

'90.7-8



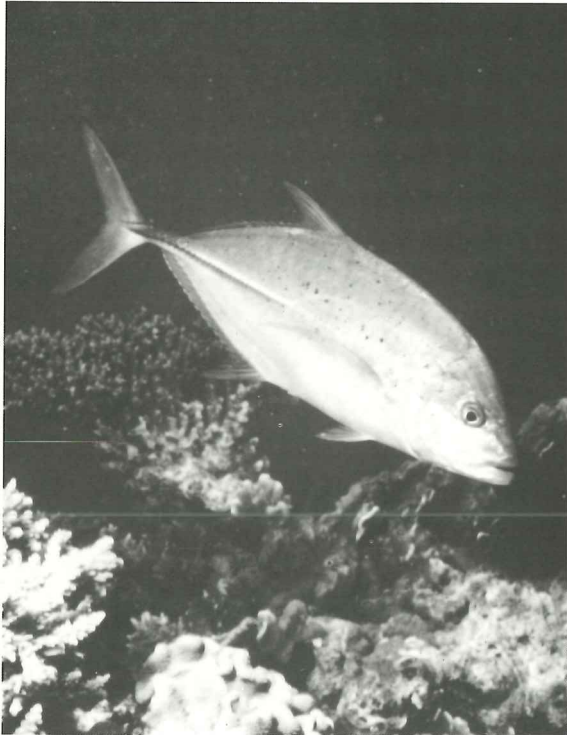
No.

61





は中国の秦代に作られた篆書(てんぽ)で魚。学研漢和大字典・藤堂明保編より転用。



カスマアジ (モルジブ 水深7m)

インド洋、太平洋の熱帯域を中心とした地域に広く分布する。日本では琉球列島で周年見られる。水深3m~30mのサンゴ礁や岩礁帯にそって行動するが、あまり大きな群は作らないようである。

成魚は緑色で黒色斑が散在し、生きている時の魚体は上半部が鮮やかな青色に輝いて美しい。また幼魚は胸ひれが鮮やかな黄色で識別しやすい。近縁のオニヒラアジによく似ているが、オニヒラアジはやや体高が低く、生時でも鮮青色でないことなどで区別できる。

サイパン方面のものはシガテラ毒を持ち毒魚とされているが、日本のものは無毒で、ロウニンアジ、ギンガメアジなどと共に食用魚となっている。

表紙写真撮影と文 益田 一(ますだはじめ)

1921年、東京生まれ。水中写真家・伊豆海洋公園ダイビングセンター所長。1960年頃、益田海洋生物研究グループを結成。カラー写真、映画等による生態観察の成果を次々と報告、発表。著書も多数。

C O N T E N T S

■フレッシュアップ/さかな最前線……………1

特集:魚の栄養徹底分析

■体験取材記『さかな探検隊』②……………7

東京湾のキス釣り

■うちの味じまん魚料理……………10

郷土料理『江差亭』(北海道小樽市)

■水・族・館……………12

江の島水族館

■魚の雑学ファイル……………13

外食産業で人気のお魚は?

■シリーズ/子どもと魚の生態学②……………14

イカとタコの足は たくさんあって数えきれないヨ

学校食事研究会事務局長 阿部裕吉

■市場探訪/港・市場・魚……………16

本町市場 (新潟県新潟市)

■インフォメーション……………18

■おさかなQ & A……………20

■水紋……………21

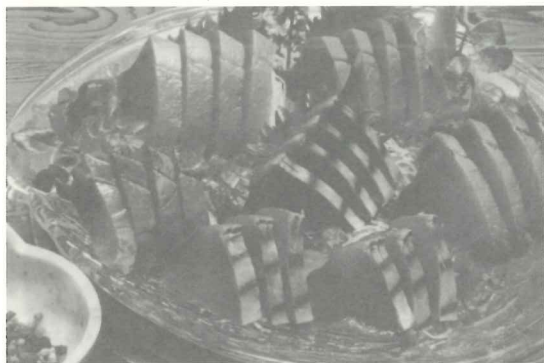
特集 魚の栄養徹底分析



ミスターKと呼ばれる近鉄の野茂投手が、あれだけの頑健さとしなやかさを身につけたのは、子供の頃からの食生活だとして、「両親が初めて明かす——スタミナ源は魚のスリ身」などという記事が週刊誌をにぎわせている。かつて日本人にとって蛋白源の大部分を占めていた魚も、最近では肉食の普及などによって相対的に減ってきていることは否めない。そこで、改めて栄養源としての魚に注目してみたい。

魚は理想的な栄養食。かつての日本人は皆、魚中心の食事だった

魚の種類は約2万種、日本近海だけでも2,000種はいるといわれている。だが、普通の人々が知っている魚は何種類くらいなのだろう。せいぜい20~30種、それも単に名前だけ知っていて、味も調理法もよくわからないという魚も含めてのことだ。もちろん、寿司ネタならすぐに20くらいは上げられるだろうが、これは必ずしも魚の味覚を知っていることにはならない。魚の調理法は刺身や寿司だけではないからである。



フードドクターの東畑朝子氏はこう語る。「別に魚の味を知らなくても、いけないとか悪いということはありませんけど、ただ舌が知らないのはお気の毒というしかないでしょうね。せめて30~40種類くらいは知っててもらいたいですけどね」

かつて海産国日本では、動物性蛋白質の70%くらいを魚から得ていた。しかし現在は50%を切っている。食べ物の種類が豊富になったこともその一因だが、家庭で魚を食べる機会が減っていることがなにより大きな要因だと東畑先生は言う。

「すぐハンバーグとかコロケとか、スパゲッティとか、洋食ばかりに偏りがちですね。子供の頃に魚の味を覚えるチャンスがないんです。これだと、この子供たちが大きくなって、魚を食べる気にならないのは当然です。私はもう10年も前から、離乳食の缶詰に魚を使いなさいと言いつけているんですが、未だに出てきません。そうすれば、魚の味を覚える機会がそれだけ増えるのにね」

また政府の食料政策も問題だという。たとえば、ハ

マチの餌にイワシを使って、できるだけ太らせて出荷するというような養殖法を奨励する。いかにして魚をまずくし、食べたくなくなるよう仕向けているとしか思えないというのだ。

「でも、そういうのはまだ東京だけのことですね。地方では昔からの魚市場なども健在ですし、大阪でもスーパーのパック入り食品は、野菜でも魚でも買いません。自分の目で確かめ、触れてみるというような習慣が残っているんですね」

