

魚
美

'86.1-2 NO.34



Y.Karin



「魚」は中国の秦代に作られた篆書(てん)で「魚」。

学研漢和大辞典・藤堂明保編より転用。



日だまりに来た気の早い春に
肩をたたかれて、顔をもたげる水仙
もうざいじょうぶかなと
一輪一輪、咲きはじめる
風はまだ冷たいけれど
土はもう温まったのかい、



目 次

34

特集/食生活と魚

●シリーズ/世界の海の魚事情⑤ ヨーロッパ 原 剛	1
●対談 食生活と魚 豊川裕之 VS 末沢葉子	4
●フィッシュ & ヘルス 魚の成分総ざらい 鈴木たね子	13
●シリーズ/ジャーナリストの見た魚食事情⑦ 自分で釣った魚を食べる楽しみには、まだまだ 工夫できるのでは 青木 久	14
●テーブル拝見㉓ バングラデシュ/ラーナ・ハイダーさん	16
●シリーズ/世界の海の魚たち⑪ 昔は国内で50万㌧の漁獲量が 続いたこともあった	18
●おさかな Q&A トピウオはなぜ飛ぶのか?	20
●魚とともに生きる 田中米満さん	21
●フィッシュニュース 「おさかな相談室」開設	22
●魚のないしょばなし⑦ 鱈の子といつわったブリコ 佐藤魚水	24
●わが家とお魚 高 信太郎さん(漫画家)	25



シリーズ5.

ヨーロッパでも、シーフードレストランは大盛況

毎日新聞社会部編集委員 原 剛

★ 16~17世紀の絵画に描かれた、
☆ 多彩な魚たち。

ナマコからフグまでものにした、われら日本人は世界一の魚食民族、肉やらミルク育ちのヨーロッパの民族とは、こと魚食いのノウ・ハウについては年期がちがう、などと自負する心の強い水産日本である。

だが、昨年末オーストリアの首都、ウィーンを訪れ、ハプスブルグ王朝の栄華をとどめる、絢爛豪奢な、あのウィーン美術史館をめぐり歩いていてハッと思をのんだ。壁面を領する一幅の大作に「ややっ、これは、これは」と立ち止まらざるをえなかつたのである。

「Ein Fischmarkt」(魚市場)と題されたその絵は

F.Snyders (1579年~1679年)、C.DE Vos (1584年~1651年)の合作になるもので、たくさんの小舟がもやい、暁の光がたゆとう、おそらくはオランダか北ドイツの漁港の、いままさに始まろうとする朝市の魚屋の店先を隅々まで、一点をも揺るがすことなく描ききっている。その色彩と量感あふれる光景には、16世紀のヨーロッパの人々がどんな水産物を食べていたかを証明する、素晴らしい記録なのだ。前掛け姿、大男のヒゲモジヤ親父がイセエビをむんずとワシづかみして画面の中ほどに仁王立ち、見習いと覚しき少年がツボからタライへ、色とりどりの小魚をぶちまけている。売り場の屋台の下の暗闇では1匹のネズミとネコが上目づかいにチャンスをうかがっている、というダイナミックな構図である。

▼ウィーンの魚屋さん



さて、16~17世紀のヨーロッパの魚屋さんにはどんな魚、いや水産物が並んでいたのであろうか。

まず、赤いタル木から日本のアンコウ切りのスタイルで逆さりされているのはマダラとオヒョウである。北の海、「北海」の王者だ。サケ、ホウボウ、ムツ、毛ガニ、アカウオ、イワシ、イシモチ、カメ、カレイ、タチウオ、エイ、ミズイカ、アンコウ、カブトガニ、ヒラメと迫っていった目が、一点、クギ付けになった。

ありました！フグが。アナゴの隣に。世界中でベトナム人と日本人しか手をださない、と恐れられているはずの、あのトラフグが。

驚くのはまだ早い。なんとオットセイとカワウソが並んで売られているではないか。オットセイは戸板の上で吠えている。“活き魚”なんていうものじゃない。チョウザメ、ナマズ、ウナギ、ザリガニ、それにタライに水を張り、活き鯉も泳がせている。ライン河かドナウ河の産であろう。貝類も豊かだ。カキ、ムールガイ、アカガイ、ホタテ、ツブと揃っている。「やるねえ」私は思わずうなった。ヨーロッパ人の悪食ぶりも、おさおさ日本人にいけをとらぬ。それも今から300年も昔の光景である。現代の魚市場よりよほど多彩、豊富、絢爛豪華ではないか！文明の進歩は、いったい人類の魚食の幅を広げているのか、それとも狭めつづあるのか、など思わず知らず、この絵の前で腕

組みして私は考えこんでしまったのである。パリの猥雑な中央市場でも、もはやカワウソやオットセイなどお目にかかるないし、カメ、フグの姿もうかがえない。もちろん、オットセイなんか売りに出ようものなら、あのプリジット・バルドー女史から蹴飛ばされること請け合いではあるが。

それでは、ただ今現在、当のウィーンの街でどんな魚が売られているのか、2つのマーケットを歩いてみた。ホッとしたこと、あのスナイダーとデ・フォスの絵に描かれた魚が、そっくりそのまま売られている。自然の恵みに感謝の心を失って久しい産業文明の現代の子らにも自然は黙々と恩恵を与えつづけてくれているのだ。

明らかな時代の相違は、あの絵にあって加工品らしきものは干しダラとサケの切り身だけだったが、今日のウィーンの魚マーケットはマリネ、サラダ、パテ、塩漬け、燻製などに加工され、あるいはフライ、ソテー、ボイルドフィレなどに調理された魚でわきかえっていることであろう。

★ ヨーロッパも魚食ブーム

西ドイツに本拠を置くシーフード・レストラン「ノルドジー」(北海)がこの数年間にウィーン市内だけで5軒もお目見えし、そのどれもが大繁盛していることがその間の事情を物語っている。

世界に知られるウィーンの典雅な繁華街・ケルントナーシュトラーセの、あの著名なケーキ、『ザッハトルテ』を売るホテル・ザッハーの真向いにも新興勢力の「ノルドジー」が、同時に100人は入れる堂々たる店を構えているのが印象的だ。伝統的なウィーンの商店が…レストランでさえ、100%店をとじる祝・祭日にも…この「ノルドジー」は店を開いていて、入りきれない客が終日列を作っている。伸び盛りの商売の強みというものであろう。好みの変化、ダイエット・ブームの時代の反映もさることながら、このオーストリアやフランス、イタリアなどカトリックの国で魚が盛んに食べられている理由の1つは金曜日には肉を食べてはいけない、とする宗教上の教えのせいでもあろう。

海無し国オーストリアだってこの調子なのだから、水産ニッポンの魚食世界一意識も改めるべき時なのかもしれない。なにしろ、16世紀の「魚市場」に居並ぶあの多彩な魚をヨーロッパの人たちは歴史的に確かに食べていたのである。そして民族の味覚にいったん刷りこまれた情報は容易に忘れ去られるものではない。ドイツ人もオランダ人もしたたかに幅広い魚味覚を潜在的にもっている、とみるべきであろう。

それが証拠に、乳と蜜の流れると讚えられる酪農王国デンマークの、首都コペンハーゲンのショッピング街ストロイエズを抜け、女王陛下の宮殿と荘重な王立劇場にはさまれたハイボロ広場の19番地に店を構える「ハイボロ鮮魚店」などは、さしづめ日本の第一級の魚屋さんも顔負けする品揃え、高鮮度のレベルである。午前9時をまわると人だかりが始まり、間口3間、奥行5間ほどの店内は買い物客でごったがえす。日本にある魚はほとんど全種類そろっている。北ヨーロッパ名物の酢漬けニシンもご自慢の自家製が2、3種類あって、人気を呼んでいる。当主は47歳、おじいさんの代から3代、100年間続いている老舗で、息子が最近

独立してやはり魚屋を開いたといつ。コペンハーゲンには日本人がたくさん生活しており、この人たちの味覚水準の高い要求に応じているうちに店の魚全体の質がレベルアップした、と当主は上得意の日本人に感謝している。ヒラメやタイに「刺し身」など本の正札がついているのも楽しい。東京あたりで覚えた刺し身の味が忘れられず、ナマ魚を忌避してきたはずのこの街の市民達が「醤油で刺し身」を結構楽しむようになってきたという。

ヨーロッパの最大の漁場はスカンディナビア半島とイギリス諸島、ヨーロッパ大陸にそれぞれ北、南、西を囲まれた北海である。世界屈指の漁業国ノルウェーはフィヨルドの港町ベルゲンへ足を伸ばしてみよう。

