

魚

'86.3-4 NO.35



Y.Karin



「魚」は中国の秦代に作られた篆書(てんしょ)で「魚」。

学研漢和大辞典・藤堂明保編より転用。



おだやかな春の野  
陽気に咲くタンポポ  
ふりそそぐ  
光の中で  
風を待っている。



## 目 次

35

### 特集/幼児と魚

●シリーズ/世界の海の魚事情⑥ アジア 原 剛.....	1
●対談 幼児と魚 藤沢良知VS市川佳代子.....	4
●フィッシュ & ヘルス ネズミのカフェテリア食堂 鈴木たね子.....	13
●シリーズ/ジャーナリストの見た魚食事情⑧ 東京ディズニーランドの街の魚市場 影山 黙.....	14
●テーブル拌見④ 中華民国・台湾省/陳桂芬さん.....	16
●シリーズ/世界の海の魚たち⑫ 1984年の日本の漁獲量は、マダラ11万4,018㌧ スケトウダラ162万1,351㌧.....	18
●おさかな Q&A サメ、フカ、ワニはどうちがうのか?.....	20
●魚とともに生きる 小杉鶴吉さん.....	21
●フィッシュニュース 学校給食の新基準案と魚.....	22
●魚のないしょ話⑩ 美女を白魚夫人といわせる魚 佐藤魚水.....	24
●わが家とお魚 久里千春さん(タレント).....	25

©インド政府観光局

シリーズ6.

## アジア各国では、魚は大切なタンパク質源

毎日新聞社会部編集委員 原 剛

豊かに消費する「北」、天然資源を輸出し、辛うじて食いつなぐ貧しい「南」の関係は工業生産にとどまらず漁業の分野でも変わらない。そこからさまざまな社会問題が起きてくる。漁業技術の最先進国であるとともに水産物の大輸入国でもある日本からアジアの漁業を見る時には「南北問題」に十分注意しておかねばなるまい。このシリーズでは、中国、アメリカ、ヨーロッパ、ソビエトと主に消費の現場をレポートしてきたが、最終回のアジア編は、アジアの二大漁業国であるインド(生産230万㌧)と中国(630万㌧)の生産現場をレポートしてみた。

### ★ 世界の水揚げ量の半分は、 ☆ 第三世界の産

インド亜大陸西海岸のゴアは450年間、ポルトガルの植民地に甘んじてきた漁業と製塩の町である。この30年間は主に日本向けの鉄鉱石の積み出し港として賑わっているが、人々はもともと手繰り式の小さな底引きでさまざまな沿岸魚を獲り、自給自足の暮らしのタンパク質源としてきた。

このゴア近辺でこのところ漁業騒動があいついでいる。原因是インド政府の輸出振興の政策として登場した大型の底層トロール船が操業海域をめぐり、零細漁民と対立しているからだ。

大型トロールのネライは、エビにしばられている。一昨年はクルマエビと小エビの輸出で約500億円の外貨をインドへもたらした。外貨不足に悩むインドにとって貴重な国際商品といえる。漁業の

近代化を望むインド政府は米国系企業やインド有数の財閥にも働きかけて、大規模な底引き網漁船をつぎつぎに建造させている。

米国系企業と財閥が作ったエビの輸出商社は、世界の同業界でも1、2番目のスケールを誇っている。

漁業の近代化は、開発途上国がひとしくめざすところであるが、その過渡期にあるインドはいま、かつて日本の漁業が遭遇したと同様の問題をひき起こしている。一部の大型トロール船が法律で禁止されている沿岸水域に入り込んで操業し、沿岸漁民の漁網を切断したり、漁民が自給自足している雑魚を混獲しているからである。インドの漁業法によれば、全インド7,500隻に及ぶ海岸線から距岸10kmまでは沿岸漁民の操業海域とされており、大型の漁船はこの外側の10km以遠の沖合いで操業しなければならない。しかし現実には魚影の濃い沿岸海域へ一部の大型底層トロール船が侵入している、と伝えられる。特に悪質なトロール船の場合、たとえばシンガポール市場へ輸出されたエビの80%が沿岸にすむ種類に占められていた、という例も報告されている。北洋のように湧昇流もなく、おまけに酸素の含有量が少ない“ポケット”をかかえているインド洋、アラビア海の水産資源量は、大西洋、太平洋に比べ遙かに乏しい。だが、急速な近代化に伴う設備投資の償却をも迫られている開発途上国の大底引船は、ともすれば資源の保護を考慮せず、増産一途に走りがちである。その結果は、たとえばゴアの北へ連なるケララ州マラバール海岸の漁港コチンの周辺で特産のエビがさっぱり獲れなくなり漁師達の暮らしがピンチに見舞われている。

問題のむずかしさは、単に輸出経済の利益の大小だけではインドの漁業の持つ重さをはかれないことである。インドの漁業人口は650万人だが、いま政府が進めている漁業の大型化、機械化の結果

7分の1の沿岸漁民を余剰労力として失業に追いこんだ感がある。FAO（世界食糧農業機構）は余った労力を他に生かそうにも、雇用力の大きな産業に乏しいインドでは困難だとみている。漁業の近代化がインドの貧困を救うことにならぬのだといふところに問題の難しさがあるようだ。

アジアの国々では、どこでも似たような光景がみられる。

世界総水揚げ量7,500万tの半分は第三世界の産であり、アジアでは沿岸の小規模な漁業者達がその3分の2、アフリカでは6分の5を生産している。彼らの所得は、すでに国民の平均所得をかなり下回っており、たとえばマレーシアの漁師の所得は国民平均所得の73%にすぎない。

一昨年、ローマで開かれた国連の「世界漁業管理開発会議」に参加したアメリカの生物学者は席上「FAOは漁業大国に押されて、生産性を高めることにのみ心を砕いている。世界には7,000万人の漁民がいる。あなた方は彼らが将来とも漁業を続けていくだけの資源の保護を考えたことがあるのか」と厳しく批判した。

この会議が開かれていた期間中、いくつかの民間団体の共催で、「世界漁業者会議」がローマで開催された。主に第三世界の34ヵ国の漁師が参加、西暦2,000年まで“漁民と魚”が共存して行く道、沿岸漁民の権利を高める方法を話し合った。

## ★ 中国の“三次元養魚”の技術が ★ アジアの国々から注目されている。

アジアの漁業の特徴の一つは、淡水魚の生産が盛んなことである。世界の淡水魚水揚げの61%に当たる522万t（1982年）は、アジア大陸の内水面で獲られており、なかでも中国は156万t、インドは89万tとそれぞれ世界生産高の1、2位を占めている。

その中国から、一昨年アフリカのリビアへ「三次元養魚」の技術が数百万尾のコイ・フナ・ソウギョなどの稚魚とともに輸出されて、淡水魚を重要な動物タンパク質源にしているアジアの国々から注目をあびている。この養魚法を考え出したのは、上海に近い揚子江流域の太湖にのぞむ無錫(WUXI)で、魚の食性の違い、自然界の食物連鎖(フッド・チェーン)を生かして、表層、中層、底層に棲み分けている7種類の魚を、1つの池で同時に育てるところから“三次元養魚法”という。

まずギンブナと Big head carp が水面に浮かぶプランクトンを食べ、その下でソウギョが水草を、そして底では Black carp が貝類や軟体生物を捕食し、さらに底泥を好む Common carp、Crucial carp、Bream の3種のコイ科の魚が他の魚の残した食べカスや排泄物を食べて育つ。農民達は大豆やカボチャ、サツマイモ、他の池から獲ってきた貝なども餌として与え、成長を早めている。さらに南の地方では養魚池の堤にクワの木を密植し、クワの葉を魚の餌に与え、カイコの幼虫、フンも餌にして魚を育てる。池の底に溜まった魚の排泄物は底泥を富ませ、クワの木の肥料となる。つまり、魚とカイコとクワの木は人間が作った閉ざされた生態系の中で互いに養分を分かち合うのである。

“三次元養魚法”によれば、底泥を好む3種の魚が沈殿物を食べて、底泥を掘り返して有機物の分解を早めて、水が富栄養化するのを防いでいる。この方法で中国は養魚池1ヘクタールから年間500㌧から1㌧の魚を水揚げしている。

FAOと国連環境計画(UNEP)は中国政府に対し、無錫に養魚技術トレーニングセンターを作るよう依頼、すでに中国はアジア、アフリカから留学生を受け入れ、技術の研修にとりかかっている。インドネシア国民は、魚からタンパク質の60%を、バングラデシュでは80%を得ている。インド人の1人当たりのタンパク質の摂取量は1日4.9㌘と世界の最低レベルである。アメリカ政府の栄養指導は1日に35㌘から55㌘のタンパク質をとることが望ましい、としているから、インド人の現状は飢餓線上にあるといえる。いずれの国も水量豊かな大河、水草茂る沼に恵まれており、淡水魚の養殖は国産可能な最も貴重なタンパク質源として注目されている。開発途上国でも十分に利用出来る、中国式三次元養魚法へ大きな期待が寄せられている。

西暦2000年の世界の魚の需要量は、1億1,000万㌧、しかし供給は9,000万㌧とみられる。自然の生態系を巧みに利用した“アジア式養魚法”的発想に、この点からも注目したい。