地方の魚市場を持つ漁港では、一番いいものは皆、東京へ行ってしまおうというような声をよく聞く。しかし、それらは高級な料亭やフランス料理店などへ納められ、庶民の口にはなかなか入らない。その点では、地方も東京も同じである。ただ、地方の魚市場では、東京では望んでも無理な新鮮な魚がふんだんに手に入る。価格ももちろん安い。昔からの調理法も健在。それらが、現在もかろうじて魚文化を支え、動物性蛋白質の50%ほどを満たしている理由なのかも知れない。

良質な蛋白質と脂質、太らない食事に魚は欠かせない

さて、魚の栄養について、この辺で簡単におさらいしておこう。

魚の標準的な栄養は、100グラム中、蛋白質17~22グラム、脂質1~6グラム、糖質0.8~1グラム、水分80グラム弱となっている。そのほかの種類では、蛋白質10~27グラム、脂質0.5~25グラム、糖質0.1~1.8グラム、水分60~86グラムという具合で栄養のばらつきが大きくなっている。

ただ、蛋白質はかなり質が良く、蛋白質価は67~97(牛肉は80)で、畜産物を育て肉にするより、魚のほうが効率が良い。脂質の主体は、種類によって多少の違いはあるものの、飽和脂肪酸(固形脂をつくる)は20%ほどで、あとは不飽和脂肪酸(液体油をつくる)なので、肉類の脂質よりずっと植物油に近いといえる。

この脂肪分について、もう少し詳しく触れよう。よく「魚は肉に比べて脂肪が少ない」といわれるが、必ずしもそうではない。養殖魚のハマチ、サンマ、サバなどは、かなり脂肪が多く(100グラム中16グラム)、



豚ロース(13グラム)、豚肩肉(8グラム)などよりずっと多い。アユにしても天然物は5グラムくらいなのに、養殖物は10グラム以上になる。ただ、先にも触れたように魚の脂肪は肉のそれとは性質が違う。脂肪は脂肪酸とグリセリンからできているが、問題は脂肪酸で魚のそれはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多い。なかでも、サバやイワシはこれらの含有量が多いのである。これらは血を固まりにくくする作用があり、エスキモー人のように食事の60%が魚という種族では、出血したとき、なかなか止血できず、危険なほどであるという。

そのため、動脈硬化の予防などにはきわめて良い食物であるといえる。もちろん、エスキモー人のように大量にではなく適度に、それも新鮮なうちに食べることだ。EPAはきわめて酸化しやすく、イワシやサバはそれだけでなく傷みが早いといわれる魚だ。傷んだ魚のEPAも酸化していると考えていい。新鮮なうち

においしく食べるのが何よりである。

ついでに、新鮮な魚の見分け方にも触れておこう。一般的に①眼球がしっかりと張り出していて、濁りのないもの、②えらが真っ赤で、血液がきれいな色のもの、③身に張りがあり、色つやのよいもの、④切り身は赤身、白身とも透明感があり、身と血合い、皮の境がはっきりしているもの、⑤海水臭や淡水臭があって、生臭くないもの、⑥内臓がしっかりとっているもの。鮮度が落ちるにしたがって腹部が軟化する。

また、魚には血中コレステロール値を下げる働きを持つタウリンも豊富である。タウリンは含硫アミノ酸の一種で、とくにタコ、イカ、エビ、カキ、アワビ、魚類に豊富に含まれている。タウリンはまだ研究中の物質だが、高血圧患者の血圧を下げたり、心不全の患者にもよい結果が出たという報告もあり、今後の期待も大きい。さらに視神経にも大きな影響があることがわかっている。

〈図1〉魚の栄養分布図

目とその周囲

ビタミンAや血液、皮ふをしなやかにする多糖質が多い。目の裏側の半透明体(ゼリー状のもの)には、カクゲ予防に効果あるビタミンB₁がある。

骨

ミネラルに富む。結合組織コラーゲンも多い。

皮下脂肪

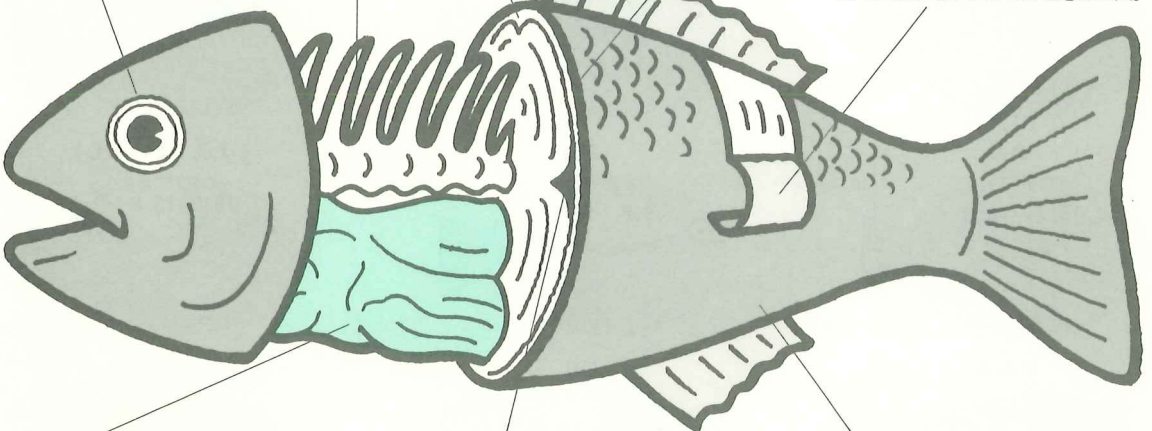
悪玉コレステロールを減らすEPAがたっぷり

筋隔

ここがカルシウムの宝庫。畜肉の2~100倍もの量を含む。

皮

ビタミンA、B₁は肉の部分より多い。とくに黒い皮にビタミンB₂が豊富。



内臓

魚肉に含まれるカルシウムとリンを有効に働かせて骨とするためのビタミンD₃がいっぱい。新鮮なものはぜひ内臓と一緒に調理を。

血あい

内臓と並んでビタミンなどが多い。とくにタウリン、亜鉛、鉄分はここに含まれる。

軟骨・すじ

血清コレステロールを抑制する働きのコンドロイチンがある。

参考資料:「魚と貝カラー百科」(主婦の友社)