午前6時、広々とした波止場に、夏ならばオレンジの黄、サクランボの紫、朱色のカーネーション、アスパラの緑があふれ、その花屋や野菜を売る店に立ちmajiri、花の香りに包まれて、戸板をコの字型に据えたソフト帽の魚屋さんがヒラメ、タラ、ニシンを並べてあわてず、騒がず売り切れるのを待っている。巨大なオヒョウなどはさすがに1尾丸買いとはいかず、客の注文に応じて切り分けて売っているが、近ごろ幅をきかせている正体不明の冷凍フィレ（切り身）などとはちがい、オヒョウの鮮かな血と雪白の肉が、フィヨルドの向うに広がる北海の息吹きを生き生きと伝えている。ノルウェー人の主食はジャガイモと魚。塩漬けにして寒風で干したタラを樺の木の灰汁につけてほぐし、時間をかけて煮たルーテフィスクは日本人の好みに合う。魚がそろって、新鮮なうちに手に入るのでディヤベース（魚肉のシチュー）もとくにうまい。

美しい自然、清潔なたたずまいの街で、ゆったりと流れる時間に身を任せ、海の幸を味わうとき、スカンディナビアに生きる幸せがこみあげてくるのである。

対談

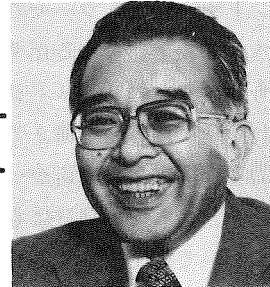
食生活と魚



(東京大学助教授) 豊川裕之

VS

末沢葉子(食の生活110番・チーフ相談員)



高齢化社会へ移行しつつある現在、私たちは以前にも増して「健康」というものを、深く考えるようになりました。今回はとくに健康に注意を払わなければならない中高年の食生活と魚との関係について、お話ししていただきました。

心筋梗塞にしても脳卒中についても、肥満と関係あることにはまちがいありません。

司会 今回は食生活と魚というテーマでお話いただこうと思いますが、とくに中年男性の食生活や健康について、お話をすすめていきたいと思います。

豊川 中年男性の食生活は、いいかげんだという話がありますが、昔から働く人は、その働くことが生活のリズムを調整しますし、食事もまた、その中で食べられていますから、中年男性の食生活はそんなに昔も今も変わっていないのではないかと思うんですよ。

末沢 仕事の面でも一番忙しい世代でしょうし、ただ、昔に比べて忙しい中年男性が増えて、朝食を食べずに家を出て駅の売店で立って食べるという人が目立っているかもしれませんね。

豊川 そうですね。しかし、食生活が均一化して比較できるようになったから多様化したということがずいぶんいわれるのですが、昔より多様化したとは、私は考えていません。むしろ、均一化の傾向があると思っています。そうしたこと前提

にして、近頃の男性の食生活の現状の問題点をあげますと、まず運動量が減っていて、そして高タンパク、高脂肪の食事が増えている。それから、わりあいいつでも自由に食べることができます。

末沢 十分な栄養と運動不足で、太り過ぎを心配する中年の方は、結構いらっしゃいます。

豊川 中年というと35歳ぐらいからといわれますが、25歳からという説もあるのですよ。肥満ということでは、増えてくるのは30歳ぐらいからです。それも、ただ単に体重が増えるというのではなく、運動をやめると筋肉が細くなりますが、運動をやめても体重が減らないというのは、その分だけ脂肪が増えているからなのです。すると、25歳ぐらいから肥満は始まっているのかも知れませんね。肥満の定義が身長・体重の比例関係で出ていますが、もうそろそろ、脂肪の量に注目して、正確に定義しなければいけないと思います。

末沢 今までの方法でいうと、千代の富士も肥満になってしまいますものね（笑）。

特集 食生活と魚

豊川 千代の富士は、筋肉質ですからね(笑)。肥満というのは、体の中で占める脂肪の割合が大きいことをいうのです。男性は15~18%、女性は25~30%ぐらいが普通です。

末沢 太っていては、何故いけないかといえば、肥満が原因となって起こる成人病がありますね。

豊川 心筋梗塞とか脳卒中とかね。この二つに共通しているのは、どちらも血管が詰まったり、破れたりする血管の障害です。心臓の場合は、冠状動脈が詰まって起きるのが心筋梗塞。脳卒中には脳の血管が詰まること（脳梗塞）と、破れること（脳いっ血）の2種類あります。心筋梗塞にしても脳卒中にも血管の障害で、それが肥満と関係あることには間違ひありません。

末沢 でも、脳卒中というのは、肥満でなくても起きますね。

豊川 戦前の日本がそうですね。あれは血管が破れる方で、脂肪が足りないのでですね。よく、コレステロールが270mg/dl、230mg/dlという人もいますが、270mg/dlを超すとコレステロールが多すぎるので、逆に低過ぎるのも問題なのです。140mg/dlを割ると、逆に脳いっ血になりやすいといわれています。

末沢 高くても低くともいけないということでは、血圧もそうですね。最近は、低血圧も問題になっていて、意外に男の方にも低血圧の方が多いのです。

豊川 血圧の高い人と低い人がいますが、疲れた時にどうなるかというと、疲労が重なってくると高い人はますます高くなり、低い人はますます低くなるのです。疲労や過労は、正常から遠のくことなのです。だから、低血圧の人が血圧を上げるために、急に、あるいは無理な運動をしたり、運動しすぎると脳貧血を起こすのです。

末沢 昔に比べると、血圧を測ったり血液検査をするチャンスが多くなって、自分の血圧やコレ

ステロール値がいくつかを知っているんですね。ですから、基準の数値と自分の数値を照らし合わせて、低い、高いと心配される方が多いです。

豊川 その数値を知って、うまくこなしてくれるといいのだけれど、こなせなくて心配症、恐怖症になってしまします。それはどういうことかというと、ヘルスマインド(Health mind)とかメディカルマインド(Medical mind)という医学的や健康的についての考え方の基本がないからなのです。

末沢 そうですね。数値だけで考えてしまう。たとえば250mg/dlのラインがあるとすると、255mg/になるともう心配になってしまいます。逆に280mg/dlや300mg/dlの人は、全く平気だったりするのです。コレステロール値でも、高ければ心配だけれど、低ければ低いほどいいと思っている方もいますね。危ないのでそれどね。



食事療法は、食事の内容を変えただけでは
うまくいきません。

豊川 末沢さんへの相談には、やはり成人病の相談は多いですか。

末沢 多いですね。成人病の相談の中で多いのは、高血圧の相談です。でも、電話というのは限界がありますから、お話をさせていただくのは高血圧や糖尿病くらいですね。

豊川 どんな食事を摂ればいいかという相談ですか。

末沢 だいたいの知識は、保健所や病院で得ているのですが、自分の食生活に取り入れたら、うまくいかないのでどうすればいいかということで、相談されるのです。人それぞれ、食生活が違いますから、食事の内容を変えただけではうまくいかないのです。生活全般から本当は治さなければならぬのですが、忙しい方が多いですからむずかしいのですね。ですから、その方の生活の中で、その方に一番合う食生活を見つけて実践しようと、話し合っているのです。

豊川 最近、これは食生活に限らず健康相談全体について言えることですが、日本人を2種類に分けることができると思うのです。1つは、自分に当てはまるなどを数値で示されても無視するタイプ。もう1つは、必要以上に自分がそのタイプに当てはまると思い込むタイプです。

末沢 中間という人は、少ないかもしれません。

豊川 米はいくら、魚はいくらと食物摂取量を調査して、どの食品も食品構成表通りにちょうどいいくらい食べている人を計算してみると、全体の0.03%しかいませんでした。具体的には3,600人を対象に調べたのですが、どの食品もちょうどバランスよく食べている人はたった1人しかいなかったのです。食物の摂取量計は、人によってある食品は多く摂り、ある食品は少ししか食べていないというのは当たり前で、それでバランスが取れ

ている。それを全部、型にはめようと指導するから、末沢さんのおっしゃったように食事療法がどうしてもうまくいかないという結果になってしまふわけです。

末沢 普通の人の食事も病気の人の食事も、人それぞれなのに、型にはめて考えているなと思うことがあります。

豊川 個性がなくなっているように思えますね。それで問題になるのが、先ほど2つに分けた後の気にしすぎるタイプなのです。精神的にまいってしまう人もいるのですよ。たとえば、末沢さんのところに相談に行きます。しかし、それだけでは不安が残るので、今度は別のところに相談する。そうすると、アドバイスが少しずつ違うのです。精神的にまいるのは、それをすべて守らなければならないと思ってしまう場合です。



特集 食生活と魚

末沢 前者は考えずに選んでいるし、後者は考えすぎて決まらないです。

豊川 ただ、どちらのタイプの人にも根本的な誤解があるのです。それは食料や料理を医薬品と同じものと考えがちなことです。魔弾の時代の終焉（しゅうえん）ということを書いている『近代医学の壁』という本があるのですが、たとえば血圧を下げる薬などの特効薬が、つまりMagicの弾丸というわけですが、ありますね。高血圧にしても血圧を下げただけでは、その病気が治ったことはなりませんし、動脈硬化も治りません。脳血管障害や糖尿病、心臓病とか、魔弾のない病気がまだ残っているのです。そのような病気は、魔弾では片づかないということが、この本の主張する説です。先ほど末沢さんがおっしゃったように、食事を含めて生活全体を変えなければだめだということです。食塩にしても、食塩を摂るのをやめたら脳卒中や動脈硬化にはなりませんというのは、おかしな話ですからね。