# 幼児と魚



藤沢良知 (実践女子短期大学教授)

VS

(料理研究家) 市川佳代子



幼児期は、心も身体も急激に成長する大切な時期です。この時期の子供達がどんな食生活をし、食事の中に魚をどのように取り入れているのか考えてみました。

栄養のアンバランスは、すぐに悪い結果が出ませんから、見逃されがちです。

司会 幼児期の子供達の多くは、お母さんのそばで、お母さんの作ったものを食べていると思いますが、まず、この時期の子供達の食事についてお話をすすめていきたいと思います。

市川 私自身子供が好きで、子供クラスを設けたり、仕事がらお母さん方からの食事相談を受けること多く、子供達の食生活に触れる機会が多いのですが、お母さん方の食事に対する考え方方が、とにかく「食べてくれば安心」と思いつつ育てているうちに喜ぶものが中心の献立になり、食べすぎりや偏食、時には食べ過ぎを招いてしまうのではないかと思います。食べて欲しいという考えは大切ですが、今、その子供に何がどれだけ必要かを考えて与える姿勢と自信が欲しいですね。

藤沢 お母さんが「今日何を食べたい？」と子供に聞いて、それを作っている。「子供の食事はこうありたい」という態度があってもよさそうなのと、私も感じことがあります。

市川 子供の機嫌が悪い時、それなりに気分をかえて解決してやりたいと思うのは親心ですが、好きなものを与えて機嫌をとることは子供にとってプラスにならないのではないでしょうか。

藤沢 おとななら、少しごはんを食べ過ぎてしまったかなとか、今日は食事が偏ったかなと自分で考えることができますが、子供はそれができません。これは幼児に限ったことではなく、小・中学生でも同じことで、そのためには栄養のアンバランスが問題になってくるわけです。

市川 そうですね。食事の内容が栄養的にみてバランスがとれないといつてもすぐに元気がなくなったり、病気になるというわけではありませんから、つい見逃されてしまうのでしょうか。

藤沢 子供達の食事の内容がしっかりしていることは、健康の面はもちろんですが、心の健全性にもつながる大切なことですからね。

市川 お母さん方も食べもらおうと思うあまり、食べたがらずに子供が食卓を離れると、スプーンとお皿を持って歩いて歩いたり、好きなテレビを

見せながらなんとなく口を開く子供の口に入れるお母さんを見ることがあります。食べさせるだけでなく、食事を通しての躊躇を考える余裕を少しプラスして欲しいと思いますね。そのうえ、食べずに遊んでしまってすぐにお腹がへり、食べたがる子供に、このチャンスとばかりに好みそうなものを与えてしまうのはやはり甘やかしですね。

藤沢 それで、次の食事の時には全部食べられないといった悪循環を作ってしまうのですね。

市川 私はオーストラリア人が、子供に食事を与えるのを何度も見たことがあるのですが、よちよち歩きの子供が「もういらない」と首を振ると、再び席に戻ってきてでも与えようとしないのに驚きました。次のおやつか、食事の時まで食べさせないのです。一般に、日本の子供は小さい時まるまる太っているのに比べて、外国の子供は痩せていくのはこうしたことからなのかしらと思いました。

藤沢 最近の日本の子供達は、食べず嫌いだったり、食べたいものだけを食べる習慣があるようですからね。

市川 一般に4～5歳になると、保育所や幼稚園に通うわけですが、保育所での給食はどのように実施されているのでしょうか。

藤沢 保育所給食は、一般的には家庭での食事を補う形で始められたものです。現在では保育所給食は、厚生省の児童家庭局が基本的なあり方を指導しているのですが、「食事は保育の一環である」という立場から、子供が健全に成長するのに十分な栄養を補う形での給食が行われています。

市川 保育所は、場所によっては離乳食を与えるなければならない8ヶ月児から4歳、5歳と年齢的に幅がありますから、給食の内容を考えるのはたいへんなことですね。

藤沢 ただし学校給食と違って、何千食を一度に作るという立場ではありませんからね。市町村によつては完全給食という形で実施しているところ

もあれば、3歳以上の子供はごはんを家庭から持ってきて、おかずだけ給食するという形をとっている保育所もあります。だから、学校給食のように大量に作ることからくる問題は、保育所の場合は少ないので、幼児期は食習慣の形成期の大切な時期ですから、発育段階に沿ってきめ細かく対応する必要があります。

市川 働くお母さんも増えていますから、保育所の役割はこれからますます大きくなっていくでしょう。夕方まで預かる場合、お昼ばかりでなく、おやつも与えることになるのですか。

藤沢 7時頃までの保育もありますから、おやつだけでなく、補食を用意することもあるようです。これは、保育園と親との間で決めています。保育園は、全国に2万3,000カ所。そこに入っている子供達は210万人くらいはいるでしょうから、そこでの食事は子供にとって大切な要素であるわけです。



**市川** 幼稚園では、お弁当の場合が多いのですが、お母さん方の“見た目”的工夫は嬉しいのですが、揚げぎょうざ、から揚げ、フライドポテトと揚げ物が好きという子供に合わせたものや、野菜が少なく既製品の詰め合わせではと思われるものなど、栄養面から考えますと、かなり偏っていることが多いようです。また、味の面から、お母さんの作ったハンバーグといった味が欲しいですね。

**藤沢** 子供の数が減ってきたこともあります、最近、幼稚園でも園児集めのサービスで給食を出す所が出てきているのですよ。文部省の設けた児童の栄養基準に合わせて給食を実施しています。

**小児期の肥満が増えていますから、将来、成人病の疾病率がさらに高くなるのでは、と心配です。**

**司会** 子供達の体位の向上とともに、肥満もまた増えているようですね。

**藤沢** 子供だけでなく、おとなにも増えているのですけどね。肥満がなぜいけないかというと、現在はなんでもなくとも、歳を重ねていくうちに心臓病や動脈硬化、糖尿病、痛風、関節炎といったさまざまな病気の原因になるわけです。このところ、脂肪細胞の増える小児期の肥満が増えていますから、当然、肥満のおとなが増え、それに伴って疾病率も高くなるのではないかと心配です。

**市川** 私のやっている栄養クリニックにも太り過ぎの子供が通って来ていますが、だんだん慣れてきていろいろ話してみると、「先生、ぼく給食の時、牛乳は2本飲んでいるし、食べない子供からパンも貰っているんだ」と聞かされ、あれれ、と驚いたことがあります。朝食や夕食でその分減らそうと思うんですが、これだけ食べたい子供達なのだと思うと忍びなくて、受持の先生と相談して協力していただいたことがあります。

**藤沢** 逆に食べない子供は、残したり隠れて捨ててしまったりするわけです。

**市川** 栄養クリニックに入会の時、おやつも含めて3日間に食べたものを書いていただきますが、おかげでは揚げ物が多く、野菜が少なく、おやつでは生クリームの入ったものやインスタント麺、ジュースなどが好まれていることがわかります。エネルギーの高いものに偏ってしまい、太ってしまうのです。

**藤沢** 肥満の子供は、いつでもどこでも好きなものを食べられる環境にあるということですね。

**市川** 最近は学校でも家でも、望めば与えることが多いということになります。

**藤沢** 学校や保育園などの集団給食の中では、個人をどうするか、個人差をどう解消していくか？この点が、いま一つうまくいっていません。残さないのが美德という風潮もありますし、だからといって個人差のことを考えて食べ残しの多いのも、それも問題になってしまいます。ですから、家庭での食事でバランスをとっていくことが必要になってくるのです。

**市川** そうですね。子供が太っていることの原因はどこにあるか考え、食事の内容なのか、運動不足ではないのか、などの外、生活を規則正しくと心がけることも大切ですね。もちろん、医学的にもはっきりしない肥満もかなりあるようですが……。

**藤沢** 肥満には、内分泌系の異常などからくる症候性肥満症もありますが、大部分は単純性肥満です。子供の生活や食事を注意していれば、防ぐことができるはずですよ。

**市川** 私の接している子供達の中には30%も40%も体重がオーバーしていると、どうしても、精神的な面でも引っ込みがちであったり、また孤独感をもっている子供もあります。

**藤沢** 孤独感というと？

**市川** たとえば、学校から帰ってもお母さんがいない、外遊びは好まず、結局テレビを見ながらゴ

ロゴロと、たっぷり与えられているおやつを食べながら過ごしてしまう。友達に意地の悪いことをいわれたり、心の痛むこともありますがちでつい一人ぼっちに慣れ、性格的にも内向的になってしまうのです。

藤沢 太ってしまうのは、エネルギーの絶対量を摂り過ぎていることにありますから、じっと家においておやつを食べながらテレビを見ていたら、太るのは当たり前です。摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、しかも運動不足。肥満の人は、おとなでも子供でもそうですが、例外なく過食で早食い、それに糖質の摂り過ぎが目立ちます。