次に、一匹の魚の栄養分布（図1参照）を見てみよう。図でもよくわかるように、ほとんど無駄な部分がない。「内臓は思ったほどビタミンは多くないんです。むしろ血合いのほうが、レバーに近いでしょうね」と、東畑先生。

これくらいは知っておきたい 魚別栄養の含有量

いくつか代表的な魚について、栄養分をみていこう。

イワシ 蛋白質はやや少なめだが、アミノ酸の組み合わせがよい。脂質は不飽和脂肪酸が多く、脱コレステロール作用がある。カルシウムも豊富で、リンとのバランスもよいので、吸収もよい。

サバ 蛋白質は魚類の標準量、脂質は13~17グラム、イワシと同じように不飽和脂肪酸が多い。ほかに期待できる栄養素はビタミンB₁とB₂で、とくにB₂は魚のなかで第一級の含有量を示す。

サンマ 蛋白質、脂質とも、一般の魚より多め、ほかにビタミンB₂が多く、血合いにはB₁₂がほかの魚の3倍くらい含まれる。動物のレバー同様に考えられる。

マグロ 蛋白質は100グラム中21~28グラム、脂質は部位によって異なり、脂のたっぷりのったお腹のあたり

で24グラム、背の赤身の部分は0.5グラムしかない。

カツオ 蛋白質は100グラム中25.8グラム、脂質は2グラム、旨味の主成分はイノシン酸のヒスチジン塩で、過熱しすぎると旨味が出て香りが揮発してしまう。

ブリ 蛋白質は21.4グラム、脂質は17.6グラム、魚のなかでは脂質は多いほうで、筋肉、組織の中まで入り込んで味が濃厚。漁獲直後よりも内臓を抜いて、しばらく冷蔵庫で熟成させたほうが旨味が増す。

サケ 蛋白質は20.7グラム、脂質8.4グラムで、ビタミン類をみても他の魚と大差はない。産卵のため川をのぼる前のサケは脂がたっぷり含まれるが、川をのぼり始めると脂も蛋白質もどんどん抜けてしまう。

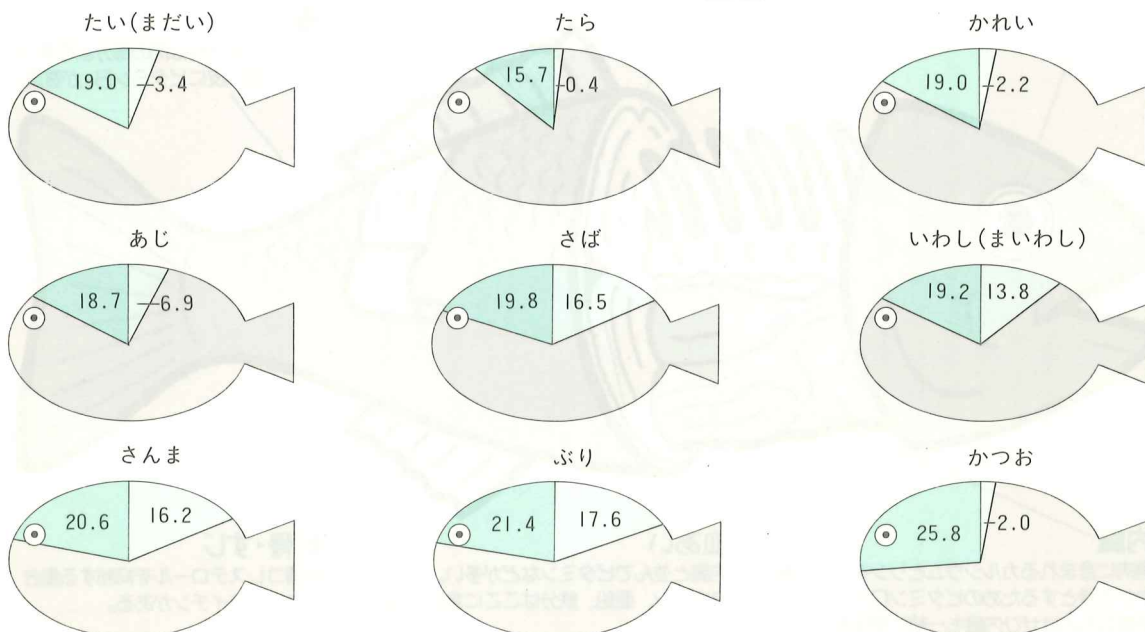
タイ 蛋白質は魚の標準量、脂質は少なめで味は淡泊。高度不飽和脂肪酸が少なく、アミノ酸のイノシン酸が分解しにくいので、古くなくてもあまり味が落ちない。

カレイ・ヒラメ 蛋白質はどちらも約19グラムとやや少なめ。脂質は少なく、きわめて淡泊な魚。ほかにビタミンB₁、B₂が比較的多く含まれる。

アユ 蛋白質も脂質もやや少なめ、このほか鉄分、カルシウム、ビタミンなどが含まれる。産卵前のアユは落ちアユとも呼ばれ、脂がのって、香りは薄くなるものの味はよい。

魚類の蛋白質量・脂質量(g/100g)

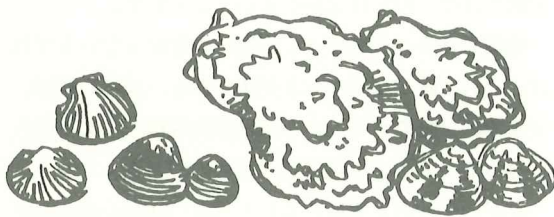
■蛋白質 ■脂質



■貝類の栄養比較

生(100g中)

	あかがい	あさり	かき	しじみ	はまぐり
エネルギー kcal	85	49	78	50	60
蛋白質 g	15.7	8.3	9.7	6.8	10.4
脂質 g	0.5	1.0	1.8	1.1	0.9
糖質 g	3.5	1.2	5.0	2.7	1.9
ビタミンA I.U.	13.0	60	55	10	
ビタミンB1 mg	0.20	0.01	0.16		0.02
ビタミンB2 mg	0.20	0.15	0.32	0.65	0.30



ウナギ 蛋白質は普通の魚並み、脂質が多く高カロリーで、エネルギー源の少なかった昔の夏に欠かせない魚だった。ビタミンA、Dも豊富。ただ、現在はほとんどが養殖となり、蛋白質や脂質の量はあまり変わらないものの、むしろ不飽和脂肪酸が増え、健康的に。