末沢 食塩といえば、35歳の男性が高血圧だから塩分をまず減らしなさいといわれて、ずっと塩分を摂らずにいたらフラフラになってしまったという相談がありました。どういう指導を病院から受けたかは知りませんが、極端にやってしまって相談にみえる方もいます。

豊川 高血圧の患者は、食塩を減らすと血圧が下がりますよ。ただ、実際の食生活を見ている人が指導すればいいのですが、医者はもう異常に血圧の高い患者さんを治療した結果に基づいて、健康で働いている人の日常生活に当てはめてしまうという過失をしがちですね。

末沢 そこには大きなギャップがあるのですがね。

豊川 医者も患者も、健康な人も、『近代医学の壁』の著者、B・ディクソンのいうように、もう魔弾を期待することをやめなければならない時期にきているし、そのかわりに構造的アプローチ、つまり

り生活習慣全体を改善していくことが求められていると思います。

傾向として、パンを食べる人ほど魚を食べていないですね。

末沢 構造的アプローチということで、食品の相互関係をとらえると、どういうことがいえますか。

豊川 食品群の間には相互関係があって、それを数量的に示したものがあるのですが、たとえば魚は米やイモとは仲がいい。でもパンや麺類とはあまり仲がよくない。魚が仲よくできないのは、パンと肉と牛乳製品です。どういうことかというと、パンを食べる人ほど傾向として魚を食べない。牛肉を食べる人ほど魚を少ししか食べていないことなのです。

末沢 牛乳と魚が結びつかないのも、おもしろいですね。魚の話が出ましたが、相談を受けていますと、若い人達の魚離れがよく問題にされますけど、そうでもないと感じているのです。魚は好きだけれど、食べ方を知らないのですよ。

豊川 マグロやブリ、イワシ、サンマと食べる魚の種類もありあい限定されているのではないですか。

末沢 1尾そのまま使うか、切り身しか使えないかという違いはありますけれどね。母親が魚を卸すのを見たことがない人も増えているし、相談を受けていて、親が魚を扱ったことのない世代に、もうなってきていると感じます。

豊川 そういう主婦からは、やはり卸し方を教えてくれなどの質問が多いのですか。

末沢 ええ。種類でいうと、サケに関するものが多いですね。今年の冬は、北海道から生サケを送ってきたが、生で食べていいかという質問を多く受けました。私どもでは、ご自分の責任で吃るのは結構ですが、おすすめしていません。それか

末沢 築子(食の生活110番チーフ相談員)

1932年生まれ。東京高等専門学校卒。(社)日本給食指導協会を経て、現在に至る。



ら、50代から70代くらいの方からは、最も効率よく不飽和脂肪酸を摂取するには、何の魚をどれだけ食べればいいかという相談もあるのです。

豊川 専門的な栄養素のことまで知っているのですか。答える方としては、タジタジっていう感じですね。

末沢 サンマとイワシでは、どちらが不飽和脂肪酸が多いですかとか、少しでも体にいいものを摂りたいという感じです。イワシがいいと聞いたから、毎日イワシばかり食べているけれど、タラはだめでしょうかとか。そういう魚の栄養素に関する、具体的な質問ですね。

豊川 質問の内容をうかがっていると、魚を食べるのではなく、栄養素を食べているのですかといいたくなってしまいますね(笑)。

末沢 そうなのです。料理については、カニやエビの扱い方です。お湯からゆでた方がいいのか、

あるいは水からゆでた方がいいのか。自分で魚をフリージングしたが、何日くらいもつかという質問もあります。細かいのになると、魚の目玉の栄養分は何でしょうかというのもありました。

豊川 あらゆる質問が寄せられているのですね。その魚の目玉の栄養分については、その場で答えられましたか。

末沢 いえ。魚の専門家の先生にお願いしました。

豊川 質問をしてくる世代は、やはり若い主婦が多いのですか。

末沢 10代から20代まで、均等に質問があります。ただ、内容では特徴があります。たとえば調理方法は40代、50代、上手な作り方は10代から30代、病気の時の食事については60代以降の方ということが言えますね。男性の方からは、食生活を奥さんがうるさく管理しすぎるのでまいってしまうとか、単身赴任で既製品ばかりを利用しているのだが、それだけ食べていて大丈夫かという相談もこのところ、増えてきています。質問を受けていて一番感じるのは、食事はおいしく食べるのが基本ですが、それが抜けているように思えるのですよ。

イワシさえ食べていれば他には

何も食べなくていいわけではありません。

豊川 いつも思っているのですが、今の中学校や高校の家庭科では、魚料理を教えているのですかね。

末沢 教えていないのではないかでしょうか。中学校の頃から、栄養学を取り入れてもいいのにと思います。

豊川 おっしゃる通りですが、栄養学というよりは食事学ですね。今、栄養学を教えるとなると、栄養素の話になってしまいます。

末沢 そうですね。栄養素の話ではなく、人間が

特集 食生活と魚

豊川 裕之(東京大学助教授)

1932年生まれ。東京大学医学部医学科卒。東京大学助教授(医学部保健学科、疫学)。著書に「食生活と健康」「男のための食事学」などがある。



生きていくためには、食事を自分で考えて自分で食べなければいけないということを教えてほしいですね、女の子にも、男の子にも。最近は、男性も料理する方が増えてますけれど、そのところを教えなければと思います。

豊川 料理は道楽でやっている人も、男の人の中にはいますからね。

末沢 この間、ある印刷会社でレクリエーションをかねて料理教室を開いたのです。ブリを一尾卸して料理を作るというテーマで、10代、20代、30代、40代とグループを作って料理したのですが、見ていておもしろかったのは、10代、20代のグループは、頭を切り落として捨ててしまう。50代のグループは、あら煮から捨てるところなしの料理を作っていました。

豊川 20代の献立は何でしたか。

末沢 ブリをから揚げにして、中華風のあんかけでした。

豊川 ブリの照り焼きは、40代、50代でしょう。

末沢 40代のグループでした。50代のグループは刺し身、あら煮、かぶと煮とメニューが豊富でした。その時、どうして肉がテーマに上がらないのかと聞きましたら、「魚料理を食べたい」と皆さんおっしゃっていました。魚が見直されていると思いましたね。ただ残念に思うのは、これは相談を受けていて感じることもあるのですが、魚の調理方法や扱い方は、魚屋さんでもわからないことが多いのです。

豊川 魚の種類と名をほとんど知らない人もいるくらいですからね。学校の家庭科で、魚の料理をもう少し増やすようにとか、教育の現場からの根まわしが必要ではないかと思います。そうしないと、魚は日本人にとって空気や水と同じで、いつももあるだろうと思って、文化的な価値が下がってしまうのではないかとも思うのです。

末沢 サケにも、白サケや紅サケがあつたり、魚

にもいろいろあるということですね。

豊川 ええ。魚は、とにかく健康に悪いものではない。肉と比較したら、動脈硬化の予防などはまちがいないわけです。ただ、魚にだって動脈硬化を促進する脂肪酸も、筋肉を脂肪に変えてしまう脂肪酸も入っていますし、たとえばイワシさえ食べていれば他には何も食べなくていいわけではない。魚は“魔弾”ではないですから、気楽に魚料理のメニューを増やすということで考えてほしいのです。

末沢 栄養面からも魚はいいですし、食べ過ぎに注意したい成人病の方などには、尾頭つきの魚でしたらゆっくり食べられることが、またいいことなのですよ。切り身をパックッと一気に食べてしまうより、箸を使ってむしりながら食べると、一呼吸置きながら食べられますから、とてもいいのではないでしょか。

豊川 あまりにも、今は栄養素にだけ目が向けられ過ぎている風潮がありますから、食べもの、食べ方にも目を向けてほしいと思います。妙薬信仰もあれば、魔女裁判もあってね。食塩はいけないとか、卵やイカはコレステロールが多いからだめとか。適当に魔女裁判をして、食べられる食品の数を自分の勝手な判断で少なくしてしまっています。今から20年ほど前にNHKのニュースで、ほうれん草を食べると腎臓結石になるという学会報告を報じたことがあった日の夕方には、八百屋さんでほうれん草が売れ残ったそうです。知識はないといけないのだけれど、なま半可な知識がかえってケガのもとになるということも知って欲しいですね。



1日30種類の食品というのは、いろいろな種類のものを食べなさいということなのです。

末沢 家族で健康を考えていますという方が増えて、健康に関する情報を素早くキャッチしています。先日、島根大学のアミノ酸の調査が新聞に載ったのですが、その日はどういう魚がいいのか

