメニューの選択の広がりが求められているということですね。

司会 ファーストフードに魚のメニューを盛り込んでいくためにも、家庭での魚料理をもっと見直していくことが必要ですね。

吉田 まず、魚を嫌いな子供が育っていれば、ファーストフードの中にいろいろな形で魚が入ってきて、食べてもらえませんから……。ですから、おかあさんがもっと魚をじょうずに料理することを考えてほしいですね。そうしないといつまでたっても子供は食べてくれません。ファーストフードがより好ましい形で生きてくるような食教育がなされていかなければと私は思っているのです。

司会 先生方、興味深いお話をありがとうございました。



Fish & Health



「タイの丸ごとが出てきてね。これは飾りで、食べるものではないし、そのうえ気味悪いから捨ててこようと思ったが、まあ持ってきたよ」と、友人の結婚式に出席した息子がタイの折り詰めをさげて帰って来た。

魚が丸ごといわゆるお頭つきで出てくると、目玉がこわいとかで子供には忌避反応があると聞く。また魚に関する電話相談のなかでは「うちの子は、魚の目玉ばかり食べたがるのですが、体に害にはならないでしょうか?」と。タイの50尾も目玉だけくりぬいて料理して、食べさせているのではあるまいし、せいぜいおとうさんやおかあさんのお皿の魚から目玉を頂戴しているに過ぎないと思うので、害などあろうはずはない。

目玉の話が出たので、その化学成分について、東海水研の山田ビタミン研究室長に聞いてみた。眼球とそのまわりの脂肪層とさらにそれらを支持している筋肉組織、以上全部を含めていわゆる目玉と称している。脂肪層があるので当然のことながら、脂肪含有量は高く、魚種によって異なるが20~45%が脂肪である。したがって、脂肪に溶けているビタミンA、Eも多い。ビタミンAは100g中800~2,000IUで筋肉の10~100倍、ビタミンEは100g中9,000~10,000IUで筋肉の約1万倍である。要約すると、目玉はビタミンAとEの丸薬のようなものである。

計算は100gを単位としているので、目玉の

フィッシュ&ヘルス

魚を丸ごと食べると?

鈴木たね子(水産庁東海区水産研究所
(生物化学部長))

重量は数グラムにすぎず、ビタミン豊富であるが食べ過ぎてビタミンA過剰症になる心配はないであろう。

お頭つきの魚に人気がないといっても、小魚のつくだ煮、しらす干し、じゃこなどはお頭つきでしかも全魚体まるごと食べざるを得ない。カルシウムの供給源として、近頃は「じゃこ」など好んで食べられている。

魚肉だけでなく、魚を丸ごと食べると栄養的にどんな特長があるであろうか?

昭和59年度からの水産庁の研究委託事業で「魚介類有効栄養成分利用技術開発研究」のなかに、マイワシ、カタクチイワシ、サバ、アジ、シロザケをそれぞれについて、筋肉(普通肉、血合肉)、皮、頭、骨、肝臓その他内臓と分けて、それぞれの中の栄養成分について研究したものがある。

骨、頭はカルシウムが多いことは常識であるが、肝臓(小さい魚は肝臓・内臓こみ)では、各魚種とも筋肉よりもビタミンA、E、B₂が多く、また鉄、亜鉛の無機質も多量に含まれていることが明らかにされている。

小魚を丸ごと食べることは、魚肉の切り身を食べるよりも栄養的にたしかに優れている。厚生省が発表した食生活指針では栄養のバランスをとるため1日に30食品という目標をかけている。魚を丸ごと食べれば、魚1品と数えるよりも4~5点に数えてもよいと思うほどである。

アメリカでは、ヘルシーフードとして魚が注目されはじめてから久しい。寿司、日本食ブーム…まるで日本人と同じように魚を食べはじめたかのようにそのブームは伝わってくるが、実際にはどうなん形、どんな調理方法で食べられているのだろうか。