イカ・タコ 蛋白質はどちらも16グラム程度と少なめで良質、無機質やビタミンはさほど多くはない。ただタコはB₂を普通の魚の2～5倍ほど含む。

エビ 蛋白質は20グラム前後で普通の魚並み、エビの佃煮は皮ごと食べるのでカルシウムが多いが消化はあまりよくない。

カニ 蛋白質は15～20グラム、脂質は少なめで0.3～1.3グラムとエビとほぼ同じ、他の魚類に比べて低カロリーの割に蛋白質が豊富である。

アサリ・シジミ 蛋白質の量はさほど多くないものの蛋白価が高く良質。脂質も少なく、日本の在来の食卓には少なかったB₂、B₁₂を多く含む。

カキ 蛋白質は10グラム弱と、魚の標準値の約半分、ただビタミンB₁、B₂が多く含まれる。ミネラルも少量づつながら全て含まれるので、昔から「海のミルク」と呼ばれていた。

不老長寿の食品、病気を治す食べ物はない しかし、それでも魚は毎日食べよう

以上、魚の栄養について概略を述べてきたが、もちろん魚だけを食べていたのでは栄養は偏り、欠乏症を起こすことだってないわけではない。他の食品ともバランスよく摂って初めて効果を発揮するのである。

女子栄養短期大学では、食品を効率よく、またわかりやすく食べるための手引きとして、食品群を4つに分けている(表参照)。

〈表1〉女子栄養短期大学による4つの食品群

1日にこれだけは食べましょう(40代男性)			
食品の組み合わせ例より		とるべき点数	
牛乳	1杯	乳・乳製品 2 } 1 } 3	第1群
チーズ	1切れ		
卵	1個		
生サケ	1切れ	魚介・肉 2 } 1 } 3	第2群
牛モモ肉	1切れ		
豆腐	1/2丁		
ほうれんそう100g	玉ねぎ 50g	野菜 (緑黄色 70-100g) (淡色 200-230g)	3
キャベツ	じゃがいも1個		
もやし	ミカン 2個		
トマト	50g		
ごはん	11g×4	穀物 10 } 油脂 2.5 } 砂糖 1 } 13.5	第4群
パン	6切り1枚		
サラダ油	大さじ1.5		
砂糖	大さじ2		

「とにかく、いろいろなものをたくさん食べることが一番いいです。食事のたびに、蛋白質の量や栄養素のどれをどれだけ摂ったかなんて、計算しながら食べるわけにはいきませんからね」

女子栄養短期大学・食品学研究室の國崎直道水産学博士は、こう語る。

「栄養学の分野は、欠乏症については詳しくわかっていて、対処する方法もありますが、逆に高血圧症とか心臓病など、いわゆる成人病にかかった人を治すことまではできないんです。食事療法として、薬と併用するとよい食品はあっても、食品だけで病気を治すことはできません」



考えてみれば、一般の人々や蛋白質や脂質の量などを気にし始めたのは、昭和50年代以降、さまざまな食べ物があふれ、栄養の摂りすぎによる肥満、成人病などが問題になってからである。それも、主に女性のダイエットのための一種の処方箋として、一般化したに過ぎない。それまでは、人々の食事は基本的に質素なもので、栄養の摂りすぎなど問題にならず、欠乏症にさえ気を付けていれば良かったのだ。

「これを食べれば、健康で長生きができるという言い方ができる食品もある程度はあります。その意味では魚の蛋白質は良質だし、EPAやDHAが多いのも本当です。確かに理想的な食品ではありますが、それだけで、健康を維持でき、長生きできるというわけではないですからね」

國崎教授は、これからはむしろ健康観が問題だという。五体満足でまったく病気をもっていないのが健康

なのではなく、多少の病気や欠陥があっても、精神の健康がもっとも大切なもので、病気ともうまく付き合うというような考え方が必要なのではないかと言うのだ。

「もっと言えば、栄養学がさらに発達して、現在の平均寿命が10年伸びたとします。そうすると、今、問題になっている高齢化社会どころではない、大変な問題になりますよ。食糧から住宅、労働問題など、大きな社会的な問題になってしまいます。要するに今、栄養学は何を目標にするべきかという問題なんです。それは健康とは何かということであり、長生きするための学問ではないのではないかとということです」

健康で長生きが必ずしも幸福につながらないとすれば、これは確かに由々しき問題である。國崎教授は、栄養学の分野ですら、いわば地球的規模で考える時代になっていることを示唆しているのだろう。

だが、とりえず私たちにとって、洋食に偏らない飽食文化以前の食事、つまり魚中心の和食を思い出すのは意味がありそうである。誰だって、健康で長生きしたいのは当然のことだ。肥満に悩むアメリカには、「Think Fish and Oriental (魚を食べてスマートな東洋人を見習え)」という言葉があるそうだ。いわば地球的規模で、魚を食べる習慣が根づこうとしている。こうした時代に、豊富な魚の味や料理法を忘れてるのは、確かに不幸なことに違いない。

※記事中の数字データは、「健康をつくる食べもの」(東畑朝子著・婦人之友社)によっています。



「東京湾のキス釣り」



2回目を迎える『さかな探検隊』の今回のテーマは「船釣り」。より新鮮な魚を手に入れるにはスーパーでもなく、近所の魚屋さんでもなく、市場でもない。やっぱり究極は自分で釣って見なくては……。ということで、我々は釣りに挑戦することになった。ひと口に釣りといっても海の磯釣り、投げ釣り、船釣りや川での鮎釣りや溪流釣り、さらに湖などでのルアー釣りなど、多種多様。釣具店を見ても竿や仕掛けや餌などの種類は気が遠くなるほど。はっきり言って我々、さかな探検隊は、釣りに関しては立派な初心者。釣りの道具は持っていないし、それでも釣りたい時は、どうすれば良いかというところで、そういえば、スポーツ新聞に釣り況欄があったのを思い出した。それを情報源とするのが良さそうだということになり、各紙の釣り況欄に目を通す。これは、どこでどんな魚が、どのくらい釣れているかを前日のデータで掲載している。イ