という質問が多くありました。厚生省が提案した健康づくりのための食生活指針とか1日30品目という時にも、質問が多かったですね。

豊川 農水省の提案した日本型食生活というのは、基本的には今まで食糧政策の立場から考えていたことを、どちらかといえば食べものや料理で考えようとしたことだと思っていいでしょう。そして、厚生省が提案した食生活指針は、今まで栄養素で考えていたことを食べものや料理中心で考えるようになりました。これはまた、アメリカの「ダイエタリーゴール」とかスウェーデンのものとか、食生活指針などの流れのなかで、日本でも作られたというわけです。

末沢 1日30種類というところに目がいって、「そんなに沢山食べられない」とか「どうしたら30種類食べられますか」という質問がたくさんありました。

豊川 どんなふうに答えられるのですか。

末沢 30種類という数字にこだわらないで、同じ魚でもいろいろ種類があるでしょう。イワシがいいから、好きだからといって、それだけ食べるのではなく、いろいろな魚を食べなさい。いろいろな種類の魚を食べることがいいのですよと話しています。野菜にしても、ほうれん草やキャベツ、ブロッコリーとかいろんなものを食べなさいと言っています。数字を示した方がアピールしますから30種類というのであって、無理に数字にこだわらなくてもいいのではないか。

豊川 その通りですね。自分流に数えて30あったら35に増やしなさい。25だったら27~28にしてはどうですかということなのです。自分流に勘定したものを増やしましょうと。では、なぜ30と書いたのかといえば、だいたいどんな数え方をしようとも、30食品くらい食べていれば6つの基礎

特集 食生活と魚

食品群から、1つは入るだろうということなのです。

末沢 魚はいろいろ種類を食べることができます
が、考えてみると肉はキジやスズメもありました
けれど、今は豚と牛と鶏が主で、羊がときどきと
いったところです。その意味からも、30という数
字は、食生活を見直す意味でも参考になります。

豊川 日本型食生活のもう1つのポイントは、脂
肪に種類があることをいっていることです。多価
不飽和脂肪酸の入っているものを書きたいけれど、
あまりむずかしいのでやめました。

末沢 多価不飽和脂肪酸は、植物性の油と魚とい
うことになりますか。

豊川 ただ、植物性の油でも、ヤシの油は飽和脂
肪酸なのですよ。ですから、脂肪のところでは、
植物性油ならいいとはいえないわけです。そこで
脂肪は量だけでなく質にも気を配りましょう、と
なっているのです。

末沢 健康食品については、どうですか。

豊川 健康食品の欠点は、それさえ食べていれば
健康になるというふうに思い込みますところにあり
ます。そのような考え方では栄養素のバランスが
崩れる危険性があります。でも1日30種類以上、
多種類のものを食べていれば、健康食品を食べて
いても問題はないだろうと思います。

末沢 バランスさえとれていればいいのですよね。

豊川 それから、食生活指針の最後に、心くばり
のある食事をと書いてありますが、心くばりのあ
る食事とは、やはり手作りのものになりますね。
外食や加工食品ばかりに偏らず、新鮮な魚や野菜
などを食べましょうと強調することで、健康食品
についてもある程度コントロールできるだろうと
考えたわけです。柔道などで1本勝ちというのと
合わせ技で勝つ場合とがあるでしょう。健康食品
に対しては、合わせ技をねらっているのですよ。



末沢 アメリカやスウェーデンの食生活の指針の話が出ましたが、具体的な内容はどんなものですか。

豊川 日本のものはアメリカに似ていますが、食塩についてはアメリカほどきつくないし、心くばりもアメリカにはないものです。スウェーデンの場合は、『食事と運動』という本も出ているのですが、アメリカや日本よりも、一步踏み込んだ内容が盛り込まれています。たとえば、運動して寿命が伸びる保証はないということが書かれています。運動して動脈硬化がなくなる保証はないと言っています。しかし、運動することによってその人の生活の中身が、つまり生きがいが高まることはまちがいないだろうとも書いています。よく、減量するために運動する人がいますが、運動すれば食事もおいしくなるから、どうかなと思うことがありますね。これも個人差はありますけれど。

身体の栄養だけでなく、心の栄養や生活の栄養も考えてほしいですね。

末沢 最初にお話が出ましたが、肥満だといわれて極端なダイエットをして、身体の調子を崩す方も多いのですよ。

豊川 基本的な考えとしては、何のために長生きするかということなのですがね。今は、長寿が目的になっているように感じます。

末沢 長生きするために、早くダイエットしなければ…と考えてしまうんですね。

豊川 そういう考え方で、食生活をとらえていたら、食事は味もそっけないものになってしまうでしょう。生活を楽しんで、食事を楽しみながらというのが、長生きに伴わなければならぬでしょう。

末沢 ダイエットにしても、何のためにという意識がなければ、いろいろな本を読んで、そこに書

かれてあることを実践しても、ダイエットをやめたら元の身体にもどってしまうことにもなりかねませんね。

豊川 今の私たちに欠けているのは、そこではないかと思います。何のためにやらなければならないのか、コントロールしなくてはならないのかを見失いかけています。ただ血圧を下げるために、動脈硬化を防ぐために減食してはいないかな。そうではなく自己を完成させるために、自らを高めるために長生きをするのであり、食生活改善であると理解してほしいのです。食生活指針の最後のところに、心のゆとりある食生活を、心のふれあう食卓をと書いてありますが、これは身体の栄養だけではなく、心の栄養も考えましょうということなのです。

末沢 いい提案ですよね。心のふれあう食卓という点では、そのことを考えて相談される方もいます。家族の食生活がバラバラで、息子が帰ってくる時間、主人の帰ってくる時間がまちまちで、魚料理は出しづらいし、かといって1人1人違う食事にはしたくないということなのです。寒い時期ですから、私は鍋ものをおすすめするのですよ。鍋だと帰ってきた時に、食べる人の分だけ作ればいいわけですしね。

豊川 鍋ものは、それぞれ好みのたれで食べられるのもいいですね。塩分をひかえたい人は、酢をきかせればいいですからね。鍋ものは、人の心をおだやかにする特別な意義がある。それから、今回の締めくくりとしてひとこといいたいことは、心のふれあう食卓のために、「いただきます」とか「ごちそうさま」を忘れてほしくないです。

司会 きょうは、有意義なお話をありがとうございました。



フィッシュ&ヘルス

魚の成分総ざらい

鈴木たね子(水産庁東海区水産研究所)
(生物化学部長)

消費者運動をしておられる主婦の方から叱られたことがある。政府刊行の印刷物を読むと、「…について調査する」、「…を調査した」という表現がやたら多く、調査してどうするのかがいっこうに書かれていらないということである。

ここに、これから述べるのもまさに膨大な調査のお話である。昭和59年の4月から始まった「魚介類有効栄養成分利用技術研究」という水産庁の事業である。これは北は北海道から南は鹿児島まで、漁獲される魚、マイワシ、カタクチイワシ、マアジ、マサバ、シロサケ、スケトウタラについて、それぞれの部分に解剖して、部分ごとに含まれる栄養成分を測る仕事である。

魚を部分に分けるのもシロサケやスケトウタラは楽であるが、カタクチイワシのように小さい魚体はなかなかむずかしい。普通肉、血合肉、内臓(大きい魚は肝臓とその他の内臓に分ける)、頭・骨・ヒレ、および皮に分ける。

今までここまで述べてきたが、コレステロール低下作用があり、また血液をサラサラさせて血栓の予防になる高度不飽和脂肪酸のエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)、血圧降下作用があるアミノ酸のタウリンその他ビタミンA、E、B₂、またカルシウムなどのミネラルの含有量が主として調べられている。

この分析調査は、昭和59年から3ヵ年すなわち61年までつづけられる。すでに約2年が過ぎていろいろなことがわかってきた。分析資料は非常にたくさんあって、これらの全部を述べるのはむずかしいが、特長の大きい成分についてだけを比較してみたい。

タウリンの含有量は魚種に関係なく血合肉に多く、普通肉の含量の4~10倍にも及んでいる。肝臓や内臓も普通肉より多量のタウリンが見いだされている。

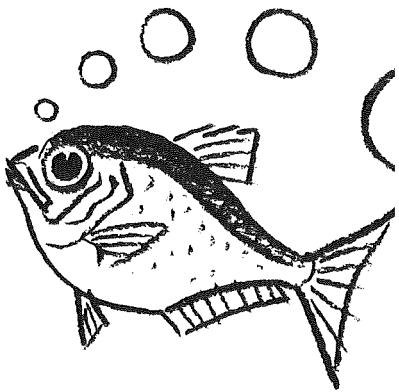
すべての魚種で血合肉中の油の量は漁獲地や群れ、魚種による差が大きい。EPAは、カタクチイワシとマイワシが多く、次いでサバ、アジ、サケの順であり、一般に赤身魚に多い傾向があるが普通肉と血合肉で差はない。DHAはカタクチイワシが例外で、すべての魚種でEPAより多かった。