シリーズ／ジャーナリストの見た魚食事情⑯

鹿島敬（日本経済新聞婦人家庭部次長）

アメリカでは、日本のような
“骨まで愛して”という魚の食味法の
確立にはまだ時間がかかる。



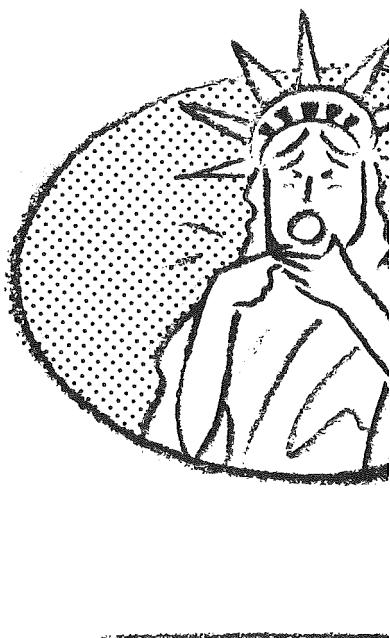
▶自身魚しか並んでいない アメリカのスーパーの魚売り場

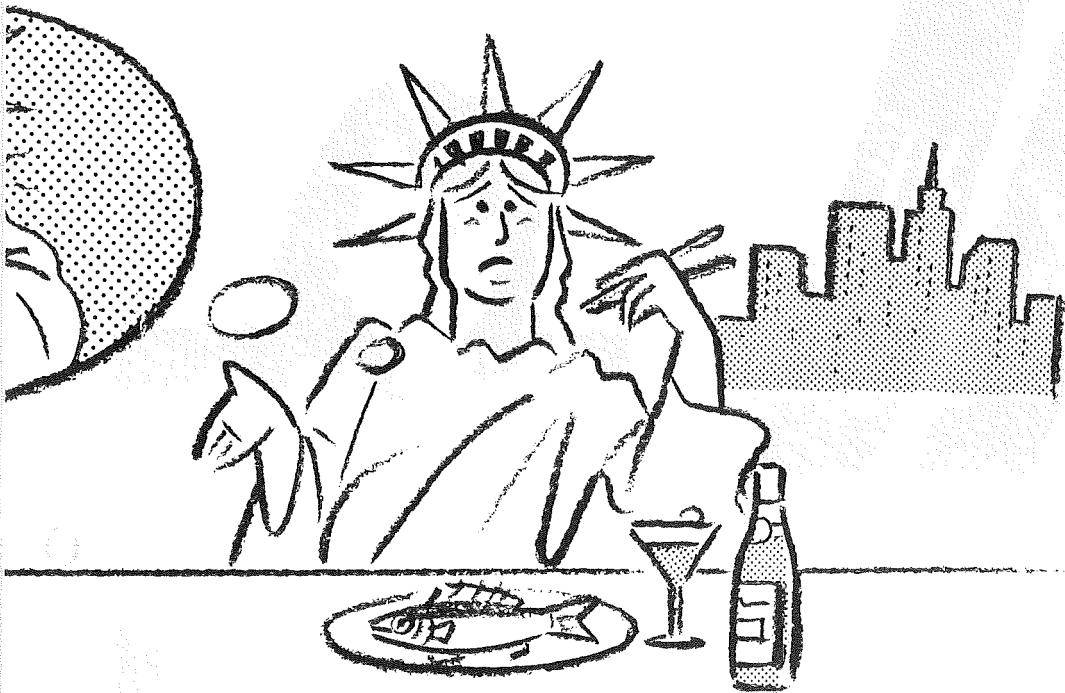
アメリカ人の魚の骨に対する恐怖心は、日本人が想像する以上のものがある。昨年秋、米国の食事情取材のため、ロサンゼルス、サンフランシスコ、シアトル、ニューヨークなどを訪ねたが、シアトルで会った共働き主婦の話が印象的だった。

彼女いわく、「私、魚がこわいんです。なぜ？ 骨がのどにひっかかりはしないかと思っただけでゾッとするの。私の町の病院にも、魚の骨がのどにひっかかった、といって駆け込んでくる人がよくいるんですよ。」

彼女の話を聞いているうちに、アメリカのスーパーの魚売り場には自身の魚しか並んでいない理由がなんとなくわかるような気がした。小さく切ったものではなく、たいてい半身か丸ごと売っている。彼らはそれを適当に切ってステーキ風に食べる。

アジとかイワシといった小魚は、店頭ではついぞ見かけなかった。アメリカ人は、小魚を焼き、丹念に骨を除きながら食べるという発想がないのではないか。その理由はくだんの主婦がもらした





ように、“骨こわい病”に多くのアメリカ人がかかっているためではないか……。

勝手な想像がどんどん膨らむが、これもひとえにアメリカ人にとって、魚は比較的新しい味だということが原因しているのだろう。コレステロール値の低い食べ物はないか——そんな国民的なヘルシーフード探しの中で浮かび上がったのが魚なのだ。食卓で魚に親しむ歴史が浅い以上、通りいっぺんの食べ方しかできなくとも無理はない。日本人のように、「骨まで愛して」という食味法を確立するにはまだ時間がかかる。

▶ 小・中学生を中心に はびこりつつある“骨こわい病”

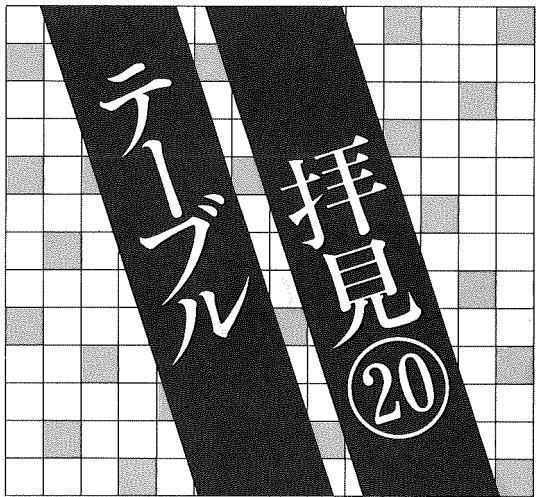
わが国でもアメリカ人を冷やかしてばかりはいられない。小学生や中学生を中心に、“骨こわい病”がはびこりつつあるのは否めない事実だ。小学校の栄養士さんたちは、子供たちが自身の魚しか食べてくれない、とよくこぼしている。給食に骨付きの小魚を出すと、食事を残す率がかなり高いそうだ。別に魚がきらいなわけでもない。骨のない白身の魚なら、肉以上に喜んで食べる。要するにアメリカ人同様、小骨の抜き方が上手にできない

ほかに、骨がのどにささってはたいへんという恐怖心があるようだ。

骨が上手に抜けないのは、はし使いが下手ということも原因している。最近の小学生ときたら、本当にはしの使い方がおぼつかない。はし使いは、言ってみれば家庭内の「伝承文化」だろう。それは、主に母親が、長い時間をかけて子供に教え込む根気のいる作業だ。