ラストや表をまじえての解説なので素人目にもよくわかる。我々は場所や対象魚を検討し、手軽に楽しめそうな船釣りに決定。早速、初心者歓迎と書いてあるお目当ての船宿に電話予約を入れることにした。今回利用することになった船宿は、100年近い伝統のある東京・品川の『三河屋』さんである。

6月も終わりに近い週末、探検隊は、眠い目をこすりながら品川駅に集合。時刻は午前7時。そこから船宿までは車で5分。その日は梅雨も中休みのようで、まずまずの天気恵まれた。出船の8時まで約1時間を余す頃、船宿に着くと、もういるいる。フィッシングジャケットに身を包んだサラリーマン風の人や、いかにも見ただけで釣り歴ン十年とわかる猛者たちがワンサカと。そして我が探検隊も心意気では負けない。新鮮な魚を食べるんだと心に決めて来た以上、釣らないわけにはいかないのだ。今回初参加の紅一点、相内隊員も、三河屋のおかみさんに促されて、意気盛んに釣船に乗り込んでゆく。船は乗合船である。定刻に船宿に行きさえすれば、一人でも乗船して沖釣りを楽しむことができるわけだ。初心者には竿とリールなどの道具は貸してくれるし、仕掛け、餌なども、その船宿特製のをわけてくれるから、雨やしぶきよけに雨具さえ持っていれば大丈夫。釣船には乗合船の他に、仕立船というものもあり、これは団体で船ごとチャーターする場合の呼び方。釣った魚を船上で天ぷらにして食べさせてくれる「天ぷら船」も仕立船が多い。





「東京湾のキス釣り」



さて、8時の出船までに我々は、船長の山田さんに仕掛けや餌のつけ方を懇切丁寧に教えてもらった。場所も確保したし、あとは漁場 (!?) に行っただけ。ワクワク、ドキドキと落ち着かない隊員たちを乗せて、船は定刻通りに品川の港を後にした。心地よい潮風と潮の香りを全身に浴びながら、運河を抜けると東京湾に出る。「これが東京湾!？」と東京生まれの相内隊員も感嘆の声を上げるほど、東京湾はきれいだった。彼方に横浜ベイブリッジや千葉ウォーターフロントを眺めながら船は一路、木更津沖へ向かっている。この日の獲物は天ぷらにするおいしいシロギスである。およそ1時間、まずまず快適な船旅を終えて目指すポイントに到着。エンジンがスローになると、船上に緊張と期待の入り交じった空気が流れる。そして、山田船長の「さあ、どうぞ!」のかけ声とともに、探検隊を含め約15名の釣師たちはいっせいに仕掛けを投入した。

その時、隊員は我に返った。釣り方を知らないのだ。どうしたものか途方に暮れていると、隣で何本もの竿を出している、いかにもベテラン釣師の森さんが、釣り方を伝授してくれた。難しいのは、アタリ（魚が餌を食べているのが竿先に伝わる）を合わせるタイミングだそう。何回もやっていたら自然にわかっていくということなので、とにかく言われた通りにチャレンジする。まず軽く投げて仕掛けが海底に着いたら、ゆっくりとリールを巻いてたぐり寄せながら、魚が餌に食い付くのを待つ。仕掛けが船下まで来たら引き上げて餌の点検。そして、また投げる。この繰り返しで魚を釣るそうだが、隊員にはなかなかアタリそのものが

わからない。15分くらいしてから、相内隊員がふとなにげなく仕掛けを上げて驚いた。なんと、魚が食い付いているではないか。15cm程だろうか。メゴチという名の一見グロテスクな魚ではあるが、確かに釣れた。ちなみにこのメゴチ。天ぷらにして大変美味だそう。 「おー」という歓声に「釣れちゃった!」という相内隊員。船上第一号の栄誉は我が探検隊がモノにしたのであった。それから1時間程、さすがにベテラン釣師たちは見事な竿さばきで、ホイホイと釣り上げている。我々もメゴチが5匹、ベラが2匹とまずまずの戦果。だが本命のキスは1匹も釣れずじまい。船長はポイントを変えてみるが、それでもシロギスは釣れない。そうこうして時間は流れ、正午になろうかという頃、やはり相内隊員の竿にかかった魚は、パールピンクに輝いているではないか。まぎれもなくシロギスだ。だが、「やった!」の歓喜の声もろとも、写真に収めようとカメラを構えた瞬間、ポトン!と海の中へ落ちてしまったのである。どっと船上をわかせたのはいいが、幸運を逃がしてしまったのだから悔しい。それからは、またさっぱりでメゴチさえ釣れない。見るに見かねて船長が、シロギスの釣り方を再度、伝授してくれた。そして、ついに他の隊員の竿にシロギスがかかり、終わりまでにかろうじて4匹のシロギスと対面することができたのだ。



「きょうは潮が悪いよ。潮の色が赤味がかかっていないとシロギスはほとんど釣れないよ」（山田船長）なるほど、ベテラン釣師たちもあまり良くなかったようである。「いい時は60匹くらいはいくね」という森さんの釣果は15匹。20年以上、毎日のように船に乗っている人でも、きょうは日が悪かったようだ。しかし我々の最大の釣果は、これも船上をわかせたが足を広げると30cmくらいはあろうかというタコであった。また、これを釣り上げたのは、人騒がせな相内隊員であったことは言うまでもない。

時刻は午後3時。潮風も冷たく感じはじめた頃、我々探検隊の心地よい疲労感を乗せて、船はゆっくりと帰路についた。いや、満足、満足。



さて、今回は船釣りに挑戦してみたのだが、まったくの素人でも、本当に心から楽しむことができた。おまけに自分で釣った、とびきり新鮮なシロギスを食べることができたのだから、無上の贅沢といえるだろう。未熟な我々を支えてくれたのは、なんといっても船宿のサービスと演出である。今回、探検隊を満足させてくれた『三河屋』さんをはじめ、都内だけでもたくさん船宿が存在する。そこで、船釣りをより楽しいものにするために、船宿の上手な利用法を考えてみた。

まず、スポーツ新聞や雑誌の釣況欄で最新の情報を拾うわけだが、それぞれの船の釣り物と場所、釣果などをじっくりと読む。1～2週間も続けて読んでいると、どの船宿がどういう状況か、また間違いない船宿選びもできるはず。よさそうな船宿と釣り物を選んだら、船宿に電話を入れて状況や仕掛け、用意する物などの確認をしておくといい。通常、乗合船の場合、出船時刻までに船宿に行き料金を払えば、すぐ乗船でき