市川 太っている子供はお腹がへったとよくいいます。これは一つには習慣ですね。長いことかかって作り上げてしまったわけですから急には改められないでしょうが、食事の栄養的内容を考えていけば、お腹はへるけどなんとなく身体の調子がよくなつたと感じてくるはずです。子供の体重を減らすためにはお母さんの接し方も大切で「自分が太らせてしまった、ごめん」という態度も感心しません。カロリーの少ないものを上手に使って満腹感や量的な満足を工夫するなどのほか、よく噛んでゆっくり食べることも習慣づけて欲しいですね。また同じくらいの子供さんのいる家で一緒に食事をさせ、自分は多く食べていたなぁーと気づかせることも効果があります。

藤沢 時間をかけて食べると満腹感が出てきます。肥満の子供は早食いで、ドンドン食べてしまいまくから、満腹中枢が刺激されて「お腹がいっぱい」という時には、すでに食べ過ぎているのです。食べ方に気をつければ、食べる全量をコントロールできますから、食べ方の指導は、肥満の子供の場合、とくに大切でしょう。

市川 まったく、その通りですね。

藤沢 肥満を解消しようとする時に、ゆっくり食べる習慣を身につけさせるということですが、子

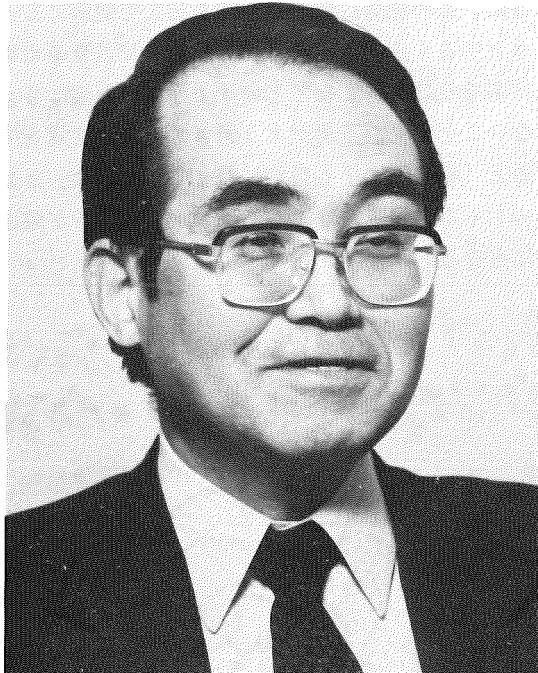
供の場合、他に注意されることはありますか。

市川 太り過ぎを気にするあまり暗くならないように、この機会に皆が食生活を正して健康になると明るく前向きに考え、家族揃っての食事の時「あなたはダメ」などというような疎外感は与えないことです。子供が太り過ぎて食事に注意をすると「私も下の子も自然に瘦せてきました」とおっしゃるお母さんはよくあります。家族皆が健康にもなるわけです。



**藤沢 良知(実践女子短期大学教授)**

昭和54年3月まで厚生省公衆衛生局栄養課・栄養専門官として栄養行政に従事。昭和57年4月より、実践女子短期大学教授として、栄養教育、給食管理、栄養学総論等を担当。著書に「現代っ子の食と健康」「栄養・健康ハンドブック」等がある。



**1歳から3歳児までの  
子供の好きな食品のトップは、魚なのですよ。**

**藤沢** 肥満の子供の食事内容は、やはり魚より肉が多いといえますか。

**市川** 一概にそうとはいきませんが、肉料理、中でもひき肉料理は好みますね。これは肥満にあまり関係がないのかも知れませんが、主婦の年代や好みにもよりますが、魚の扱い方がわからなかったり、お母さん自身、臭いや小骨がいやだと考

えている方が結構多いことにも原因があるようですね。学校給食でも教室まで運ぶうちに冷めて、臭いがすると食べられない子供があるそうですから。

**藤沢** どうしてそうなるのでしょうか。保育所に来ている子供のお母さん達に、子供の好きな食品と嫌いな食品を聞いた調査があるのですが、1歳

から3歳児までの好きな食品のトップに魚が出てくるのです。ところが、4~5歳児になるとそのトップが肉に入れ替わるのです。嫌いな食品の項目でも、魚は3歳の男児と2歳の女児で5位に入っているくらいしかない。これは、離乳期から3歳くらいまでの食事に手のかかる時期には、お母さん方も魚を使って手をかけた料理を作っているということですね。

**市川** 1~3歳というと、離乳期は軟らかいものでタンパク質をと思うと煮魚や焼き魚をほぐしたり、つぶしたりしたものとなりますね。それをそのまま魚料理を続けて、イワシはこんな味、サバはこんな臭いでこんな味だからと慣れていくと4~5歳になってトップが肉料理とはならないかも知れませんね。

**藤沢** 何でもミニチにすればとか、軟らかくすれば子供が食べるからというのでは、やはりおかしいし、小学校に入って、いざ給食を食べるとなつた時に困ってしまいます。食品は、形のまま食べてその食品の味を味わうことが大切ですから、お母さん達も魚のその形と味を大切にして、食卓に出してほしいですね。

**市川** たとえば、小さい子供と一緒に魚を食べる時、「上の身を食べたら今度は尻尾を持ち上げて骨を取りましょう」と教えますと、2度目か、3度目には上手に取れるようになります。「お母さんと同じにできたわね」と認めてあげると子供は自信を持ってきますね。楽しく食べながら指導するのが、将来につながる食教育になるのではないでしょうか。

**藤沢** まだ箸をうまく使いこなせない間は、お母さんが小骨を取ってあげるなど、手伝ってあげることはいいですね。しかし3歳~4歳になつても、いつも頭から全部取つて、魚の形のないものを食べさせていますから、子供は保育所でも学校でも、形のままの魚は食べられなくなってしまうわけです。

## 市川 佳代子(料理研究家)

昭和39年浪速短期大学保育科卒。昭和48年女子栄養大学・栄養生活普及会支部『いちかわ学園・栄養クリニック』開講、昭和57年よりモランボン調理師専門学校・非常勤講師(病態栄養担当)。著書に「食べてやせる肥満児編」などがある。



**司会** 小学校の給食で、サンマ1尾を焼いて出したら、これをどうやって食べるかというと、丸ごとくちゅくちゅと噛んで、ガムのようにペッと出した子供がいたという話を聞きましたが……。

**藤沢** サンマのエキスだけ飲んで、大事なものは身体の中に入っていないわけですね(笑)。すべてをお膳立てして子供に与えるという今の状態をお母さん達は再考する必要があります。

**市川** 子供達に骨折が多くなったのは甘いものや脂肪の摂りすぎ、野菜不足のためなどで、カルシウムの吸収が悪くなっているのではといった他に、食生活がずいぶん変化してきたところにも原因があるのでしうね。

**藤沢** 一概に結びつけることはできませんが、今の子供達は身体を十分に動かしていないことと、アンバランスな食生活も一因になっていると思います。消化のよい軟らかいものばかり食べているので、歯もだんだん弱くなっているという指摘もあります。骨や歯というとカルシウムがすぐに頭に浮かびますが、小魚をもっと取り入れてほしいですね。骨まで食べられる魚は、鉄分やタンパク質も一緒に摂れますから栄養的にたいへん優れています。歯のためにも、時には噛みごたえのあるものも必要ですからね。

### 将来をみすえた、

良い食習慣を身につけさせてやりたいものです。

**市川** お母さん達は子供のことや妊娠中のお腹の子供のこととなると、ちょっとした情報にも神経質で、よく考えずに、どこかでダメといわれれば食べさせないと、良いとなれば与え過ぎてしまうことがあります、どんな食品でも極端に量が多くなったり、毎日毎日同じものでない限り、そう心配はないはずですね。

**藤沢** 食べ物は、すべて安全という大原則がある

わけですが、私は口から入った食物は大丈夫と普通は考えていいと思うのです。あれはダメ、これはダメと食品は口に入れずに、その代わりにビタミン類などを薬から摂るほうが問題があるのではないかでしょうか。問題のありそうな食物には安全基準が設けてあり、それに合格したものが市場に出回っているのですから、もっと信用していいはずです。

**市川** 私も同感です。その半面、お母さんの中には病院でも薬をたくさん貰うと安心で、主治医が替わって薬が減ると不安がる場合があるそうです。ビタミンCなども1日に必要な量などは、バランス良い食生活ではほとんど不足しないのですが、薬で必要量の10倍も与えてしまうなど、わりと平気で薬を与えていることもあるようです。

**藤沢** もう一つ気になるのは、物が豊かで何でも

手に入り、何でも食べられる時代なのですが、そういう時代に生きる子供は、果たして幸せなのだろうかということです。子供達の食事をしている姿を見ていますと、ご馳走をご馳走と思わない感覚があります。幼児期の頃に食べ物を大切にする心は、しっかり身につけさせたいものです。

**市川** 簡単に求めるだけ与えますと、今のお話のように、ご馳走もご馳走と感じなくなります。それに食生活にもリズムがほしいですね。魚の日もあれば肉の日もある、おばあちゃんの好きなケンチン汁の日もある。こうしたリズムの中で子供達の情緒を養うには、お客様の食器はほどほどに考え、家族の食器がヒビの入ったままだったり、先のはげたお箸をいつまでも使ったりしないよう、ふだん使う食器にも目をやり、食卓のセッティングにも心をくだく工夫がほしいと思います。そうした中で子供達は食生活のあり方を自然と学んでくれると思います。