ビタミンA、Eは肝臓で最も高い値を示し、筋肉では血合肉は普通肉の3~5倍のレベルで魚種差は大きくなない。ビタミンB₂も肝臓でやや高く次いで血合肉が多い。

カルシウムの含有量は魚種によりまた同一魚種でも固体による差が大きい。普通肉ではカタクチイワシとマイワシで100g中100mg前後もあり、次いでシロサケ、アジ、サバの順である。

以上述べた成分は、魚を貯蔵したり、缶詰、乾燥などの加工でどう変わるかも分析中である。

釣り人口はかなり増えているという。釣り好きの人ほどどんな魚を釣って、どんな魚料理を楽しんでいるのでしょうか……。



シリーズ／ジャーナリストの見た魚食事情

青木 久(タ刊フジ学芸部次長)

釣りには二つの楽しみがあるというが、
“食べる”という楽しみには
まだまだ工夫の余地がありそうだ。

▶ 魚はすべて大歓迎、
私の釣りはなんでもござれの自然流。

釣り好き、釣りマニア、釣りバカ、釣りキチ…。
釣り人にもいろいろな呼び方があるようである。

これにあてはめてみると、どうやら私は“釣りキチ”を通りこして、超がついているようだ。

なにしろ、1年を通じて休みといえば海へ行っている。雨が降ろうが、風が吹こうが、海を見ない休日はない。

年の暮れの釣り納めは大晦日の夕方、そして釣り初めが元旦の日の出を眺めながら。つまり、休みなら連日釣りをしているということになる。ふだん会社に出勤する日は午前7時に起きるが、海へ行く日曜日には午前4時に目が覚めることだってある。

そんなに好きならばと、釣り欄を担当させられるハメになった。

“堂々と”釣りに行けていいじゃないかとヒヤかされる。でも、世の中そんなに甘くない。釣り以外の仕事のほうがはるかに多く、“仕事”で釣りに出かけられるのは月1回もない。相変わらずのサンデーアングラーなのである。

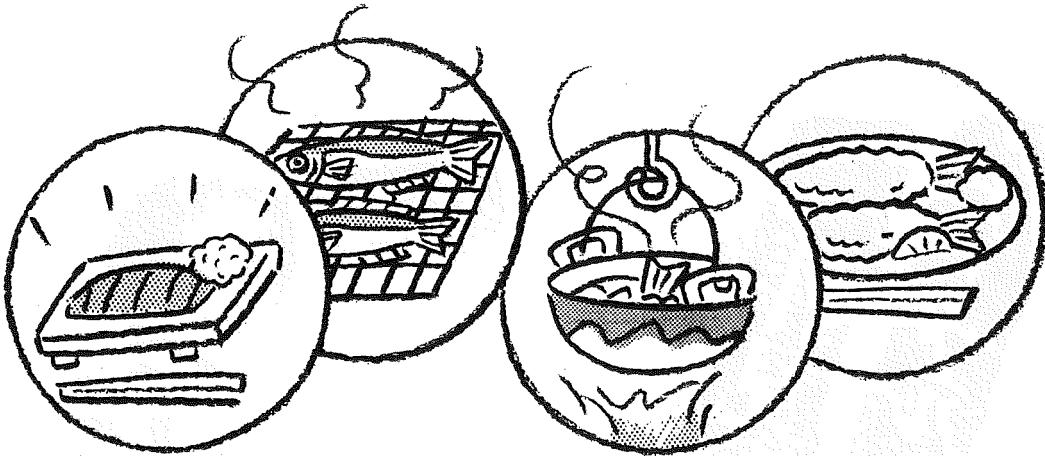
それでも、釣り仲間が次第に増え、ある時は沖釣りに、またある時は磯釣りにさそわれる。船宿や釣り具店にも知り合いができて、フレッシュな情報も入ってくる。

クロダイを釣ったり、アジやイサキを釣ったり、わが家の冷蔵庫はいつもサカナであふれている。

そんな釣りをつづけているうちに、自分なりの釣りのパターンが生まれてきた。

“自然流”——つまり、釣れるものを釣るとい





うことだ。

クロダイばかりをねらっている磯釣り、カワハギ一筋の沖釣りとくらべると、大違い。

それでも、ウミタナゴにはじまって、シロギス、小アジ、アイナメ、カレイ…と、シーズンによって釣るものはいくらでもある。

ねらったサカナ以外のものが釣れると、外道といつてあまり歓迎されず、時には捨てられてしまうものがあるが、そんなサカナだって大歓迎だ。

いや、人にきらわれるベラやウマヅラハギを専門にねらったことだってある。シロギスの外道にくるメゴチだっていい。

一昨年の暮れには、12~13センチのイワシをタルにいっぱい釣ったこともあるし、昨年の夏にはウマヅラの東釣りなんて経験だってある。

だから、私の釣りは多くの場合、いわゆる五目釣りになってしまふのだ。

▶ 釣った魚を10倍おいしく食べる方法、 ただいま研究進行中。

ついこの間の日曜日にも、シロギス、メゴチ、アイナメ、ウミタナゴ、ベラ、カレイ、小アジ、イワシと五目どころか八目も釣った。

ふつうの釣り師なら、このうち、シロギス、カレイ、小アジを食べるぐらいで、ベラやメゴチはまず捨てられる運命。しかし、私は、釣りたてのサカナをなんとかおいしく食べる工夫をしている。

大きなサカナ、小さなサカナを問わず、釣りたてはまず生で吃るのが一番おいしい。イワシやアイナメの刺し身、アジのタタキ。

メゴチは皮をむいて天ぷらにしてもいいし、ぶ

つ切りでミソ汁が意外なほどうまい。

アイナメやカレイは煮魚が本命。ウミタナゴは素焼きにして干し、甘露煮にする。

このほか、唐揚げ、塩焼き、干物と加工の方法はいくらでもある。

イワシの酢漬けなど、酒の肴に絶品だし、あたたかいごはんと食べたら、いくらでも食べられる。

ところで、サカナをおいしく食べるには、なんといっても釣ってから料理するまでの保存が大切だ。鮮度を保つためにクーラーに入れ氷でひやしていかなかったり、釣ったあとでの処理が悪いため、味をおとしてしまうことがあるからだ。

店で売っているサカナは漁民や水産会社が獲った時からこうした保存が十分にされているから良い鮮度が維持されている。これを釣り師がやるとなるとなかなかたいへんなことなのだ。

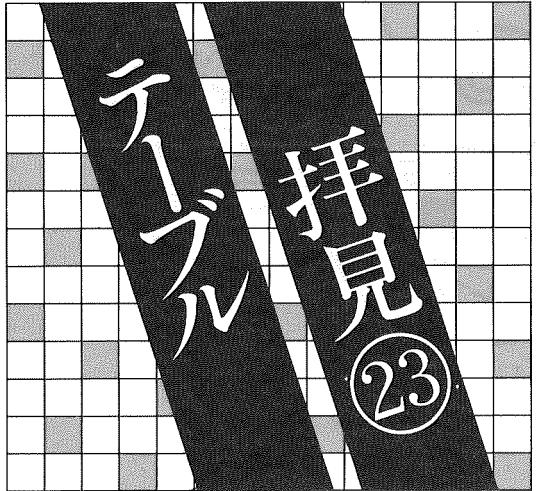
クーラーボックスで冷やす効果をあげるには、氷と海水を入れたり、クラッシュした氷に塩をかけたりするが、それすら知らない釣り人も少なくないようだ。

それはともかく、釣りは1回の釣行で3回楽しめるという。

まず、出かける前日、釣りザオを出し、仕掛けをつくるという準備の中で、明日の釣行をいろいろ考える楽しみ。そして当日はもちろん釣る楽しみ。そして帰ってからは釣ったサカナをおいしく食べる楽しみ。

しかし、まわりをみると、おいしく吃る楽しみはまだまだ工夫の余地がありそうだ。

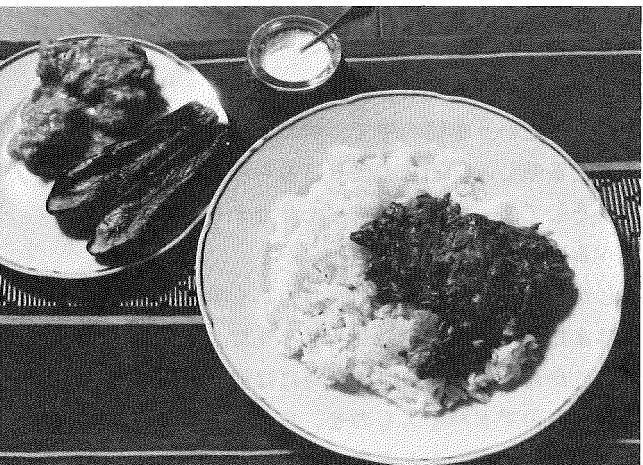
これから釣りページに、時には釣り情報以外に食べ方のアドバイスものせ、ちょっとユニークなものにしてみたらと考えている。