その「伝承文化」を今の子供たちがしっかり継承していない原因はどこにあるのだろうか。働く主婦やカルチャーミセスの増加で、いま家庭は“母親不在”だ。そのとがめがでているのか。いや、原因を母親だけに押しつけるのはかわいそうだ。食卓の洋風化に伴って、子供たちはスプーン、フォークに親しむひん度が高い。はし使いがおろそかになってしまふ方がなかろう——。

“骨こわい病”的原因をたどっていくと食事文化、あるいは伝統文化論にまで突き当る。“骨こわい病”が慢性化するようなら、水産関係者もこれからは、魚の提供に関する発想を変えなくてはならない。日本人は、魚は骨ごと食べる“骨っぽい”国民だ、などと考えていては取り残される。骨っぽさを感じさせない魚の食べ方の工夫、開発がもっとあってもいいはずだ。



アメリカ/リンダ・バークさん



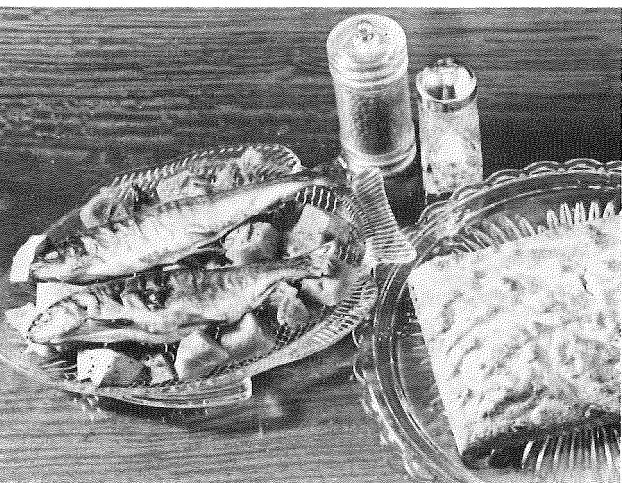
ニューヨークにいた時も、週3回は魚を使っていました。

リンダさんは、コンピューターの仕事をしているご主人の転勤で、今年1月日本に来た。それまではニューヨークに6年、その前はカリフォルニア、そして生まれたのは東京・立川。「父が軍に勤務してまして、私は立川で生まれて3歳半まで住んでいました。ですから、今度、東に行くと知らされた時も、全く知らない国に行くという感じはしませんでした。」

日本に来ることが決まってから、リンダさんは日本語を習い始め、日本の食事に慣れようと日本レストランや寿司バーに通ったという。

魚の値段は、東京の方が
ニューヨークより、
ちょっと高いようですね。

「マグロやハマチの刺し身を初めて食べた時、こんなにおいしいものがあるのかと驚きました。何事も勉強と思って最初は日本レストランに行ったんですが、味と健康的なメニューに魅せられて主人と一緒によく通いました。でも、有名な寿司屋に行ってお酒1本、握り12コ、手巻き寿司2コで約9,000円だったのにビックリ。でも、おいしいので、出費は覚悟で二人で行きました」とリンダさん。 “フレークマッスル” というカレイの刺し身を頼むと、1度の食事代が約3万円にも。この時はビックリするより、少々あわててしまったという。



〈マスとかぼちゃの蒸し焼き〉(4人前)

(材料)

マス……………4尾
かぼちゃ……………1個
バター……………小さじ1杯
塩……………小さじ1杯
こしょう……………小さじ1杯
水……………カップ1/2
はちみつ……………大さじ1杯

(作り方)

- ①かぼちゃを4つに切り、種を取り除く。皮をむいてから、さらに一口大の大きさに切る。
- ②マスはうろこを取り、内臓を取り除き、水洗いする。
- ③バターを塗った耐熱皿に①の「」を皮側を下にして並べ、小さじ½の塩、こしょうをふる。



かぼちゃがやわらかくなるまで熱する。

- ④⑤に②のマスを並べ、①の「」をそのままわりに置く。
- ⑤⑥に残りの塩、こしょうをふり、水を入れてから、はちみつを入れる。
- ⑥あらかじめ約200℃に熱しておいたオーブンの中に⑤を入れ、約30分

※この料理には、コーンブレッドがよく合うということです。

リンダさんは、ニューヨークに住んでいた頃も魚を使った料理を作っていた。鶏肉を使った料理が週3回、魚料理が週3回、牛肉と豚肉料理は週1回の割合だったとか。タラやサケ、オヒョウ、エビをよく使っていたという。リンダさんもご主人も、幼稚園に通う5歳のビクトリアちゃんも魚が大好きで、ビクトリアちゃんはエビのホワイトソースあえがとくに好きだという。

“マスとかぼちゃの蒸し焼き”は、おばあさんが教えてくれたインディアン料理。

リンダさんの祖先は、アイダホ州の南部出身でおじいさんの両親はアメリカインディアン。今回リンダさんが作った“マスとかぼちゃの蒸し焼き”は、おばあさんが教えてくれたインディアンの料理。食事にはあまり作らないが、ビュッフェスタイルのホームパーティーを開く時に作るという。