**藤沢** 昨年、厚生省が『健康づくりのための食生活指針』を出しましたが、役所がなぜ個人の食生活のことまでお節介をやくという意見もあります。でも、こういうものが出来る背景には、そこまで食が乱れているということでしょう。いま食生活はさまざまに指摘されるように、このわずか20～30年の間にずいぶん変化して、悪い面も目立つようになりました。

**市川** 中学生にもコレステロールや中性脂肪の値の高い子供がいたり、このまま何年か経つと成人病の発症年齢が早まるようで怖い気がします。食べたもので健康は維持されているわけですから、反対に食べたものが病気の原因を作ることも十分考えなくてはなりません。戦後、子供達の背が伸び体格が良くなったのは、ミルクが与えられたことからだといわれています。今度はお魚を上手に取り入れ、小魚でカルシウムを補い、植物油に近い脂肪をもっている魚類を献立に加えて、成人病の

予備軍を作らない方向にもっていきたいですね。

**藤沢** その意味でも、昭和59年に日本人の栄養所要量の基準が改定されましたが、この中で魚の脂肪を再評価しています。この方向は多くの人に理解していただきたいですね。長生きするから成人病で死ぬというのも真実ですが、成人病を予防し、健康的に生きるためにも、魚の役割は大きいと思います。子供の頃からの食習慣が積もり積もって間違った方向に進むと、知らず知らずのうちに成人病と結び付いていることを考えると、幼児期の食習慣の癖に、お母さん達はもっと目を向けるべきでしょう。

#### 魚を上手に食べるためにも、子供達に 箸の持ち方をきちんと教えてほしいものです。

**司会** 幼児期に、魚を取り入れた食習慣作りということですが、今の若いお母さん達は、魚をあまり扱わないようですが……。

**市川** そうなのですね。私の教室に通うお嬢さん方の中には1尾の魚を扱う時、魚の頭にしっかりと布巾をかぶせてしまい、「それではおろしづらいでしょう」と申しますと、「だって魚の目が私をにらんでいるようで…」とまじめな顔で話しますから、慣れるまでにたいへん時間がかかることがあります。

**藤沢** 20代、30代の人も、魚に慣れていないのですね。

**市川** かえって、子供クラスで魚を使うと、結構おもしろがっていう通りにしますから、家庭でも興味のある時期を逃さずお母さんが上手にリードしてあげてほしいのです。反対に、危ないとか邪魔だとかいわれていると、お料理を習わなくてはと必要にせまられてからでは一般的な基礎もわからず、お魚を扱うのが本人達にはむずかしいと感じるようになります。

**藤沢** 幼児期の調理体験は、大切なことです。ところが、市川先生のおっしゃるように子供達は台所

に入らない。今の小・中学生に「調理や家庭でのお手伝いをしたことがありますか」と聞くと、ほとんどの子供は「やっていない」のです。幼児に包丁を持たせないにしても、玉ねぎの皮をむいたりはできるはずです。

市川 そうです。計ったり盛り付けしたり、とても喜んでしますよ。

藤沢 何でもどんどんやらせれば、そこに興味が生まれてきますから、大きくなつて「魚の目がにらんでいる」なんていわなくなりますよ。

市川 お魚屋さんが、「このサンマを3枚におろして使ってほしい」とか、「このイワシ刺し身で食べられますよ」というと、「それではすぐ食べられるようにおろして下さい」といわれてしまったと話していましたが、扱い慣れることが必要ですね。

藤沢 子供の頃に魚に触れるチャンスのなかったお母さん達は、自分からチャンスを作つて3枚に

おろしたり、刺し身を作つてみたりすることが必要でしょう。いくら子供の栄養に魚が良いといってみても、触るのも怖いというのでは話にもなりません。

市川 これは私もうかがつて驚いたのですが、調理の勉強を専門に始めようという女子大生が、入学まもなく明日は1尾魚を調理して食べるとなると、“とげ抜き地蔵”的お札を持ってきて「喉に骨がささいたらこれを飲む」といった人がいたそうです。おばあちゃんからでも貰つてきたんですね(笑)。口の中や舌の上で小骨と身を分けることが難しくなつてきています。

藤沢 魚を食べる時には、箸の持ち方も関係あるでしょうね。

市川 学校給食で、スプーンやフォークに慣れてしまつて焼魚を家庭でもフォークで刺して食べる子供がいるそうです。お箸の持ち方の下手な子供



にはするするすべるうどんなども挟みやすい箸を用意してあげたいですね。

藤沢 給食でも箸を持ってきててもよいことになっていますが、なかなか普及しません。適当な時期に箸の持ち方にしろ、よく噛むことにしろ、食事は楽しく食べることにしろ、しっかり教えて、箸の使い方を脳にインプットしておかないと、大人になってから直すのはたいへん難しいですからね。指先を動かすと、頭も良くなるといわれていますから、お母さんしっかり教えてください(笑)。

## 健全な心を育てる家庭での食事を 真剣に考える時期だと思いますね。

市川 保育所の給食は学校給食と少し違うということですが、これからの方針はどうなっているのでしょうか。

藤沢 今は飽食の時代といわれていますし、給食に出る食べ物についても基本的にはかなり良くなっていると思います。最後に残っているのは、楽しく食べて豊かな心が育つような給食ができないものかということです。最近話題になっている子供の非行ですが、いろいろな研究報告などをみると、非行に走る子供達は家庭の食生活が乱れていて、朝は食べない、夜は外でスナックくらいですませてしまっているという報告があります。

市川 家庭で、みんなが揃って食卓に向かったり、「ご馳走さま」「おいしかったね」などと、家庭での味わいを体験できる子供達が少なくなってきたのでしょうか。

藤沢 ええ。それから幼児期に躰られるべき生活習慣が身についていないという意見もあります。家庭の、食事にしても日常生活にしても、良いこと悪いことのけじめがついていない。食事は1日3回、こういうふうに食べるという、家庭での躰教育とでもいいましょうか、これが欠けている

ようです。子供の心を育てる食事ということで、子供の調理への参加や食卓作りのお手伝いをさせるとか、ベランダの片隅で家庭菜園をやり、物を育てる経験をさせるとか、家庭でやるべきことはたくさんあります。

市川 小さいものでも育ててみれば、自然を大切にしたい気持ちも芽生えるでしょう。平気で残して捨ててしまうお母さんを見ていると、子供もそんなことをなんとも思わなくなるのも当然ですから、気をつけなくてはいけませんね。

藤沢 使い捨て文化などといわれ、子供に悪い点を見せつけているようなものですよ。食事についても、健全な心を育てる家庭での食事はどうあつたらよいかを考える時期になっていると思います。

市川 最近、給食の問題がテレビでもよく取り上げられますが、「給食はおいしくなさそう」、「あの器では子供がかわいそう」などと、子供の前で平気で口にするお母さんがいます。ところが学校の給食設備の修理などで「1カ月間お弁当を持ってきてください」といわれると、「お弁当を作るのはたいへんだし、第一給食費程度ではすまない」と、またこぼすのです。子供は皆お母さんが大好きですから「給食がおいしそう」「作る人はたいへんね」というと、自ずと「ありがとう」と心の中で思う子供になるはずです。

藤沢 学校給食の基準が変わって、これからは魚を増やしていくという方向になっています。学校がこうした方針をとってくると、保育所も幼稚園もそれにならった献立で給食することになるでしょう。子供が集団給食の中で魚を食べられないなんてことにならないように、繰り返すようですが、家庭でもっと魚を扱ってほしいと思います。食生活の中心は、あくまで家庭であると考えてほしいですね。

司会 先生方、今日はたいへんありがとうございました。

# Fish & Health



## フィッシュ&ヘルス

### ネズミの カフェテリア食堂

鈴木たね子(水産庁東海区水産研究所  
生物化学部長)

「果物や野菜が食べたくなるとビタミンCの欠乏、甘い物が欲しいとカロリー不足と、私達は体が要求する物を食べたがるものであるから、食べたい物を好きなように食べるのが栄養になる」。このように信じている人達は今でも多い。

好みの料理をお盆に採って行くカフェテリア方式の食堂は、あちらこちらで見かけるようになった。小さい子供を連れて行くと、目に美しいデザート類ばかり5種も6種もお盆に並べたがるので、栄養の知識のある親はたしなめたりする。

このようなカフェテリア方式の餌場を作つて、ネズミの子供に餌を自由選択させ、嗜好と栄養との関係を研究する実験がある。有名なのが栄養学者スコット博士の実験である。牛乳タンパクのカゼイン、砂糖、塩類、マーガリンをそれぞれ置いて子ネズミに自由選択させたところ、3分の1の子ネズミは、人間の子供同様に、甘い砂糖や口当りの良いマーガリンを好み、カゼインを全く食べずに死亡してしまった。動物は本能だけで自分の体に必要な物を選択できないということを証明した実験である。また博士は、この実験を繰り返しているうちに、同じ親から生まれた子ネズミ同士の間には、大変に類似した餌の選択習性があることを観察した。

スコットのこの観察にヒントを得た日本の

学者は、さらに興味ある実験を行った。子を産んだばかりの母ネズミを2つの群に分けて、1群には完全栄養素を含む飼料を、2群ではカゼインだけ含まない餌を与える。このような条件で21日間子ネズミに授乳を行わせるが、2群の母ネズミはタンパク質が欠乏するので時々子ネズミと離してカゼインを食べさせた。