★ブリやサバ、エビなどを使ったカレーを
よく作ります。

ハイダーさんは、バングラデシュの首都、ダッカ出身で、バングラデシュ大使館に勤めるご主人と10歳のティムール君の3人家族。東京に住む前は、ユーゴスラビアに2年間住んでいたという。

ダッカは、人口約400万人で、日本風にいえば、冬、夏、雨季と1年は3シーズン。「日本に来て2年たちますが、バングラデシュに比べて四季の移り変わりがおだやかで、過ごしやすいですね。ただ、冬は寒くて…。冬さえなければ毎年思うんですよ」。



バングラデシュ／ラーナ・ハイダーさん



夕食したくの前に、
市場で魚を買い求める主婦が多い。

バングラデシュの家庭の食事は、ごはんと魚が一般的。結婚式などの特別なパーティなどでは、牛肉や鶏肉を使うという。

「ダッカに住んでいる時は、夕食のしたくの前に買い物に行くんです。魚市場で、獲れたての生きた魚を買ってきて、カレーソースで煮たり、スパイスをふってフライにしていました。ダッカのような大きな都市では、スーパー・マーケットの魚売場で買物をする人達もいますが、スーパー・マーケットの魚はほとんど冷凍で、やはり市場の生の魚の方がおいしいですね」。

ブリとほうれん草のカレー(4~6人前)

〈材料〉

ブリ(白身魚で肉の多いものならよい)	450g
湯	2カップ
ほうれん草	1束
カレー粉(粉末)	大さじ1
チリパウダー	大さじ1/2
ぶつ切りしょうが	大さじ1/2
コリアンダー	大さじ1/2
こしょう	大さじ1/2
玉葱	1/2コ
塩	大さじ1
トマト	1コ
サラダオイル	1/4カップ

〈作り方〉

- ①ブリを洗って、水気を取る。
- ②鍋にサラダオイルを入れ、ぶつ切りにした玉ねぎとしょうがをやわらかくなるまで炒める。



- ③カレー粉、チリパウダー、コリアンダー、塩、こしょうを混ぜ合わせ、②に入れて、水分がなくなるまで火を通した後、半カップの湯を入れる。
- ④⑤を煮つめた後、1カップ半の湯とぶつ切りにしたトマトを加えてよく混ぜ合わせる。

- ⑤⑥のブリを①に入れ、ふたをして中火で約10分、煮る。
- ⑥そっとブリを裏返して、ほうれん草を鍋に入れ、とろ火でコトコト煮つめる。
- ⑦サラダ、ピクルスを添え、ごはんと一緒にいただく。

東京では、市場までが遠いので、スーパーマーケットを利用しているが、ブリやサバ、エビなどを使うことが多いという。この魚とほうれん草を使ったカレーは、バングラデシュの家庭でよく作られるカレー。肉の多い魚ならどんな魚でもよく、煮くずれしないように気をつけるのが、おいしく仕上げるコツだという。

★日本とバングラデシュの学校は、

きびしくきちんとしているところが似ていますね。

ハイダーさん一家は、日本食、とくに魚を使ったてんぷらや寿司も大好きで、ご主人は仕事の帰りに駅前の寿司屋やてんぷら屋にちょっと入って食べてくるほど好きだという。

「息子のティムールも、日本食が大好きなんですが、なかでも好きなのが、日本風カレーライス。うちで作るフィッシュカレーは、あまり好きじゃないなんていうのよ。だから、息子を連れて出かけてドライブインなどに入ると、必ずカレーライスを注文するんです。なんか、おかしいでしょ(笑)」。

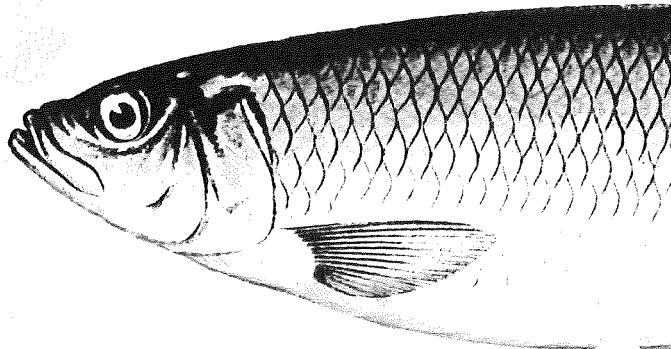
約1年後には、転勤が決まっているハイダーさん一家。ハイダーさんの気がかりば、ティムール

君の学校のこと。「日本の学校とバングラデシュの学校は、きびしくてきちんとしているところが似ていますね。息子は今、アメリカンスクールで樂しみすぎているところがあるので、転勤でバングラデシュに住むことになったら、勉強についていくかしら…」と心配そうだった。

▼「ダッカでは、魚市場で獲れたての魚を買つました。」



かつてニシンには、
「一起こし千両」といわれたほどの
黄金時代があった。
今ではその多くは、
輸入されるニシンである。
食卓にのぼるニシンは、
どこの海で獲られたものなのだろう。



★1984年の漁獲量は、6,760トン。

ニシンは硬骨魚類・ニシン科に属する寒流性の回遊魚で、北海、大西洋・ニューファンドランド近海、北太平洋、北海道海域北部、朝鮮半島北部のやや上層部に分布している。国内で大量に漁獲されていた頃の日本での南限は、日本海が富山県、太平洋は利根川であった。

体型はマイワシに似ていて、カドイワシとも呼ばれるが、体長が20㌢くらいのものではイワシと区別がつかないほど。ニシンは、成長すると35㌢くらいになる。

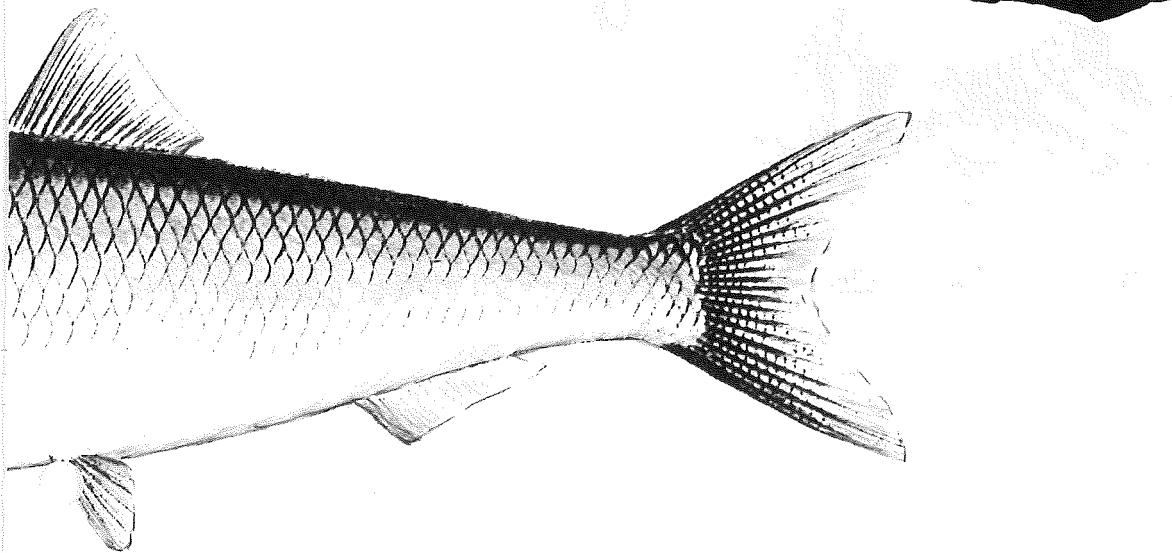
毎年、3～4月に大群をなして海岸に接近して、海草や岩礁面に産卵する習性をもっている。春告魚と呼ばれるニシンとして産卵するのは、3～8歳くらいのものが多く、主にたて網で漁獲されている。

漁期に応じて春ニシン、夏ニシン、冬ニシンと呼ばれるが、最も漁が盛んに行われるのが、春ニシン。昔は、50万㌧の漁獲量が続いた時期もあったが、近年では国内のニシンは、わずかしか獲れない状況になっている。

ここ何年かの漁獲量は、1981年8,901㌧、1982年24,197㌧、1983年8,357㌧、1984年6,760㌧。1973年は82,700㌧という漁獲量があるが、年々、漁場が北に移動し、豊凶の差も大きい魚ということができる。日本の沿岸にニシンの来遊がみられなくなった原因については、海流や海水温など海況の変化によるものと考えられている。(魚33号「Q & A」参照)