日本のスーパーでマスを見つけてなつかしい気持ちでいっぱいになったともいう。

「ニューヨークにいる時は、築地市場のような大きな市場ではないんですが、毎日のように市場に行って魚を買っていました。東京に住むようになってからはスーパーで築地で買っていますが、値段は、サケは同じくらい。でも、他の魚は日本の方が少し高いのではないかと思いますね。」

これから、少なくとも5年は日本に住む予定のリンダさん。今は日本語と生け花の勉強に余念がない。「主人もニューヨークにいる時は、夕食の時間には必ず帰宅していましたが、今は日本のビジネスマンと同じ。夜も遅いんですよ。私も早く日本語を覚えて、日本に慣れて、日本料理を作れるようになりたいわ。」そのうち、リンダさんの食卓に、魚の塩焼きが並ぶ日がくるかもしれない。



「日本に住むようになってから、魚料理の回数が増えました」

「タコに骨なしクラゲに目なし」といわれ、骨はあっても軟骨で、岩礁に穴があると潜り込むタコ。この習性を利用して素焼のつぼを沈め、その場所は秘密にして遺産相続の対象にする地域もあったとか。昔から日本人とはなじみ深いタコは、どこでどのように獲られているのだろうか。



★タコは、ゆでたものが煮つけ、酢の物、寿司種などに使われる。

タコは、軟体動物・頭足類に属する八腕目の総称で、沿岸の潮間帯から深海まで分布する。世界の海に生息するタコは、およそ200種。日本には、50種類ほどのタコが生息しているといわれるが、食用とされるのは、マダコ、イイダコ、ミズダコの3種類。体長70㌢、腕がいちじるしく長く深い海に棲むテナガダコは、食用にされることもあるが味はあまりよくなく、主としてはえ縄漁業の餌に用いられている。

●マダコ

本州以南の沿岸、とくに瀬戸内海のような内海の岩礁地帯に棲む。全長(胴と腕を合わせた長さ)は約60㌢。春から夏に産卵し、旬は秋から冬で、とくに1~2月がおいしいとされる。

●イイダコ

北海道南部をはじめ、全国の浅海、内湾の砂泥地に棲む、全長20㌢の小型種。主産地は三重県、石川県の七尾湾や瀬戸内海。高砂イイダコと呼ばれる兵庫県のイイダコも有名。イイダコは、産卵期のものをゆでると卵が白い飯粒のようになるので“飯ダコ”と名づけられたという。産卵期は2~5月で、旬もこの時期。

●ミズダコ

東北から北海道の、やや深い海に分布。体長は日本産のタコ類中最大で、3㍍。年末にはまっ赤な酢ダコが出まわるが、これは北海道産の冷凍ミズダコが使われている。タコは雌雄で味は変わらないが、このミズダコは雄の方が味は劣る。

タコの体は、胴・頭・腕の3部分からなり、俗に頭と呼ばれる丸い部分が胴部。頭部は胴と腕の間で、左右両側に目がある。直接頭部からはえている8本の腕には1~2列の吸盤が並び、岩に吸着したり餌であるエビやカニなどの甲殻類や貝類を捕食する。

タコは、ゆでたものが酢の物や煮つけ、寿司種、おでんなどに使われている。また、塩ダコや干しダコ、味つけダコなどの加工品もある。卵巣は海藤華と呼ばれ、塩漬けや乾燥品、びん詰めなどの加工品のほか、吸い物や酢の物、煮つけに用いられる。播磨地方（兵庫県）では、半夏生（夏至から11日目）にタコを食べる習慣があり、これはタコの足のように稻がたくさん実るようにという豊作祈願であるという。

主成分はタンパク質で、可食部100%中に含まれるタンパク質の含有量は、ゆでたマダコで21.7%。イイダコは11.7%。タコは、タンパク質の豊富な、健康的な魚介類の一つである。

日本の食卓にのぼるのは、



★日本の消費量は、世界の消費量の約80%を占める。

タコはエビやカニの生息しているところならどこにでも生息するといわれ、イギリスではドーバー海峡を渡ってきたタコが繁殖して、エビが全滅に瀕したこともある。姿が不気味なこともあって西欧では、タコは“悪魔魚（デビルフィッシュ）”と呼ばれ、スペインやポルトガル、イタリアなど南欧の人でないと食べない風習がある。しかし、日本では、タコは水産業上の重要種である。

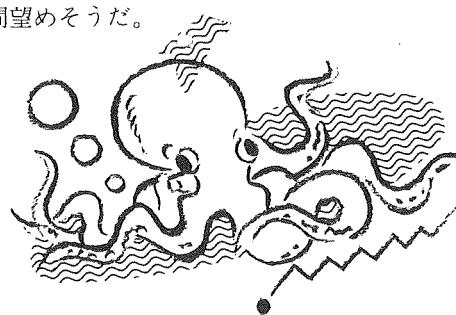
漁獲はマダコが圧倒的に多く、次いでミズダコ、イイダコ。1983年の日本の漁獲量は、約4万2千㌧、1984年は約4万3千㌧で、輸入量は1983年が約9万5千㌧、1984年が10万8千㌧。日本人の消費量は多く、世界の消費量の約80%を占めている。

日本に入ってくるタコは、スペイン（約4万9千㌧）、モロッコ（約2万4千㌧）、モーリタニア（約2万千㌧）、韓国（約8千㌧）、タイ（約5千㌧）から。マダコは主にスペイン、イイダコは韓国から輸入されている。そのほとんどは、モロッコ、旧スペイン領サハラ、モーリタニア沿岸水域など、ラスパルマス周辺で漁獲されている。タコは、ギニアやセネガルなどの南方水域にも生息するが、これらの漁場は資源量が豊かではないという。