る。ただここで注意が必要なのは出船が中止になるケース。船釣りは天候に左右されるので、前夜の天気予報を聞いたり、前日に船宿に電話を入れて海の様子を確認しておけば、より安心して乗船できる。

さて、初心者は船上での勝手がわからないため、なにかと周りの人に迷惑をかけてしまうことが多い。心得としては①船長の指示に従い、勝手に動かない。②わからないことは積極的に尋ねる。③周りの人に対しても常に謙虚な気持ちである。この3点を守れば、ベテラン釣師は親切に教えてくれるし、初めてでも船釣りを楽しめるだろう。

釣り道具そのものは、船宿に頼めば貸してもらえる。その他の船釣りの必需品としては①雨具②デッキブーツ（長靴）③タオル④帽子⑤サングラス⑥飲み物⑦酔い止め薬など。なお、魚のヒレや釣針を手に刺してしまうこともあるので、水ばんそうこうがあると重宝する。「自分で釣った魚の、とびきりイキのいい刺身でやる晩酌の味を知ってしまうと、これはなかなかやめられない」とあるベテラン釣師が言っていた。釣れても釣れなくても気分爽快な船釣り。夏から秋のベストシーズンにチャレンジしてみませんか。

今回の取材協力先

『三河屋』

〒140 東京都品川区東品川1-1-14 03-471-3454

乗合船 ¥7,000（現在は8時出船）

他に仕立船、屋形船あり

★季節ごとの主な釣り物

春～夏（シロギス、メゴチ） 夏～秋（ハゼ）

秋～春（カレイ）

うちの味まん魚料理

小樽

北海道は海の幸の宝庫。その昔、経済の中心として栄えた小樽は、今ではこうした魚介類が出入りする優雅な港町として有名です。今回は、小樽の『江差亭』を訪ねて、北国の新鮮かつユニークなお魚たちをバクリとやってみました。

郷土料理「江差亭」



▲2階カウンター席は常連客の憩いの場。板さんたちと語り合いながら今日、獲れたての魚を味わう。



▼北の海のタイ、ソイをもってニッコリ笑うご主人。ソイはカサゴと同じ背ビレに毒がある。

石狩湾に面した運河と坂の町、小樽。その昔、北海道経済の中核的な役割を果たし「北のウォール街」と呼ばれたほど栄えた町である。また、ニシン漁が盛んだったことでも知られ、町のあちこちに残されている「鯨（ニシン）御殿」をはじめとするニシン漁網元の豪邸が当時の栄華を物語っている。昼間はこうした歴史名所が観光客で賑わいをみせるが、夜、地元の人たちで賑わうのは花園町あたりに飲み屋街。その花園町の一角に、今回訪ねた『江差亭』がある。小樽っ子なら誰でも知っている、おいしい魚や貝を食べさせてくれる店だ。

思っていたよりも小さな入り口をくぐると、まず驚かされるのが、ドッシリ重圧感のある店内である。なにしろ大黒柱に使われているのが、樹齢1000年以上というイチイの木。その他ナラ、タモ、神代、ケヤキなど、ざっと20数種という道産の木材がふんだんに使われている。

「店はね、料理に合わせたイメージで私が設計しまし

た。お客さんがホッとくつろげるようなお店にしたかったんですよ」

と言う御主人の干場さんは、15歳の頃から庖丁を握ったというこの道38年のベテラン職人だ。

「生きた素材を使うのは当たり前。大切なのは長年の経験と技術を生かし、普通のメニューにひとひねり加えた味を作り出すことです」

とにこやかに語ってくれた。

春から秋にかけてはマイカが旬。活イカをメインに会席風の料理をいただくことにしたが、お通し、お造

ズラリと並ぶ会席料理の七品。右手前から土瓶蒸し、活イカ、イカの共和え、中央右から口変わり、ハツカクの軍艦焼き。後方右、ホッキ貝の酢のもの、そしてタコしやぶ。ここにはないが、さらにデザートまでついて5000円とは涙の出るお値段。もちろんうれし涙。



り、口変わり、煮物、焼き物、蒸し物、酢の物と、しっかり七品目が揃うと迫力がある。広いテーブルに所狭しと並べられた料理の数々は、確かに大衆飲み屋さんで出される一品料理とは違い、見た目にも美しい。早速、先ほど板場でおろされたばかりの活イカに箸をつけ、まずはひと切れ口に含む。コリコリとした歯ごたえで、ほどよく身がひきしまっている。うまい。ここ数年、東京では味わったことのない味だ。そして後から口の中に広がってくる、まったりとした甘味もたまらない。これこそ獲れたての味である。北海道では活イカはワサビじょう油ではなく、ショウガじょう油でいただく。これがまたサッパリとした味わいで箸がすすむのだ。

お通しはイカの共和え。内臓に火を通し、溶き卵を加えて裏ごししたものにイカを和えた物で、臭みや苦みを取り除いた塩辛といったところ。口変わりには時ジャケの巻き寿司、エビの扇寄せなど、色鮮やかな一品料理が八寸皿に盛り込まれている。ホッキ貝の酢の物に、蒸し物はエビ、ホタテ、ウニ、アナゴ、マイタケ、ギンナン、ミツバと具のたっぷり入った蝦夷土瓶蒸し。煮物はタコしゃぶで、下の皿模様が透けて見えるほど薄く造られたタコを、3〜5分煮ていただく。



▲小樽に来る観光客は必ず立ち寄る小樽運河。ニシン景気の頃の倉庫がレトロムード。

◀小樽ガラスも名産品。手作りの温もりが伝わってくる。

タコしゃぶは贅沢なタコ料理のひとつで、よほど良いタコでなければ身が固くて食べられないようだ。

北海道の海の幸といえば、毛ガニ、ホタテ、ウニ、ホッケなどだが、もうひとつ珍味として知られるのがハッカクという魚である。体の断面が八角形であるところからついた名ということだが、口は細長くかつっており、下ビレが異常なまでに大きくなってなんと奇妙な姿の魚である。『江差亭』では、田楽ネギみそを乗せて軍艦焼きにして食べさせてくれる。白身の魚で脂がのっていてアコウダイに似た味だ。