ニシンは、脂質含量も20%近くなる多脂魚でカロリーは高く、ビタミンも豊富。新鮮なものは一尾のまま塩焼き、かば焼き、ぬたなどにするほか、鍋ものやみそ汁にも用いられる。半乾きにした身欠きニシンは生のものより扱いやすく、風味も出ておいしいものとなる。また可食部100㌘当たりに対するエネルギーでは生のニシン 222㌔カロリー、身欠きニシン 389㌔カロリー。タンパク質が生のニシン16.0%，身欠きニシン29.2%，カルシウムが生のニシン100㌘、身欠きニシン190㌘となっている。

昔は、国内で50万㌧の漁獲量



★ニシンの卵巣であるカズノコも、
大部分は輸入されている。

輸入量は、1982年が59,918㌧、1983年が53,167㌧、1984年が55,060㌧で冷凍で輸入されている。1982年には、1,145㌧がアメリカから生鮮でも輸入された。

主な輸入先は、アメリカ、カナダ、ノルウェー、オランダ、アイスランド、中国、オランダ、ソ連、デンマーク、イギリス。1984年の輸入量ではアメリカが31,760㌧、ノルウェーが10,444㌧、カナダが5,755㌧となっている。

北アメリカ西部では、ニシンの漁獲は11月末頃サンフランシスコ湾の漁獲からはじまる。その魚群は北上してアラスカのコジャック沖で、南下してくるサケ・マス魚群と接触。このサケ・マスの餌となって5月頃に消滅してしまうものと、東ベーリング海を回遊する独立魚群に分かれる。漁法は、巻網と刺し網によって行われているが、巻網船で獲られたニシンより、刺し網船で漁獲されたニシンの方が、値段が高く取り引きされるという。

ニシンの卵巣であるカズノコもその多くを輸入に頼っている。1955年頃までは、国内生産も年間

約5,000㌧はあったようだが、1958年には834㌧、1959年には587㌧と減少。1972年にはカズノコの輸入が自由化されて1973年は7,378㌧、1974年は12,600㌧が輸入されたが、その後は徐々に減少し、1980年には5,415㌧となっている。

輸入先は当初ソ連やノルウェーが主だったが、1966年以降はカナダ、アメリカ・アラスカがそれに代わり、1979年からはカナダ産の減少傾向に対しアメリカ・アラスカ産が増加している。アラスカではニシンを日本や韓国に輸出して、カズノコを生産することはまれだったが、加工場の整備が進み、付加価値の高いカズノコ生産を志向するようになっているので、これから供給増加につながるのではないかという声もある。

しかし、以前は主要輸出国であった中国やカナダでも資源の減少傾向がみられ、資源枯渇防止のための漁獲制限もあり、ニシンにしろカズノコにしろ、今後の輸入増大は期待できないのではないかといわれている。

が続いたこともあるった。



Q

おさかなQ&A

A

日本で一般にトビウオと呼んでいる魚は、すべてトビウオ科に属します。種類も多く、日本だけでも30種類くらいは見られます。

小さいものは全長がせいぜい10数㌢にしかなりませんが、大きくなる種類（たとえば伊豆七島の春とび）では、45㌢にもなります。当然、飛ぶ距離も種類によって違い、また同一種類の中でも固体の大小によって違います。彼らに共通なことは、飛ぶといっても鳥のように羽ばたきするのではなく、胸ヒレと腹ヒレをひろげて滑空する点です。

さて、飛ぶ目的は何でしょうか。これはトビウオにたずねるほか、正確にわかりません。しかし驚いた時たとえばマグロのような水中の外敵が近づいた時、水から離れて空中へ出れば、追手から一応逃れることができるわけでしょう。とくに、それまでと違う方向へ飛んで行けば一層効果があります。

また航海中、船上からトビウオが、時折飛ぶのを見ることもあります。はるか遠方で、ときには多数のトビウオが飛ぶ様子には、楽しげにといいたいほどです。波頭にちょっと触れては、また飛ぶことを続けていきます。速度や飛ぶ距離は違いますが、ボラが水面上で跳ねるのを想起させられます。人間でいえば、散歩やレジャーといったところでしょうか。

トビウオは、鳥のように、空中を飛ぶのに適した軽い体をもっている上に、尾ヒレの辺りに大きな推進力を出して、水中から空中へ体を飛び出さ

せる仕組みがあります。まず、よく発達した筋肉で大きく尾ヒレを左右に激しく振って速度を増します。一例をあげると、ふつう時速28*。くらいで泳いでいるものが、61.7*。に速度を上げ（ジェット機の滑走に似ています）、次いで腹ヒレをひろげますと体の大半が浮上して水面を離れます。それから、大きな胸ヒレをひろげて、グライダーのように滑空するわけです。何十㍍か滑空すると、速力が落ちて体が沈み、尾ヒレの下葉がちょっと水面下に入りますが、ここで尾ヒレの下葉を激しく振り、飛び続けることになります。

別の例ですが、12回続けて飛んだという記録もあります。なお、1回の滑空で最大400㍍飛び、また13秒の滑空の記録もあります。

英語でいう Flying fish(訳せばトビウオ) には、日本でいうトビウオの他に、南米の淡水魚のハチエットフィッシュも含まれます。

カジキがはねるのを、時々写真などで見ますが、どうも人間に捕えられそうになった時の、逃れる時の動作ではないかということです。トビウオのように楽しげに飛んだりはねたりするのは見られません。

(回答者・築地市場おさかな資料館館長 阿部宗明)

〈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。

イワナはとくに、 人間になつかない 魚なんですよ。

「宴会などに出てくるニジマス料理は冷たくて、ニジマスのイメージを悪くしているよう気になるんですよ」と話す田中さんは、昭和19年から、ニジマスをはじめヤマメ、イワナの養殖に取り組んでいる。

「子供の頃からウナギをいたずらしながら育ちましてね。学校時代は、コイやウナギの研究をしていましたが、ニジマスをやってみたいと思ったのが、この道に入るきっかけといえばきっかけでしょうか」。

東京都水産試験場奥多摩分場では、ニジマス、ヤマメ、イワナの河川放流と養殖を目的に研究をすすめている。ニジマスは、養殖業者や地元の漁協に渡され、旅館や民宿で料理として出されるほか、スーパー・マーケットなどで売られている。

ヤマメは昭和29年頃から研究がはじまり、昭和36年には池で飼えるようになった。現在では養殖業者の手に渡るほか河川放流も行われている。

「イワナの研究がはじまったのは、この10年くらいなのですが、イワナはとくにむずかしいですね。今のところ、完全養殖はちょっと無理。研究段階というところです」。

餌、日照、水温などの問題が複雑にからみ合って、受精率が悪かったり、産卵しない、また稚魚が餌を食べてくれないという状況も出てくるという。

「イワナはとくに野生が強く、人間になつかない魚なんですよ。これがうまくいかない一

田中米満さん

(東京都水産試験場奥多摩分場・主任研究員)



番の原因ではないかと思いますね。真夏でも水温が15度以下のところに生息して、産卵するんですが、この温度もずい分むずかしいんです。この水温の問題を解決するために、真冬の水温の低い時期に、産卵させようという試みもしているんですよ」。

渓流に魚が棲まなくなったといわれているが、15年前には研究所から少し山に入った日原付近にもイワナはいたという。

「環境が悪くなつたっていうことでしょうね。研究所の前にも林道が走り、毎日何台ものトラックが往復していますから、魚は棲みにくくいっているでしょう」。

渓流魚を研究する田中さんは、魚と名前のつくものなら何でも好き。「よく川魚ばかり食べているのではないかと聞かれますが、私はそんなことはないんですよ」と笑う。生で食べる料理が好きで、イワシのシーズンの時には大量に買ってきて酢漬けにして食べたり、ニジマスも刺し身で食べることもあるとか。

「お年寄には、ニジマスなども自身魚ですから食べやすいと思いますね。家庭で魚料理をあまり作らないという話を耳にするんですが、海の魚も川の魚も、同じように好きであってほしいと願っているんですよ」

魚情報のデータバンク 「おさかな相談室」開設

(社)大日本水産会では、去る10月26日に「おさかな相談室」を開設しました。これは、水産庁の昭和60年度予算の『魚食普及ネットワーク化事業』の一つである中央ステーション設置事業を具体化したもの。魚に関する資料が豊富に揃っており、だれでも自由に閲覧、利用でき、魚のことならなんでも相談できます。

視聴覚機器や、書籍も利用できる相談室。

「おさかな相談室」では、オピニオンリーダーから消費者まで、多くの方が利用できるように、また問題提起や質問、お問い合わせに十分応えられるようにと、視聴覚機器や資料を備えています。

相談室の主な内容は、

- 水産物の栄養特性や資料問い合わせなどに関する相談窓口
- 魚情報を内容とする16ミリフィルム、ビデオテープ、トラペンシートの視聴および貸し出し
- 魚情報に関するパンフレットの配布や書籍などの閲覧
- 各種魚食普及に関するイベント開催の相談窓口