品質や形の大小を問わなければ、タコの漁獲に特別な漁期はない。しかし、モロッコ沿岸では10～12月、モーリタニア沿岸は3～9月が漁獲量の多い時期であり、その漁はトロールで行われている。漁獲後、品質、重量、サイズによってタコを分類し選別された後、前処理せずに一つ一つがビニールバッグに入れられ、四角形のホーローコンテナに詰め込まれる。そして冷蔵室に貯蔵される。

日本沿岸では、底引き網や穴にひそんで身を守るタコの習性を利用したタコづぼや釣りによる漁が中心で、突き刺したり引っかけたりする漁具も使われている。

日本では、タコの消費量は年々増加傾向にあるが、その3分の2は輸入ダコである。これからの中輸入先のモロッコやモーリタニアの情勢が気になるが、タコはアフリカ地域のたいせつな輸出商品であるところから、タコの安定供給は、しばらくの間望めそうだ。



マダコ、イイダコ、ミズダコの3種類。



Q

妊娠中は、とくにカルシウムや鉄分をふだんよりも多く摂るようにということですが、どの魚をどのくらい摂ればよいでしょうか。その目やすや摂取しやすい料理を教えてください。

(茨城県・野村美和子)

A

女人人が一生のうちで最も多くの栄養素を摂らなければならないのは妊娠期・授乳期です。表をご覧ください。エネルギーをはじめタンパク質、カルシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、Cなどすべて非妊時より多く必要となります。それだけに毎日の食事には気を配らなければなりませんが、ご質問のようにカルシウムと鉄についてはとくに非妊時でもこの量が不足できない人が多いのにさらにカルシウム400[±]、鉄も3~8[±]を加えて多く摂るのは容易ではないのです。

カルシウムは干しエビ、シラス干し、煮干し、イワシ丸干し、シシャモ、ワカサギなど骨ごと食べる魚に多いことは皆さまご存じですが、干した小魚では一回使用量10~20[±]くらいとみると200[±]前後、ワカサギを空揚げにして6尾(80[±])くらいを頭ごと食べれば500[±]くらい、シシャモ50[±]では100~200[±]くらいのカルシウムが摂れます。毎日の食卓におろしあえや酢の物にシラス干しを使うとか、大根、なす、ピーマンなど炒り煮にする時にジャコをだし代わりにするとか、小イワシを骨ごと魚卵にしたり空揚げにするなど小まめに小魚類を使うようにしましょう。また、3枚におろした中骨を風干しして空揚げし、骨せんべいにしてもおいしく食べられます。しかし毎日1,000[±]のカルシウムを摂るために小魚とともに牛乳も摂らなくては無理です。また摂ったカルシウムの吸収や化骨を促進するにはビタミンDが必要で、これは私たちの皮下にあるプロビタミンDが紫外線にあた

ることで合成されますが、イワシやカツオ、サケ、サバ、ブリなど海面を回遊する魚にはビタミンDが多く含まれています。

鉄もカルシウム以上に摂りにくいものです。魚の肝臓には鉄分が多く含まれているので、内蔵まで食べるワカサギは80[±]で4.0[±]、メザシは50[±]で1.5[±]、シジミ30[±]で3.0[±]、アサリ40[±]で2.8[±]摂ることができます。また赤身のカツオ、イワシ、サバ、サンマなどには100[±]中1.5[±]前後の鉄を含んでいます。鉄の吸収率は複雑ですが、一食中に肉や魚の赤身90[±]以上、またはビタミンC75[±]以上、または魚30~90[±]にビタミンC25~75[±]を摂る時に最もよく吸収します。ごちそうを中心となる主菜には赤身魚を使い、副菜には野菜を1~2皿(少量の小魚も使う)。実だくさんの汁または牛乳、それに主食を摂り合わせる1汁2~3菜のパターンはカルシウム、鉄をはじめ他の栄養素のバランスもよくする食べ方です。

妊娠、授乳期の栄養素付加量

	エネルギー (Kcal) (g)	タンパク質 (%)	脂肪エネルギー (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A(iu)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
非妊時(20~29)	1800	60	20~25	600	12	1800	0.7	1.0	50
妊娠前半期	+150	+10		+400	+3	+0	+0.1	+0.1	+10
妊娠後半期	+350	+20	25~30	+400	+8	+200	+0.2	+0.2	+40
授乳期	+700	+20		+400	+8	+1400	+0.3	+0.4	+40

川村玲子(女子栄養大学実践栄養研究室)

〈ご質問歓迎〉

読者の皆さまからのご質問に答える場として、「おさかなQ&A」のページを設けました。暮らしの中で感じた魚に関するご質問をお寄せください。誌上採用分には粗品(図書券5,000円分)を贈呈します。

☆宛先は〒107 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル
(社)大日本水産会・おさかな普及協議会「魚」編集室です。

魚とともに生きる

汗が出るほど体をあたためてから、海にもぐるんですよ。

渡辺さんの朝は、その日の天気と浜の様子を見るために、5時に始まる。海にもぐれる時は、準備をするために家に戻り弁当を作つてもらい、8時前に家を出る。自分のもぐる場所に船を出し、火をたき、汗が出るまで体をあたためてから、海にもぐる。