以上の7品で5,000円前後というお値段には驚くばかり。季節や好みによっては内容も変わるが、ほとんどこの値段で用意してくれる。

「地方から来られるお客さんの中には、値段を間違えてるんじゃないかとおっしゃる人も多いですね。これでも小樽では少々高めなんですけどね」

と干場さんは笑う。『江差亭』では会席料理のほかにも一品料理のメニューも多く、地下の椅子席や1階のカウンター席で一杯飲みながらというスタイルでも楽しめる。

「会席料理とはいっても、料亭さんにはまだまだ及ぼしませんよ。だから江差亭の亭の字は控え目に小さくしています」

と言いながら干場さんの見せてくれたパンフレットには、亭の字が半分くらいの大きさに印刷されていた。干場さんのユニークな人柄は、店構え、料理、そしてパンフレットにまで反映されている。

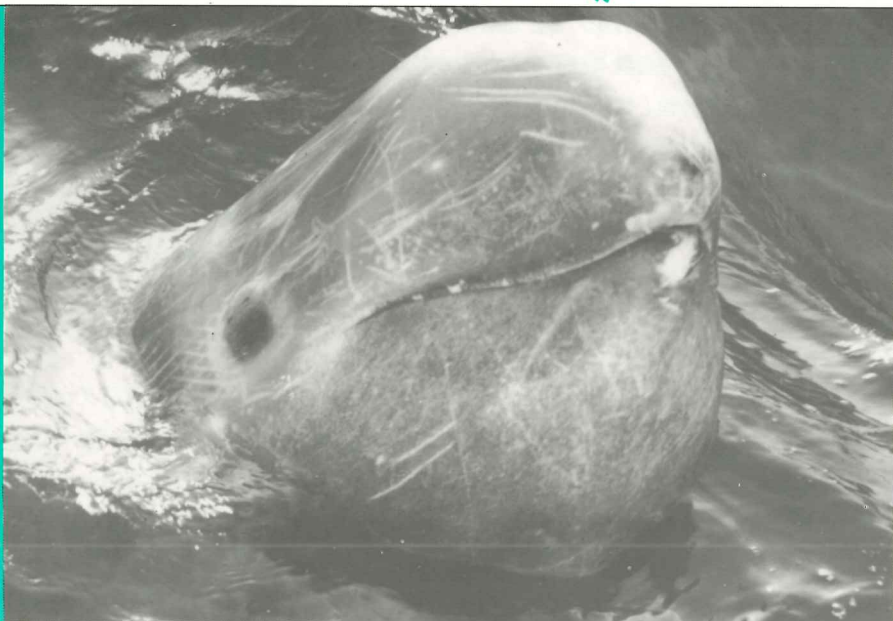
『江差亭』インフォメーション

北海道小樽市花園1丁目8番9号 ☎0134-22-4673
会席料理は1人前5,000円前後。他に一品料理もあり
荒磯焼きやコーン寄せ焼きが人気メニュー。会席料理は事前に予約のこと。

江の島水族館

マリンランドの
ハナゴンドウ

館長
堀 由紀子



相模湾の中央に位置する江の島は、その一帯を湘南海岸と総称され、長い砂浜と景観を誇っている。本年「人と自然との共生」をテーマに相模湾では『サーフ'90』というイベントが半年間行われており、21世紀に向けての海利用の社会実験の場として、様々な環境創りが披露されている。江の島水族館では、相模湾の豊富な生物相を母体に約300種10,000点余りの動植物を展示して、本年で36年目を迎える。

当館のマリンランドは、日本で初めての鯨類放養とショーを展開した所であり、水量5,000トンのプールには現在6種28頭のイルカ、クジラが飼われており、繁殖も96例ある。その中でクジラの仲間、ハナゴンドウの愛称ヨン(雌)は本年で飼育30年目を迎えた。ハナゴンドウの飼育例は海外ではほとんどなく、日本でも数館であることから、この長寿記録は貴重なものとなっている。

ハナゴンドウはクジラ目ハクジラ亜目ゴンドウクジラ科に属するが、数多いハクジラ類の中では一属一種と珍しい。背ビレがやや大きく、丸い頭と優しい顔をしている。体中に松葉を散らしたような花模様があり、別名マツバイルカともいわれる。この模様は生まれた時にはほとんどないが、成長につれて徐々に受けた傷が白い線となり、全体に絵模様になって広がる。クジラとイルカの区別は体長4メートルになったイルカをクジラと総称しており、ハナゴンドウはちょうどその境目を越す大きさとなり、クジラといわれる所以である。他のゴンドウクジラと同じくイカが大好物であり飽きることなく毎日11キロをすつと飲み込む。性格も温和で他のイルカやクジラたちと誠に友好的であり、人なつこく、ジャンプや輪くぐり、水中ショーと多

彩な演技をこなしてきた。

マリンランドのハナゴンドウは、クジラ保護の歴史に一役かったことがある。1890年代、ニュージーランドのクック海峡ペロラス湾にハナゴンドウが出没し、20年以上その海峡を航行する船舶の水先案内を勤めた愛称ペロラスジャックが珍しさと人気のあまり発砲されそうになった。それを政府が1906年に保護令を出しペロラスジャックは救われた。しかし正確には、それがハナゴンドウであるかが断定できないままであった。1974年、アメリカのエバンズ博士が当時の写真や記述と当館のマリンランドのハナゴンドウを見比べて、ハナゴンドウであることを立証し、60年ぶりに種の固定が解決された。また、繁殖の特異な例としてバンドウイルカとハナゴンドウの交雑種、愛称クリが9年間生存し、ハーフの体型は貴重なデータとなった。一昨年夏、日本で初めてイルカ三世、愛称パールが誕生したが、ハナゴンドウのヨンは母子の良い介添役として寄り添って泳ぎ、微笑ましい保母役をつとめた。現在種の保存と繁殖が水族館の大きな役割となっている中で、ヨンとイルカ三世パールの存在は、当館マリンランドの輝かしい宝として、今後とも大切に見守っていきたい。