さて、こうして育った子ネズミを、前に述べたようなカフェテリアで自由に餌を選ばせる。不思議なことにカゼインなしの2群の母ネズミから育った子はカゼインを好まないが多い。この理由を知るため良く観察してみると、授乳期に母ネズミの食べている餌を、子ネズミは口に入れたり出したりして遊び、時々は飲み込んでいることがわかった。このように親と一緒に生活しているうちに食物の嗜好が形成されるという結論である。

食糧不足の時は、腹で食べ、食糧が足りてくると目と舌で食べ、飽食の時代になると頭で食べるという。私達は魚が健康に良いという知識があるため、少々魚ぎらいでもカフェテリアで魚料理をお盆にのせることがある。また魚料理を好きになるためには、親と暮らした幼い日々に、家庭で魚料理を食べたかどうかが大きな要因になっている。ネズミのカフェテリア実験はこれを明らかに証明した。さてあなたの場合はいかがですか？

以前は漁師町だった浦安が埋立てなどで様変わりし、現在では人口9万人を超える市になっている。人口の増加に伴い、町ばかりでなく、魚市場の様子も変わってきただけだ。

## ▷ ディズニーランドのできる前は、浦安の名所だった魚市場。

山本周五郎の傑作「青べか物語」は、あまりにも有名である。その舞台となった浦安に、私が転勤のため、大阪から引っ越してきたのは昭和48年のことだった。

浦安といえば、今は東京ディズニーランドのある街として知られているが、ディズニーランドができる前の名所といえば、浦安魚市場であった。その魚市場は、私の住むマンションのほぼ真っ正面にあった。日曜日や祝祭日、年末ともなると、どこからこれだけの人が集まってくるか、と思われるほどの混みようである。買い物カゴを持っていない人も多く、たいていビニール袋に直接サバやニシン、サンマを入れてもらい、手に持つて歩いている。だから、何を買ったか、一見してすぐにわかる。これは、浦安ならではの風景で、最初は奇異にうつったが、慣れてくると、まことに庶民的であり、何かのついでに入れ物も持たず立ち寄っても、気軽に買い物ができるという点で、とても便利なのである。

市場の朝は早い。4時ごろ開き、正午ごろまで営業する。早朝の客は、行商人、食堂関係などのプロだが、7時すぎると一般の客がやってくる。売り上げの比率は7対3くらいという。

普通の小売り店より2~4割は安く、築地の場外とほぼ同じ値段。品物は場外より自信がある、とあらば、東京や千葉の近辺からやってくるのも当然である。電車やバスで来ても、足代は十分に補えるからである。

酔いつぶれて、友人を伴って朝帰りしても、市場に寄れば、ただちに刺し身でもなすこともできるのである。不意の客に十分すぎるほどの接待ができるのは、大変ありがたいことだ。

この魚市場は、終戦直後の混乱期に、青空市場として自然発生し、数回場所を替えたあと、46年3月、現在の東西線浦安駅北側に落ち着いた。今でも地元の古い人達は“朝市”と呼んでいる。マグロ、エビ、貝といった専門店をはじめ、乾物、

# 東京ディズニーランドの 街の魚市場

シリーズ／ジャーナリストの見た魚食事情

影山

勲（サンケイ新聞文化部次長）

⑯



ノリ、菓子などを含めた60店が軒を並べている様は壯觀である。

私が浦安へ越したころ、魚を1本買って、「3枚におろしてください」といえば、「うちの店は、おろさねえかわりに安くしてんだ」と、にべもなく断られたものだった。今は事情も変わり、おろさない店のほうが少なくなった。

従って私自身も、うまい魚を安く食べるため、“自衛策”として、魚のおろし方を見よう見まねで勉強することになったのである。

### 市場でよく売れる魚は、 マグロやサケ、イカ、エビ、ウナギなど、 骨の少ない魚ばかり。

浦安は元々、漁師町だった。それが東京湾の汚れ、漁獲高の減少、漁業組合員のぼう張などのため、漁業権を放棄、県の埋め立ての話に応じた。“沖の百万石”といわれた貝の漁場もたちまち埋め立てられた。

明治42年の町制施行以来約60年間、町の面積は4.43平方\*。という千葉県でも最も小さい町だったが、昭和56年の第二期埋め立てが終わると16.98平方\*。となり、なんと4倍にもなってしまった。

人口も、埋め立てまではゆるやかな増え方だった。山本周五郎が住んでいた昭和初期は、人口1万人ほどのこぢんまりした漁村だった。

44年の地下鉄東西線の開通は、この町の命運を大きく変えた。東京と20分以内でつながれたがために、お化けのように急成長をはじめた。昭和49年に3万人だった人口が、60年には3倍の9万人を超えた。

こうした人口の急増地を大商業資本が放つておくわけがない。まず54年11月末、西友ストアが、魚市場から300㍍ほどの至近距離に開店した。前後して中小スーパーの進出も相次いだ。

西友ストアの開店は大きな衝撃を与え、街全体の商店会が大きな転換期を迎えることになった。

とりわけ魚市場にとってはまさに“正念場”であった。

魚市場各店の経営者も、ちょうど世代交代期に当たっていた。若手の経営者またはその予備軍を中心となって、美しく売るための商品の並べ方、接客方法などを研究。とりあえず魚市場を新住民にも知ってもらうため、広報委員会を作り「魚市場は、プロばかりでなく、だれでも自由に買えます」とPRした。

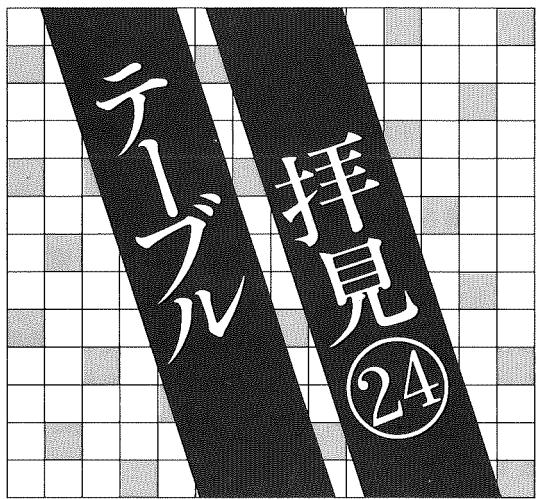
西友進出によって、街中の商店会が打撃を受けたが、魚市場だけはダメージをほとんど受けなかった。

ここに1つ、大きな悩みは、若者の“魚ばなれ”である。骨をちまちま取り除いて食べるような食事は面倒くさいらしいのである。市場でよく売れる魚のベスト5はマグロ、サケ、イカ、エビ、ウナギ（順不同）であるという。これらはいずれも売られる時は骨が少ない魚ばかりなのだ。

これは学校給食の影響もあるだろう。しかし、文部省の学校給食の標準食品構成表が、この4月から変わり、魚や野菜を増やすことになった。魚は骨のある近海のイワシやサバなどを使うようにすすめているという。しかも、アメリカで健康食としてスシがもてはやされており、“スシバー”が逆輸入されるという現状もある。魚食については、いずれも明るいニュースである。

魚市場企画事業理事の桑田幸一さんは「対面販売の強みは、対面によりお客様との親しみがわくことです。市場というドロ臭さを大切にしながら、一般のお客さんのニーズに対応しなければならない。これからは単に魚を売るだけでなく、文化を売らなければならないと思います。料理の仕方を知っていただくためにも、講習会の回数を増やしたい」と話している。

魚の豊富な日本であればこそ、浦安という一地域の問題ではなく、全国の魚市場がかかえる問題ではなかろうか。



中華民国・台灣省／陳桂芬さん  
チン ケイ フン



## ★台湾に帰ると、 2~3<sup>ヶ月</sup>は太ってしまうんですよ

中国医療回生院で鍼灸師として働く陳さんは、日本に住んで17年。1年半ほど前、台湾から日本に留学中のご主人、吳文連さんと結婚した。陳さんの出身地は豊原、吳さんは埔里と、2人とも台中で育った。

「豊原もいいところだけれど、埔里は台湾で一番美しいところです。景色はきれいだし、静かだし、お酒もおいしいんですよ」とご主人の吳さん。「最初日本に来たのは2年前で京都だったんです。

「おいしい魚料理を食べたい時は、1尾の魚を卸して調理すること」

京都の雰囲気が好きだったので、また日本に来て住むことになったのではないかと時々考えます」。

台湾と比べて、東京は物価は高いが交通の便がいい。街の空気はあまりよくないけれど、山や海などへ自由に行くことができるのがいいと言う。「台北市の人口は約210万人ですから、東京と比べたらやはり静かだなと思います」と陳さん。

仕事の関係で、2人はよく台北市と東京を往復しているが、台湾に帰るたびに2~3ヶ月太ってしまうとか。「おいしい食べ物がたくさんある国なんですよ。日本の店で食べる中国料理は味が濃くて、すぐお腹がいっぱいになってしまいますが、台湾で食べると料理は知らぬ間に腹に入っていくんです。帰るたびに、おいしいものが沢山ある、幸せな国だなと思いますね」。