漁の中心は、サザエとアビ。期間は4月20日から9月5日まで。この期間以外は、サバ船やサンマ船に乗っている。

千倉の海は乱獲からアビやサザエを守るために、ウエットスーツは禁止されている。

「いつもは海水パンツ1枚でもぐってます。着る人はシャツぐらいは着てはいますが、私は着ないですね。9月の海より4月の海の方が冷たいですから、かぜをひかないように、疲れないようにと気をつかいますね。」もぐる深さは、背の立つ深さから6～7㍍くらいまで。1回にもぐる時間は1分から、長い人で1分半。獲れるアビは、多い時で50個、少ない時は1～2個のこともあるという。

「アビは岩と岩の間など、暗い見えないところにいるんですよ。手で岩をさぐりながら小ノミで岩にへばりついている12㌢以上のアビをはがすように獲っていくんです。地上のようにはっきり見える世界ではないので、ウツボにかじられたり、岩の間に体をはさんでしまうこともありますね。潮の状態で2～3㍍くらいのサメと出くわすこともあるんです。一瞬こわいなと思うのですが、サメもこわいんでしょうね。出くわすと、両方で逃げるんですよ。」

16歳の時から28年間、千倉の海にもぐり続けている渡辺さんだが、漁はこの1～2年が

渡辺好生さん(あま)



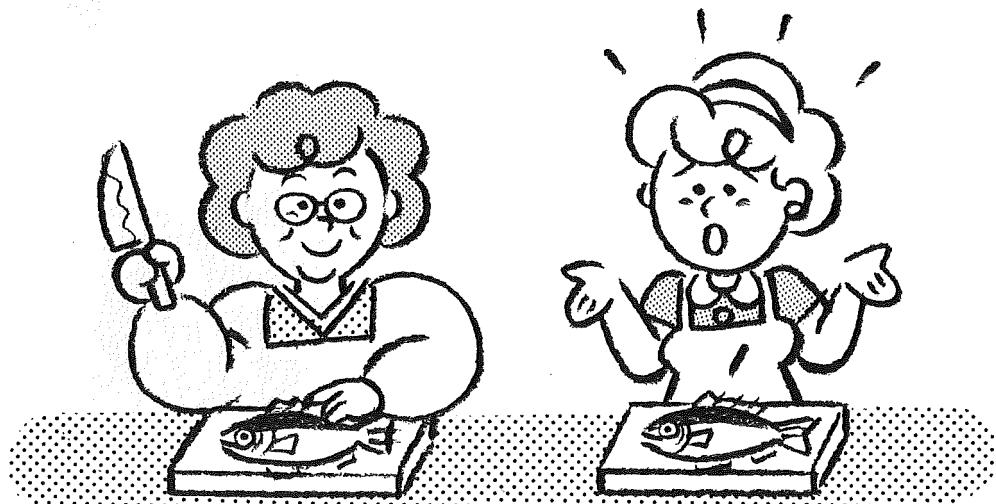
きびしい状況にあるという。とくに今年は、台風やしけでたいへんだという。

「アビやサザエは自然のものですから、年々少しずつ減っているようですね。それに、台風などで海が荒れると大きい石がころがつてきたり、岩が崩れたりして、すみかが変わることあります。毎日のように海にもぐってわかるのは、海はいつも変化しているということですね。陸と違って、海の中は見る範囲が限られる。前ばかり見ているんですよ。陸で何か探すように、後ろをふり向くことがない。それだけに不思議だし、魅力のある世界ですよ。」

最近まで、魚以外のおかずは食べられなかったけれど、最近ようやく味噌汁の中に入っている野菜くらいなら食べられるようになったと、船に乗り込みながら話してくれた。

庖丁ばなれは、本当か。

野菜のみじん切りや千切りをする簡単な調理機材、パック入りの食品など、庖丁を使わなくても食事のしたくができるようになってきている。“庖丁ばなれ”といわれはじめから久しいが、本当に家庭の台所で庖丁を使わなくなっているのだろうか――。



★庖丁がないと満足した気分の食生活はできない。

庖丁が必要なのかどうか、これは、なかなかむずかしい点です。というのは、庖丁のない生活をしようと思えばできるからです。

しかし、庖丁がない場合、食生活にある制限がでてきます。もう少しくわしく説明すると、食べたいけれど、料理ができないので食べることができない食品がでてくるということです。したがって、栄養的な偏りもでるし、本当に満足した気分の食生活ができないということです。

具体的な例で考えていきますと、加工品やかなり高度に処理された食品は使えるが、新鮮な食品や、手を加えていない食品は使えないということです。たとえば、リンゴやナシのような果物では、

皮をむくことができません。獲れたての魚を料理しようとしてもそれをおろすことができません。いきおい、皮をむいてパックされた果物や、おろして切り身にした魚を食べない限り、庖丁なしではすまされないということです。

切ってあれば、それでよいと考えられがちですが、決して、自分で切ったものと味がちがいます。刺し身の例で考えてみましょう。刺し身は、切ると、切り口が空気に触れます。これが、急速に刺し身の味を落としていきます。

たとえば、30分前に切った刺し身と、今ブロックを切った、切りたての刺し身の味を比べてみますと、相当味が違っているのに気がつきます。

切り身になっている魚を煮たり焼いたりするよりは、料理する前に自分で処理する方がよりよい味になります。

では、こういったことがあるのに、どうして庖丁ばなれがいわれるのでしょうか。その理由として、たべものに対するよろこびが失せてきているということがあげられます。それと、やたらと、庖丁のさえなどといったことを、一部の料理教師などが言いすぎるということも理由にあげてよいと思います。