となっています。

この「おさかな相談室」は、(社)大日本水産会のある、東京・赤坂の三会堂ビルに開設。こぎっぱりした部屋ですが、資料や書籍の閲覧もまた相談も気軽にできる明るい雰囲気をもっている相談室です。





専門家から主婦まで、幅広い内容の質問が寄せられている。

開設以来、1日に5~6件の問い合わせや質問が寄せられています。時節柄、消費者の方からは、「荒巻サケの卸し方やおいしく食べる方法をおしえて」「おがくずに入れた生きた生きエビをもらつたけれど、使うまでそのままにしていいのか」などの質問。マスコミ関係者からは、「カズノコをテーマに取り上げたいが、カズノコ生産の背景や上手な利用のし方などを教えてほしい」などの問い合わせもきています。

専門家から主婦までと、質問の内容も範囲が広く、魚についての関心の深さに、相談室担当者はうれしい悲鳴をあげています。

利用者からは、「子供が見ても楽しい本やビデオもあるので、今度は連れてきてみたい」とか、「ここに足を運ぶだけでなく、電話でもていねいに質問に応じてくれるのがうれしい」という声が聞かれました。

「おさかな相談室」は

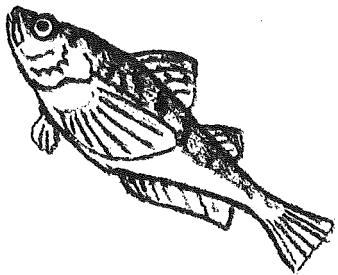
〒107 東京都港区赤坂1丁目9番13号三会堂ビル8階
(開設時間) 月曜日から金曜日 午前10時から午後5時30分まで 土曜日 午前10時から12時30分まで

アンケートご協力へのお礼

年末、年始のお忙しい中、『魚』愛読者アンケートにたくさんの方々からご協力いただきました。皆様から寄せられた貴重なご意見は、今後『魚』をますます充実したものにするため役立てていきたいと考えております。誌面を借りてのお礼で失礼ですが、編集室スタッフよりお礼申し上げます。

魚のないしょ話

17



今、ハタハタがニシンの二の舞いになるのではないかと心配されている。幻の魚となりそうな気配があるからだ。筆者のみならず、秋田ッ子をはじめとしたハタハタファンには放って置けない一大関心事である。

秋田県の北浦地方は、毎年11、12月の2ヶ月間の漁で得た金で1年を暮らすだそうだ。しかし、そんな話も夢物語となってしまうのではないか？と思うと寂しい限りだ。ところで、秋田地方は毎年、晚秋から初冬にかけて、低気圧の東進によって、雷公がはたたき、霹靂^{へきれき}が起こる。この雷公に呼び寄せられるかのように、ハタハタの大群団は沿岸めがけて押し寄せるという。菅江真澄の『雪の道奥雪の出羽路』(1801) という旅日記のなかに、「かんな月のなから年(今の11月下旬)。海は吹きしぶき、沖にはごろごろと必ず雷公があばれる。それを委波通咩(魚集めの意)」といふ。この魚集が沖に鳴る場合は豊漁としており、山に響くときは「はたはた鮒が少ない」としている。ハタハタは雷公との関係なくして語れない。

ハタハタが霹靂のときに岸に寄るのは産卵の目的がある。平素は沖合いの水深400㍍あたりの砂底で暮らしている彼らだが、初冬に卵を産むために秋田地方の水深数㍍という海藻の茂る浅い海へくる。

鮒の子といつわつたブリコハタハタ

ハタハタの巻

佐藤
魚水

ハタハタの卵は、1粒にしてみれば直徑が2.0㍉前後という大きさ。魚の卵の中では大粒に近い。したがって、卵の数も平均すると1匹の腹で1千粒と少ないものである。それは、この一腹から産み出される卵を、海藻に粘着して、まるで“ダマコ”(秋田地方でお手玉のことをいうが、新米を使ったご飯粒を団子状に丸めてお手玉のようにしたもの)を木の枝に並べたような産みつけとなる。

この産み出され、海藻にひついたハタハタの卵を“ブリコ”という。この由来には諸説があるが、①卵塊から一粒一粒、卵を離すことが困難なほど密着しているところから「不離子」②受精した卵の膜は固く、口中で噛みつぶすと「ブリッ！、ブリッ！」と音を発しながらからうじて潰れる。その音がブリッコといわんばかりなり③昔、藩主が卵塊を保護する意味から採取を禁じたところから、“これは鮒の子でござります”といつわって賞味したという説。④さらに、ハタハタ漁の従事者が越後、能登の漁師だったことから雷公のあばれる様から、故郷で鮒が豊漁となるのだ！と思い、鮒の子といった。どれもこれもブリコの語源に愛着を覚える方々にはそれなりの由来があるだろう。

一塊のダマコ大のハタハタの卵塊。ブリコというけれど、このように受精したお母さんとお父さんの息のかかったブリコは固くて、味どころではない。しかし、そこには生命が息吹いている。ところが、受精前の、処女なる腹の熟れた卵には、味わいが多い。固さからくるのであろうか。そこにはバージンのいうにいわれぬものがある。素朴であるブリコ、一粒でもハタハタになれ！と声援を送るのみ。

(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)

煮魚とごはんを食べている時は、
幸せな気持ちになりますね。

漫画だけでなく、テレビの芸能番組でのするどい批評などでおなじみの高信太郎さん。

「私は、三河の海の魚で育ちましたから、刺し身は別にして魚はごちそうという気がしませんね。だから、ふだんの食事や酒の肴は、魚を食べることが多いんですよ。」

魚は身を食べるだけでなく、残った骨を骨湯にして飲むなど、最後まで味わうことができるのが魚の魅力だという高さんは、なかでも煮魚が大好きだという。

「ホウポウ、カレイ、キンメダイを濃いしおゆで甘辛く煮たものなんか、最高にうまいですね。これが酒によく合うんです。焼き魚はサンマやホッケ、イワシとかが好きです。アジとなると、やはり煮た方が好きなんですよ。」

サバのみそ煮も、高さんの好きな魚料理の一つ。サバのみそ煮をむしように食べたくなって、缶詰をあけて食べることもあるという。「サバのみそ煮を食べる時は、やはりごはんが欲しくなります。日本の魚料理は、ごはんとよく合うとつくづく思いますよ。とくに煮魚とごはんを食べている時は、幸せな気持ちになりますからね。煮こごりなども、今は飲み屋さんで出てくるくらいになってしまったけれど、昔、田舎にいた頃、次の日にあったかいごはんと食べるのが好きでした。私はどうも、魚はゲスな食べ方の方が好きなようですね(笑)。」

魚をほぐしてパイにしたり、グラタンにし

高信太郎さん (漫画家)



たり、ホワイトソースでからめてあったりする料理は、好みではないとか。海外旅行で、シーフードレストランに連れて行ってもらい、こうした魚料理が出てくるとさびしい気持ちになってしまうともいう。

「フランス料理などの魚料理も、あまり好きじゃない。魚にはしょうゆが一番合うと思ってますからね。日本国内を旅行すると、その土地、その土地で、魚とみそはうちが日本一だと思っているんです。そして不思議なことに、それぞれうまいんだ。地方に行って魚料理を食べるたびに、私も幸せだと思うけど日本人で幸せだとつくづく感じるんですよ。」

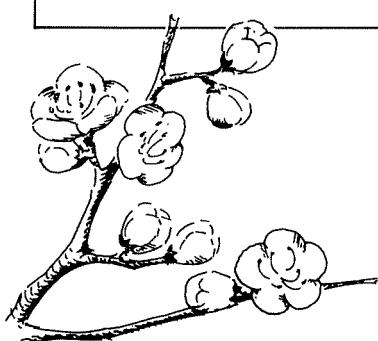
高さんが子供の頃、夕食にアサリのみそ汁が出ると、次の朝、家の前にむしろを敷いてからを並べた。

「トラックがその上を通って、コナゴナになったからをにわとりのエサにしてました」という高さん。魚も貝も最後まで使うなかで育った高さんは、「昔からの安い魚をうまく食べたり使う工夫を、食卓に取り入れたら、家庭の魚料理はもっとバラエティに富むと思いますね」と話してくれた。

わ
が
家
と
お
魚

編集室から

書店に並ぶ魚料理の本を見ると、調理法とともに、その魚の形態・生態にページを割いたものも少なくないようです。「シーフード・ブーム」がいわれてから数年になります。魚に対する関心は、『切り身の魚』から『頭から尻尾までの1匹の魚』へ、そして『生き物としての魚』へと移行しているのではないかでしょうか。ブリの切り身を食べる時にも、大洋を回遊する紡錘形の美しい魚体を思うかべることは楽しいことでしょう。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。



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