## 沙茶火鍋(6人前)

### 〈材料〉

ハマチ	1尾(800~900g)
里イモ	500g
豆腐	1丁
トマト	2個
ハマグリ	適宜
エビ	適宜
カキ	適宜
竹の子	適宜
マッシュルーム	適宜
えのきだけ	適宜
白菜	適宜
春菊	適宜
春雨	適宜
沙茶醬	適宜
しょうが	1かけ
だし	適宜
油	適宜
(たれ)	
沙茶醬	適宜
卵黄	6個

※材料は、日本の鍋の要領で鍋の大  
きさや人数で増減してください。



### 〈作り方〉

- ①フライパンに油大さじ4を入れて熱してから、千切りにしたしょうがを入れて炒める。
- ②①にハマチ1尾を入れ、両面がキツネ色になるまで炒めて取り出し、一口大に卸す。
- ③残った油で、一口大に切った里イモを芯が通るまで火を通す。
- ④鍋にだしを入れて、白菜、竹の子、

マッシュルーム、ハマチ、里イモ、豆腐、ハマグリ、エビ、カキ、春菊の順に入れる。  
⑤煮えたら、たれにつけていただく。  
⑥最後に春雨を入れて、ごはんのかわりにしてもいい。  
※沙茶醬がない時は、豆板醬などの辛めのたれを使ってもおいしい。

## ★魚の値段は日本よりずっと安いので、家庭でよく使います。

「日本の冬は寒くてかなわない」と言うお二人が、毎晩のように囲むのが鍋料理。「材料さえ集めれば煮るだけだし、沙茶醬には身体を温める成分が含まれているので、寒い冬のご馳走ですね」と陳さんは話す。

この鍋料理の主役は魚。日本ではブリをよく使うが、台湾ではサバヒという淡水魚を使って作る。「鍋料理に魚をよく使うのは、骨をしゃぶるのが好きだから。日本の料理店で焼き魚を食べる時でききないけどね(笑)」と呉さん。

台湾の家庭では、魚料理を作ることが多い。それは魚の値段も、たとえば日本で1尾6,000円のブリが2,500円くらい、ハマグリも1尾500円で買うことができるからだと言う。市場で30~40元の魚を1尾買ってきて調理する主婦もたくさんいる。

「日本のスーパーで売っているような小さく切り身のパックは、魚のおいしいところ

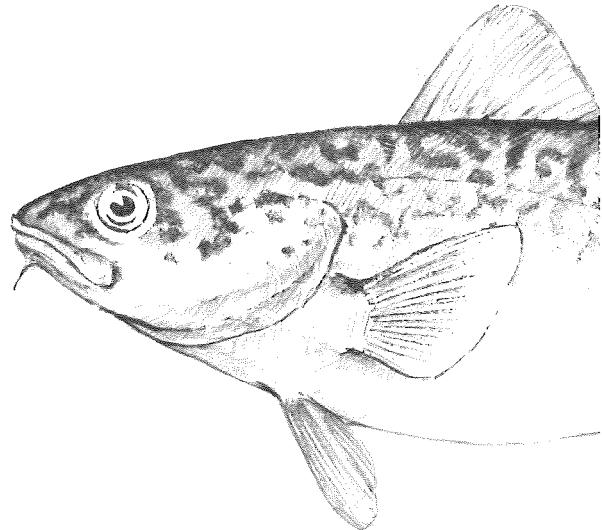
や栄養のあるところが入っていないでしょ。時間があって、おいしい料理を食べたい時は、1尾買ってきて卸して調理した方がおいしくできますよ」と陳さん。

「台湾では、近所の人や友達、親戚の人達と料理を食べたり、お茶を飲みながら世間話をするんですが、鍋料理の時にはとくに話がはずんで楽しいですよ」とご自身も料理を作るのが大好きという呉さんが話してくれた。



日本のタラの漁獲量は、  
世界有数だが、  
輸入量も年々増えてきている。

今回は、  
日本ばかりでなく世界各国で好んで  
食べられている生臭みのない白身魚、  
タラを取りあげた。



### ★タラはイワシなどに比べて生産量は少ないが、食糧資源として重要種。

タラは、硬骨魚類・タラ科の魚で、日本ではタラといえば主にマダラのことをいうが、北海道や北陸ではスケトウダラのことを指し、コマイを入れた3種類が、タラ類としてみられる。いずれも寒海性で、生息場所は水深約150㍍、適水温度は3～4℃前後。夏季には北上あるいは深いところへと垂直移動し、冬季には南下あるいは浅いところへ移動する。また、岩礁に定着して生活する根タラや磯タラと呼ばれる群もある。日本では、1年を通して漁獲されるが、盛漁期は10月から4月となっている。

#### ●マダラ（マダラ属）

下あごより上あごの方が長く、ひげも長い。底生性で大きな移動をせず、体長は75㌢になる。産卵期は1～2月、抱卵数は200～300万個。主に日本海と北日本太平洋岸、東海北部、黄海、オホーツク海、ベーリング海などに生息している。

#### ●スケトウダラ（スケトウダラ属）

マダラに比べて、体型は細長い。スケトウダラは上あごより下あごの方が長く、ひげも短い。山口県および茨城県以北、北太平洋に分布してい

るが、生息水深は1,280㍍までと幅広く、群を作り回遊し、体長は60㌢に達する。産卵期は12～4月。

カマボコ等練製品の主原料であるスリミは、ほとんどスケトウダラを原料としている。

#### ●コマイ（コマイ属）

やせ型で、頭胴部がやや肥大している。日本海や北太平洋に広く分布し、体長は30㌢になる。漁獲量は少ない。

タラ類はどん食な魚で、昼間は海底にひそみ夜間行動し、甲殻類やゼン虫類、軟体動物、カレイなどの底生性魚を食べる。

タラの漁獲は、底引き網や刺し網、はえなわなどとされている。1982年の漁獲量は、マダラが9万5,127㌧、スケトウダラ156万7,481㌧、1983年がマダラ10万4,132㌧、スケトウダラ143万4,428㌧、1984年がマダラ11万4,018㌧、スケトウダラ162万1,351㌧となっている。

体内の油脂分が少なく、内臓の一部と廃棄物が油脂原料となるだけで、魚肉はすべて食用となる。生産量はイワシなどに比べて少ないが、食糧資源として重要魚種とされている。

1984年の  
日本の漁獲量は、マダラ11万4,018㌧



## ★1984年の輸入量は、アメリカの 7万9,502トンを中心に9万3,730トン。

タラ類は、欧米人をはじめ南アメリカやアフリカなど世界各国で親しまれている魚である。コッドやヘーク、ハドックなどを含めたタラ類は、北ヨーロッパが主産地で、大西洋北部の北海や北アメリカの大西洋側・ニューファンドランド島近海が主な漁場となっている。

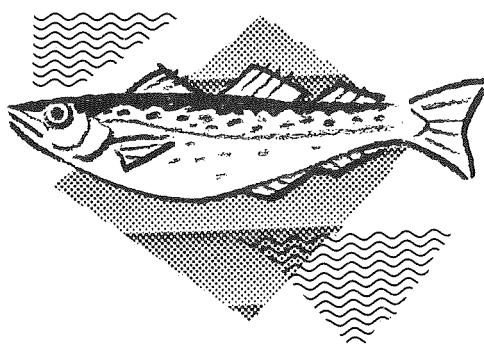
国別では、ソ連、アメリカ、イギリス、デンマーク、ノルウェー、カナダ、チリ、フランスなどの漁獲量が多い。これらの国々は、タラを塩蔵、塩干、冷凍品などとして輸出している。

日本には、冷凍、フィレやすり身の形で輸入されることが多い。1982年は2万7,101トンで、アメリカの1万5,755トン、ソ連の8,755トンをはじめ、朝鮮民主主義人民共和国や韓国、チリ、アルゼンチン、台湾、ノルウェーから。1983年は6万8,084トンでアメリカの4万8,103トン、ソ連の1万105トンなどの他、朝鮮民主主義人民共和国やチリ、アルゼンチン、ウルグアイ、シンガポールなどから。

1984年は9万3,730トン。アメリカからの7万9,502トンを中心にソ連や中国、韓国、ポルトガル、カナダなどの国々から入ってきてている。

加工品として輸入されるのは、タラの素干品である棒ダラとノルウェー地方で製造されるストックフィッシュ、塩蔵タラ。スケトウダラの塩蔵品“たらこ”も日本の食卓には欠かせない。タラは、筋肉（を組成する）細胞の膜がかたく骨離れがいいので、この点を利用して、でんぶやそぼろなどにも加工されている。また、タラの肝臓には脂肪ビタミンAやD・Eが多量に含まれており、肝油としても利用されている。

10年ほど前には日本のタラ類の漁獲量が300万トン近くあったこと也有ったが、200カイリ以降、ソ連やアメリカの海域での規制が厳しくなり、操業しにくくなっている。その影響で、タラ類の輸入量も増え、今後もさらに増えることが予想される。



## スケトウダラ162万1,351トン



Q

## おさかなQ&A

サメとフカ、ワニという呼び名の違い、また、サメ肉を煮付けにするとアンモニア臭がしますが、それを脱臭する方法を教えてください。

(新潟県 水沢明子さん)