後者の庖丁のさえですが、たしかに、きれいに切ることも必要かもしれません。しかしそれが料理のできる評価につながるのは感心できません。荒っぽくぶった切った、漁師の人や、町の小さい店での料理の方が、庖丁のさえた切り方の料理よりどんなにおいしいかは、何人の方が経験しておられるはずです。

自分の切りやすい庖丁を選び、大胆に使えば十分なのです。果物の皮がむけないのは困りますが、少し練習すればすぐなることです。やたらにダメだという声が多くなるところに、かえって庖丁ばなれを引き起こしていると私は考えています。

★ペティナイフ的な庖丁で、サバなどもおろすことができる。

もう一つは、料理のもとの材料の形がわからなくなっているところにも問題があります。つまり、料理が皿にのっているだけでは、食べものに対する興味がわかないのです。やはり、どんなものがこういった料理になるのかを知る必要があります。

魚などはとくにそうで、きれいに輝いている魚が、いかにおいしそうにみえるかは、だれでも感じるところでしょう。そうでなかつたら、目の前で魚の新鮮なものを料理してくれる店が繁盛しないはずです。炉ばた焼きの人気なども同様だと思います。

それから魚食に対しては、これから、世界的に大きな興味がもたれると思われます。それは、成

人病が文明の進歩とともに、ますます増加するといえるからです。

加工食品の増加も、これは抑えることができないでしょう。しかし、一方では、同じような味の傾向である加工食品、とくに調理食品ばかりだと、人間の味覚はあきてきます。

これは、人間がもっている感情がそうさせているのです。だいたい10日から2週間に1回は、ふだんとちがうもの、あるいは、新鮮な材料の料理を食べることが、心理的に安定をもたらします。

こういった対象になるのは、日本ではやはり魚であり、魚ばなれはそう簡単におこらないと考えてよいでしょう。そうすると、そこには庖丁が必要です。

ただ、庖丁といつても、使いやすいという点からすれば、あんがいペティナイフくらいのものの方がよいばあいもあります。よく切れる小型のペティナイフが万能的に使われるようになるかもしれません。

実際にやってみると、ペティナイフ的な庖丁で、けっこうサバなど大きな魚もおろしやすいものです。

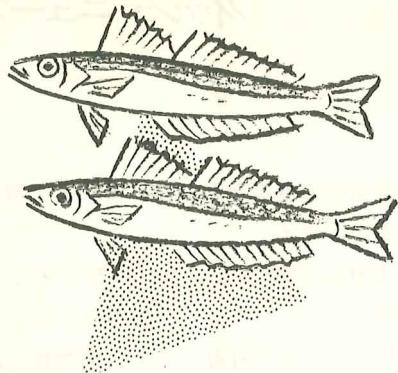
こう考えてみてくると、あまりこだわらないで庖丁を使うことがよいようです。

実際に庖丁ばなれとか、庖丁のない家庭があるなどといわれていますが、たしかに、庖丁を使うひん度がたいへん低いといった家庭はあります。また、いわゆる庖丁でなく、ペティナイフを主に使っている家庭もあります。しかし、刃物が全くない家庭というのはありません。庖丁のないということばの裏には、推論として、ペティナイフは庖丁でないといったことが含まれていそうです。結論として、刃物は台所からなくすことはできないはずです。

河野友美（大阪薫英女子短大教授）
(河野食品研究所所長)

魚のないしょばなし

14



夏になると、海に山に心と身の憩を求めて、民族移動がはじまる。海では釣りもある。手軽な釣りのターゲットはキス釣りであろう。キスというよりは、シロギスといった俗称の方が一般的で馴染めてよい。

夏の釣りものシロギスは、手軽さの故に人気があり、万人に文句なく受け入れられる魚。それは夏の魚にふさわしい。『海魚考』(1807)によると、「キスゴ(キスのこと)ハキシコ乎。此魚多ク海岸水涯ノ際ニ生ズ。故ニ岸児ト名ヅク。キスハ俗ニ白キスト云ヒ、色カラクル称呼デアル」とシロギスの名の由来について述べている。

シロギスのすみかは汀^{なぎさ}近くの浅い海にあり、夏になるともっとも浅い海に入る。その深さは数匁のものであるが、この理由については産卵のためといわれ、このころ釣りが盛んになる。おそらく、本州・四国・九州をとりまく海浜近くに、しかも砂浜のあるところどこにでも、彼等の生活圏はある。砂地の海という条件さえ満たされれば、くまなく分布しているといえそう。

そのシロギスが手近な浅い海に入る夏が釣りの季節、シロギスをねらう遊漁者(一般的の釣り人)がくり出すのも夏だが、遊漁のターゲットとしてのシロギス

早寝・早起きのマジな魚

キスの巻

佐藤
魚水

は近年ではなく、すでに江戸の昔から人びとはこれを釣って楽しんでいた。『本朝食鑑』(1695)に次のような記述がみられる。「漁人(漁師)は蛤蜊および鰯を餌にして釣ったりあるいは網を擧げて採ったりする。江都の芝浜・品川・中川では七・八月に官客・市人が繁船を泛かべ、みずあそび水嬉をもよおして、争ってこれを釣る。これはまことに武江(今の東京)の勝れた遊びである。」と往時からシロギス釣りが遊漁の対象として江戸前の海をにぎわしていた面影が偲ばれる。もちろん、このシロギスと双璧をなすキスの仲間にアオギスがある。これは後日の楽しみとしておこう。

シロギスは早寝・早起きのまじめ魚といえそう。砂地が生活圏の最大条件という理由に、数ある魚類の中で、主たるもののは陽が落ち暗闇になると海底の砂地をベッド代りにして睡眠する特異な生活スタイルをもっている。

夕闇がせまると頭から砂地につっ込み、からだを砂の中に埋没させて、頭だけを出しての睡眠。なかなか巧みな行動をもって一夜を寝る。朝が来て、陽がさし込むと早々と起床、朝の行事である食餌の準備となる。

彼等の食餌の大半は砂や砂と泥のまじる海底の砂中に生活する底生生物たちである。生物が砂中に潜入していても、必ず頭部が出ているもの、その小さな目標を見つけて、シロギスは吻端を突き出し、砂を吹きつけて掘り起こしてしまう。生活の知恵が豊かである。そのため日中の行動範囲は海底から30cm以内に接して、キヨロ、キヨロと索餌作業が日課として続く。

シロギスってそんな魚である。まさに、生活リズムが海底にあるといえはしないだろうか。

(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)

仕事で各地に行きますが、忘れられない魚の味がありますね。

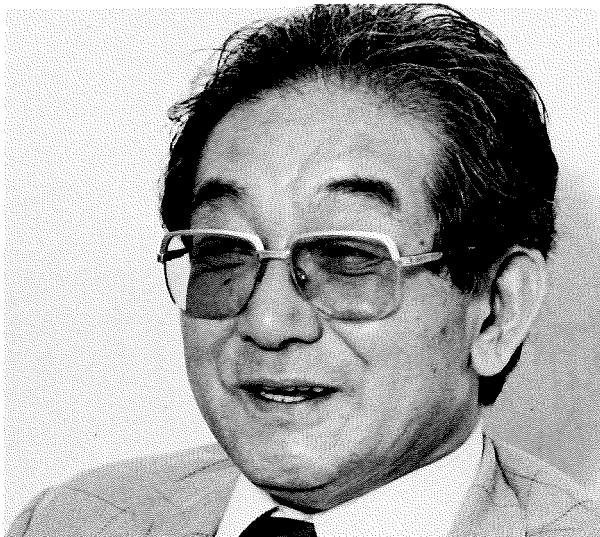
『砂の器』や『八つ墓村』などで知られる野村芳太郎監督は、子供の頃から釣りが大好き。「釣りは、気が短くないとできないんですよ。餌を取り替えなければならないし、魚が餌をつっついたらすぐに釣りざおを上げないとならないから、のんびり釣り糸を垂らして、じっくりものを考えるなんていう余裕はありませんね。」釣りをしていて、忘れられない魚の味は、カワハギの肝。「シナリオを書くために伊東の旅館に泊っていたんですが、カワハギを釣って、旅館で煮物してくれたんですよ。あの味は、自分で釣ったからかもしれませんのが印象的でした」と話す。

映画のロケーションでは、景色のいいところとなると、自然と海のそばが多くなり、そして、ロケ先では魚料理を食べる機会が多いという。

「ロケーションでは、昼間は仕出し屋さんのお弁当ですが、夜はその土地での魚料理ということになりますね。ロケ地を探すこともありますから、日本では足を踏み入れていない県はないんじゃないかな。ですから、全国のおいしい魚を食べていることになりますね。下関のフグや大分のシロシタガレイ、福井県から能登半島の冬の魚……。忘れられない味がたくさんありますよ。」

戦争中はビルマの中部地方にいて、ひまがあると釣りをしていたとか。マンダレイの王宮の堀に、釣り糸を垂らしたこともあるとう。

野村芳太郎さん(映画監督)



「堀には、熱帯魚のような魚がいましたね。近くの川には、3~4寸のフグがいてびっくりした覚えがあります。ライギョもいましたね。名前はわかりませんが、70~80寸の大きな魚を釣り上げて、これはごちそうだと思っておろしてみたら、肉がまっ黄色なんですよ。その色を見ただけで気味が悪くなつて、食べられませんでした。」

ふだんの食生活は、「年をとると肉より魚の方がいい」という考え方から、肉料理も好きだが、主に魚という生活。1本の作品を完成させるのに、資料を調べ、ロケ先を探し、シナリオを作り、撮影し、編集、録音など、長い年月がかかる。中には、調べるだけで10年近くもかけている作品もあるという。

「体力もいる仕事ですから、知らないうちに体のことを考えて魚を食べるようになったという感じかな」という野村さん。仕事で日本中をまわる野村さんの健康の秘訣は、ふだんの魚中心の食生活にあるようだ。

わが家とお魚

編集室から

最近の書店で、特に読者の目を引く本に「男の料理」と「魚」に関する出版物があります。男の料理がブームになればなるほど、料理素材としての魚の知識への欲求が高まり、その欲求を満たす魚の本が数多く出版されるということなのでしょう。魚の種類や特徴はもちろん、料理法まで詳しく解説されています。こうした料理ブームが、家庭のなかで魚料理のレパートリーを増やすことにつながれば幸いです。皆様のご意見を「おさかな普及協議会『魚』編集室」までお寄せください。



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