A

サメはエイなどと同じ軟骨魚類で、大きさは全長1尺くらいから10尺に及ぶものまでさまざまです。種類が多く、日本の近海でも80種類以上見ることができます。

サメの呼び名は地方によって異なり、「フカ」は関西地方で使われるサメの別名です。「ノオソ」「ズノ」などの呼び名を使う地方もあり、山陰地方では「ノコギリザメ」を「ノコギリワニ」というように「ワニ」という名も使われます。中国料理で珍重される「フカのひれ」は、この「サメ」のひれを乾燥させたものなのです。

ご質問のアンモニア臭ですが、サメは筋肉中に尿素やトリメチルアミンオキサイドが多く、死後これらがアンモニアやトリメチルアミンに変化するため、鮮度のよいものでも、アンモニア臭を感じることがあります。そのためごく新鮮なホシザメを刺し身にする以外は生で食べることは少なく、ほとんどは「かまぼこ」など練り製品の原料になります。

切り身を煮付ける時には、一度ゆでこぼしてから、醤油、砂糖、みりん、酒などで濃いめに味付けすると食べやすくなります。また、酢を使うとアンモニアが中和されて臭みが抜けるので、酢漬けや酢みそ和えなどにもむいています。そのほか照り焼き、フライのように調味料やソースの味で食べる料理が良いでしょう。

参考までに、サメ料理を2品ご紹介しておきましょう。

### 酢みそ和え

- ①サメ200gを一口大に切り、しょうが汁と酒少々をふって20分ほどおき、沸騰湯で3~4分ゆでます。
- ②赤みそ大さじ3杯と1/3、砂糖大さじ2杯、だし1/2カップを合わせて火にかけ、さっと練ります。火からおろし冷めたら酢大さじ1/2、練りがらし少量をまぜます。
- ③わけぎをゆでて3寸くらいに切り、サメと一緒に酢みそで和えます。

### つけ焼き

- ①しょうが汁ひとかけ分、みそ大さじ1/3、醤油、酒、砂糖各大さじ1を混ぜ、サメの切り身をつけこんで2時間から1晩おきます。
- ②汁けを軽くきって、表になるほうから焼き、7~8分かけて両面を焼きます。
- ③つけ合わせに、ごま油を少量塗って網焼きにしたししとうをそえます。  
どうぞ、お試しください。

(回答・食の生活110番) TEL 03(423)0110

#### 〈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

今はボタン1つで操作できるから、作業は昔に比べて楽になったね。

小杉さんが船に乗り、漁に出るようになったのが12～13歳の頃。以来、四十数年にわたり、東京湾で漁業に従事してきた。現在は、兄の寛太郎さん(66歳)と二人で、船に乗る。「今のように、みんなが高校、大学に行くご時勢じゃないからね。小学校を出るか出ないかのうちから、父親と一緒に船に乗ったんですよ」。

漁に出るのは、たいてい3日に1日の割合。朝8時に冷蔵庫に餌である冷凍イワシを取りに行き、午後1時頃から出航準備。3時頃船を出し、30分から1時間で漁場に着く。それから餌をまき、道具を海に入れてしかける。

「何時頃まで漁をするのかは、季節によって違います。お日さまとの勝負で、電気をつけるかつけないかという感じの時間にしかけを揚げるんですよ。1日に2回、漁をして帰りに築地の魚市場に寄ってきますから、家に帰るのは、12時頃ですね」。

漁場は東京湾全域。小杉さんが漁に出るようになってから、獲る魚は昔と変わらないが、獲れる量の少なくなっているものもある。

「アナゴを中心にセイゴ、カレイ、ウナギ、フッコなどを獲っているんだけど、去年はセイゴはよくなかっただし、アナゴも以前よりよくなかっただ。でも魚が減っているかというと、それはよく分からない。太平洋で獲れる魚だって、いい時もあれば悪い時もあるからね」。

昔と大きく変わったのは、機械化。小杉さんは総トン数15tの船に乗っているが、ボタ

小杉鶴吉さん(漁師)



ン1つで操作できるようになったので作業自体は楽になったという。

「今まで手でやってきたのを何でも機械がやろうという船だからね。楽させてもらってるよ。ロープを巻き上げるのも機械だし、巻き上げて船に上げれば、あとは簡単な手作業だけだからね、網にしても、昔は全部手作りだったけど、いまは買ってきて仕事をするんだもの」。

小杉さんが使っているアナゴ筒は、自分で研究して作った手作りの漁具。自分で切って穴をあけ、フタも金具も、アナゴが入りやすいように工夫したもので、付近の漁師達はこれをまねして作り、使っている。

「いい時には、1本の筒にアナゴが5～6本入っているし、悪い時は1本も入らない。漁具を工夫して作るのも結構好きなんですよ、私は。でもね、この辺で商売していく、東京湾でいっても広いし、波がたつからね。暑い寒いはいいけれど、シケの時には大変だよ。今でも、きついからやめちゃおうなんて思うもの(笑)。それでもやめないのは、東京湾の漁業が他所に比べて金銭的な面で恵まれていいことだからかもしれないね」。

# 魚介類や野菜が増える、

学校給食の食事内容の改善について検討していた文部省の保健体育審議会は、「所要栄養量基準」と「標準食品構成表」の改訂案をまとめ、文部省に答申しました。そこで今号では新基準案の紹介と魚関係の面を中心にまとめてみました。

## エネルギーは従来の基準をふまえ、 1日の所要量の35%。

15年ぶりの改訂案は、国民の食生活の変化をふまえ、食事内容については魚や海草類、緑黄色野菜を取り入れて、バランスのとれた給食にしていくというものです。

栄養所要量の新基準案では、成長期に必要な鉄分の基準を新たに設け、小学生を今までの低学年・高学年の2区分から、低学年、中学年、高学年の3区分にするなど、きめ細かな基準になっていきます。

新基準では、エネルギーは従来の基準をふまえ、1日の所要量の35%としています。たん白質の基準量は、児童・生徒が成長期にあることなどを考え、1日の所要量に対する比率を40%として計算。厚生省の「日本人の栄養所要量」が下がったのに伴い、その結果、中・高校生で3~4割、小学生は低・高学年で各1割減った基準になっています。過多気味といわれる脂肪については、エネルギー全体の30%までという上限を設けています。

また、ビタミン類については、ビタミンAは児童・生徒の摂取状況にバラツキが大きいことを考慮し、1日の所要量に対する比率を50%として計算。ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>については、家庭での摂取量の充足度がまだ低いと判断されるために55%、ビタミンCについては、鉄分の摂取の吸収率を高めるうえでの必要性があるので、55%として計算し、

従来より小学生で2~3割、中学生で5割、グラム、高校生で2割グラム増やした基準となっています。(表1)

## これからは魚介類のメニューも増えそう!

栄養基準量の見直しに伴い、1食当たりの食品構成も変わってきています。改訂案では、食品の種類の幅を広げ、適切に組み合わせて食事内容の向上、また栄養素をバランスよく摂取することを基本にしています。このため、食品群の区分についても、従来の「魚介類・獣鳥肉類及び卵類」が、「魚介類」「獣鳥肉類」「卵類」に細かく分類され、「野菜類」についても「緑黄色野菜」と「その他の野菜類」に分けられています。

野菜については、不足しがちな緑黄色野菜をきちんと摂取しようというもので、全体として13~40%ずつ増やしています。現在、あまり取り入れられていないゴマや木の実などの「種実類」、ヒジキやコンブなどの「藻類」の項も、新たに設ける一方、砂糖や油脂の類を減らしています。

この食品構成の改訂で、調理設備の面で、肉や卵が中心であったこれまでの給食では、不足気味だった魚をクローズアップし、しかも骨つきの、近海もののイワシやサバなど、登場する機会も増えてくるのではないかと予想されます。(表2)

# 学校給食の献立

学校給食の所要栄養量基準新旧対比表(幼児、児童、生徒一人一回当たり)

表 1

\*新は改訂案、旧は46年基準 \*()内は動物性たん白質の数値

区分	1日の所要量に 対する比率(%)	幼児の場合	小学校児童の場合			中学校生徒 の場合	夜間定時制高等 学校生徒の場合
			低(6~7歳)	中(8~9歳)	高(10~11歳)		
エネルギー (kcal)	新 35	530	590	640	720	820	840
	旧 34~36	500	600	700		850	900
たん白質 (g)	新 40	19	22	25	29	32	29
	旧 43~44	20(9)	23(10)	30(13)		36(15)	32(13)
脂肪 (g)	新	学校給食による摂取熱量全体の30%以下					
	旧	14	17	20	24	25	
カルシウム (mg)	新 55	220	240	290	370	430	400
	旧 57~70	300	300	400		500	500
鉄 (mg)	新 33	2.7	3.0	3.2	3.5	4.0	4.0
	旧	基準なし					
ビタミンA (IU)	新 50	500	600	675	750	750	950
	旧 53~57	750	900	1,100		1,100	1,300
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	新 55	0.33	0.37	0.40	0.46	0.51	0.53
	旧 59~63	0.4	0.5	0.6		0.7	0.7
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	新 55	0.47	0.51	0.55	0.63	0.70	0.74
	旧 66~68	0.5	0.6	0.7		0.8	0.8
ビタミンC (mg)	新 55	22	22	22	22	27	27
	旧 46~50	19	19	20		22	25

学校給食の標準食品構成表新旧対比表(幼児、児童、生徒一人一回当たり)

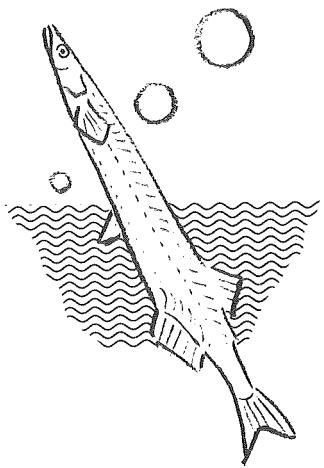
表 2 米飯・牛乳・おかずの部

\*新は改訂案、旧は46年基準 (単位: g)

区分	幼児の場合		小学校児童の場合			中学校生徒 の場合	夜間定時制高等 学校生徒の場合	
			低(6~8歳)	高(9~11歳)	低(6~7歳)		旧	新
	旧	新	旧	新	新		旧	新
米 飯	精白米 70	65	90	100	70	80	100	130
	強化米	0.35	0.20	0.45	0.5	0.21	0.24	0.30
ミルク	牛 乳	206	155	206	206	206	206	309
おかず	小麦粉及びその製品	—	2.0	—	—	2.5	3.0	3.5
	いも及びでん粉	30	28	35	45	36	40	45
	砂糖類	3.0	2.5	4.0	5.0	2.7	3.0	3.4
	油脂類	4.0	3.5	5.0	6.0	4.0	4.5	5.0
	穀実類	—	1.0	—	—	1.5	1.5	1.5
	大豆及びその製品	10	20	17	20	23	25	27
	魚介類		14			15	17	20
	獣鳥肉類	35	12	45	65	14	16	18
	卵 類		7			10	12	13
	乳製品類	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	4.0	5.0
	緑黄色野菜類	65	20	80	100	23	25	30
	その他の野菜類		50			55	60	70
	果実類	30	30	35	40	32	35	40
	藻 類	—	1.0	—	—	1.5	1.5	1.5

## 魚のないしょ話

18



美しい手、そこに均整のとれた長い指をもつ美女に心を寄せる人は少なくないだろう。だが、美しい指の持ち主にお目にかかるることは稀なことである。一度、よくよく眺め、これに限るという想いを実現してみたい。

昔から美しい指をもつ手をシラウオのようだとたとえられ、美女の代名詞にも似た響きがある。そのシラウオとは。確かにシラウオの姿形、透き通るような色合いはまさに相通するものであろう。それを一口で表現した江戸川柳がある。  
『白魚や墨絵にかゝば目を一つ』(柳樽)  
がそれだ。まさにシラウオを一口でいった江戸川柳の粋に尽きるのではないだろうか。

シラウオの棲み家は海の中だ。冬から春にかけて漁期となる。早春になると海から汽水域に入る。卵を産むための愛の営みの場といえよう。オスはシリビレの付け根に十数枚のウロコが一列に並んでいる。それだけがオスとメスの識別点である。

漁期は産卵の準備で河に集まるものを四手網で抄い上げる。江戸時代のシラウオ漁はそんな方法で角田川の河口、佃島辺りで行なわれた。

『白魚をふるひ寄せたる四手かな』(続猿蓑)はそれを詠んだもので、扱いは素手を使つた。箸に挟んで一条、二条……そして

## 美女を白魚夫人といわせる魚(シラウオ)

### シラウオの巻

佐藤  
魚水

二十条になって一橋浦と区切ったものだ。

シラウオの江戸における評価はそれは大したものだった。食料品としてもさることながら、その姿からくる印象は吉原の名妓「高尾」に及ぶこととなる。容姿艶麗、教養なくば高尾太夫の称号は並大抵の女性では冠せられなかった。その高尾太夫の一人に仙台高尾の非業の死にまつわるエピソードがある。巷説によると、仙台高尾は三叉のつるし斬りにあったのだが、その惨殺の場が角田川河口の白魚の漁場とあり、

『白魚は高尾が死んだ年にふへ』(明和4年)となっている。高尾太夫がシラウオに化身したという川柳があるから、おそらく、その美しさをシラウオに託して詠まれたものだろうと思う。やはりシラウオは美女にあてはまる、のだと考えられるが。これが尾張名古屋浦から移植されたという荒唐無稽な説があるのである。

『俗事百工起源』(1865)に『事蹟合考』を引用して、「両国川筋を始め江戸表の白魚は、恐れ多くも家康公の御指図にて尾州名古屋浦の白魚を取り寄せ候てまいられしもの、今に至りて生成すと云う」とある。本当はそれをどうしてふ化させたか詳細な記述があるが、ばかばかしくて書けないのでこの辺りで留める。今流にいえば移植のはじまりといえそうだが、早飛脚だって尾張から江戸へ何日かかるか知れたものではない。竹筒に入れて生かしたつもりだが、そんな生命力のある魚ではない。美女薄命をそのまま鵜飲みにしてしまった方がよい。ただし今の隅田川のシラウオは移植以前からすんでいたことだけはまちがいない。仙台高尾の化身とした方が、白魚美人にふさわしいような気がする。

(本名=高橋哲夫—水産学者)

# やはり、クサヤは 焼きたてがおいしいわね。

子供の頃、魚を食べると骨がのどにつかえたという久里さんは、それでも魚が大好きで、「毎日のように魚」の生活をしているという。

「うちは、家族みんなが魚好きなんですよ。主人は焼き魚党で、二人の娘達は煮魚党。私は両方好きですね。サバのみそ煮やカレイの煮付け、タラコを甘辛く煮たのやシラコを煮たのも好きで、よく作ります。骨の多いチウオもよく使いますね。上の娘は私に似て、骨がのどにつかえやすいタイプなのね。よく、ごはんを丸めて飲みこんでいます」。

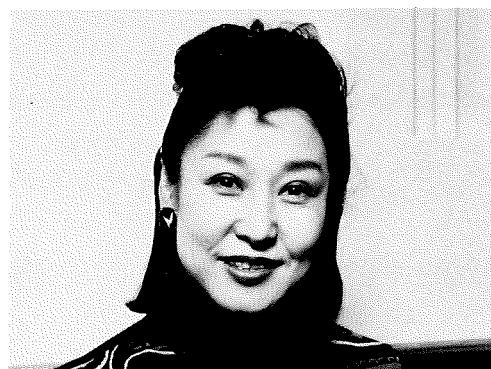
久里さんが子供の頃は、食糧の少ない時代で、魚の切り身はごちそうだった。カレイの煮付けを食べ終わった後にお湯を入れて飲んだり、煮こごりをごはんの上にのせて食べたり。最近は、そういう魚の食べ方もしなくなったが、思い出に残る味だという。

「私は、魚のすり身も好きで、つみれやイワシのハンバーグなら、毎日でもいいっていうほどなんですよ。外食する時も、つみれを食べたいと思うんですよ。お刺し身も好きでよく食べに出かけますが、油ののっている魚はだめなのね。ヒラメやカレイ、サヨリ、コハダとかあっさりしたもの。ブリなんて出世魚なのに、食べられないんですよ」。

クサヤの干物も大好きで、クサヤの好きな友達と新島や八丈島からクサヤを送ってくると少しずつ分けて焼いて楽しむ。

「家で焼くんですよ、クサヤを。娘達は白いごはんとクサヤが合うと言って、よくごは

## 久里 千春さん (タレント)



んを食べます。びん詰めのクサヤも売っていますけれど、やはりクサヤは焼きたてがおいしいわね。うちの主人もクサヤが好きで、クサヤを外国で焼いてパトカーがきちゃったという経験をもっているんですよ。誰かが死体を焼いているっていうので、通報されたみたいよ(笑)」。

久里さんの家のおやつは、煮干し。煮干しをからいりして、ガーリックパウダーをふったり、お酒をパツとふりかけ、ゴマをまぶしたりしてとてある。「もうずいぶん昔のことですが、お腹の大きかった頃、お腹がすくと煮干しを食べていました。そのままだとパサパサしますけれど、ちょっと味つけするとおやつにも酒のつまみにもなりますよ。娘達もお腹がすくと、おやつがわりにポリポリ食べています」。

銀行やスーパー・マーケットに置いてある料理の載っているチラシを見て、おいしそうだと思うとすぐに自分で試してみる。家族に好評だとお客様の時にも作るという久里さん。ご自身も食べるのも作るのも好きだというが、ご主人やお嬢さん達の「おいしいね」という一言が久里さんがおいしく楽しく料理するはりあいになっているようだ。

わが家とお魚

### 編集室から

細長い島国の方から桜の便りが届きはじめると、風のあたりもなにか柔らかく感じられ、編集室でも窓を開くことが多くなります。街行く人もオーバーコートの重さから解放され、季節を忘れたような都市も日ごとに増す日射しのエネルギーを感じとっているように思えるこのごろです。「魚」は36号より新企画、表紙も一新しより充実した内容にしたいと考えております。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。



第35号 昭和61年3月17日発行 (隔月刊)



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