江の島水族館

〒251 神奈川県藤沢市片瀬海岸2-17-25 ☎0466(22)8111



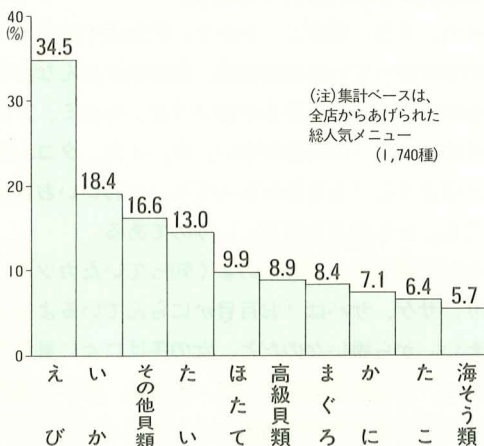
外食産業で人気のお魚は？

(社)大日本水産会が実施した『水産物を中心とした消費に関する調査・第5回 外食産業調査』(平成2年3月)の結果が先頃公表されました。その中から東京・大阪の「日本料理店」や「西洋料理店」など、さまざまな飲食店でよく利用される魚について、3つの興味深いデータをご紹介します。

データ1 人気メニューの主役はエビ

魚介類を使った人気メニューに最も使われているのはエビで、今回の調査で全店からあげられた人気メニュー(1,740種)の34.5%と、他を圧倒しています。とくに中華・東洋料理店で48.9%、一般レストラン・食堂で54%と、抜群のシェアを誇っています。

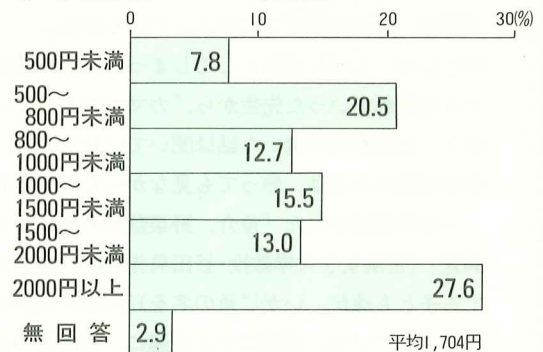
●人気メニューでの使用魚介類(上位10)



データ2 人気メニューの平均価格は1,700円

人気の高い魚介類メニューの価格をみると、全体では平均1,704円。ここで大変興味深いのが、東京の平均1,460円であるのに対し、大阪は1,911円と大阪の方が500円ほど高いという調査結果です。また業種別では、日本料理店が2,124円、西洋料理店2,107円、中華・東洋料理1,999円がベスト3で、4位のファミリーレストラン950円を大きく引き離しています。

●人気魚介類メニューの価格帯



データ3 和食はイカ、洋食はホタテ

よく利用される魚介類は、さすがに料理形態によって千差万別ですが、和=イカ、洋=ホタテ、中華=エビがそれぞれトップでした。洋食のホタテは意

外な気もしますが、ムニエルやバター焼きなどフランス料理での頻度の高さが、そのまま反映したようです。

●業種別ベスト3

	1位	2位	3位
日本料理店	イカ (75.3)	その他貝類 (73.3)	マグロ (71.2)
西洋料理店	ホタテ (75.2)	その他貝類 (73.3)	冷凍・生鮮エビ(67.9)
中華・東洋料理店	冷凍・生鮮エビ(84.2)	かに (66.9)	ホタテ (54.1)
一般レストラン・食堂	冷凍・生鮮エビ(83.0)	イカ (59.6)	その他貝類 (59.6)
ファミリーレストラン	冷凍・生鮮エビ(85.4)	海そう類 (80.5)	ホタテ (63.4)
居酒屋・ろばた焼	イカ (89.7)	タコ (80.4)	その他貝類 (74.8)

シリーズ 子どもと魚の 生態学-2

イカとタコの足は たくさんあって数えきれないヨ

学校食事研究会 事務局長 阿部裕吉

オサシミどこに泳いでるの？

数年前、高知県の栄養士さんの会に講演を頼まれたついでに、^{すくも}宿毛というところで水族館を見学した。折から夏休みの真っ最中で、子ども連れの親子でいっぱいだった。円筒形の直径10m、高さは15mもあるのではないと思われる水槽に、カツオやアジ、サンマ、イワシから、見たこともない大きな魚まで、気持ち良さそうに泳いでいた。

と、突然近くにいた小学校3、4年生と思われる男の子がお父さんに向かって叫んだ。

「パパ、おさしみどこにおよいでいるの？」

わたしは、しばし啞然としてしまった。水族館の子どもを連れていった先生から、「カマボコどこにいるの？」と聞かれて驚いた話は聞いていたものの、自分が体験するとは、思っても見なかったのである。

一昨年発表された『魚介、野菜類の名称に関する調査』（京浜女子大学教授・谷田貝先生のグループ）でも子ども達が、いかに魚の名を知らないかが明らかにされている。実際に子ども達に、魚の生のものを見せて、その名まえを答えさせているが、カツオを見て、サシミと答えた子がいた事実が指摘されている。

同調査で、いちばん正解率の高いのはタコ（97.9%）、イカ（95.6%）、毛ガニ（92.4%）で、子ども

の知ってる魚介類の御三家といえるであろう。

おもしろいのは、18の魚介類のうち、女の子が男の子よりよく知っていた魚介類は、イカ、タコ、毛ガニ、シジミ、アカガイだけで、あとはすべて男の子の方が知っていたのである。とくに、男の子の正解率が女の子をはるかに上回っている魚介類は、カツオ、ブリ、サケ、サバであるのはおもしろい。このことについて、学校現場で確かめてみると、興味ある事実が浮かび上がってきた。

イカ、タコ、毛ガニ、シジミ、アカガイのように女の子が知っている魚介類は、女の子がみんな好きなもので、どうして好きかという、シジミ、アカガイのように「お目目が無い」か、イカ、タコ、毛ガニのように「お目目があっても、かわいいお目目してる」から好きなのだというのである。

それに反して、男の子のよく知っていたカツオ、ブリ、サケ、サバは「お目目がにらんでいるようでこわい」から嫌いなのだと、女の子は口々に言うのである。こんな事実を知って、筆者は、あいた口がふさがらなかったのである。

イカの足はたくさんかけばいい

さて、子ども達のいちばん知っていたイカ、タコという正解率95%以上の魚介類に限って、それらを子ども達がどのくらい知っているかを聞くと、「給食でよく出てくる」という。とくにイカが顕著で、(社)大日本水産会の給食調査でも、イカは「よく使う」「使ったことがある」を合わせると99.5%で、ベストワンにランクされている。

イカについて、「足が何本あるか知ってる？」と聞くと、ほとんどの子が「たくさんあって数えられない」と言う。「それじゃタコは？」と聞くと、これも同じである。「それじゃ、絵を描くときどうするの？」

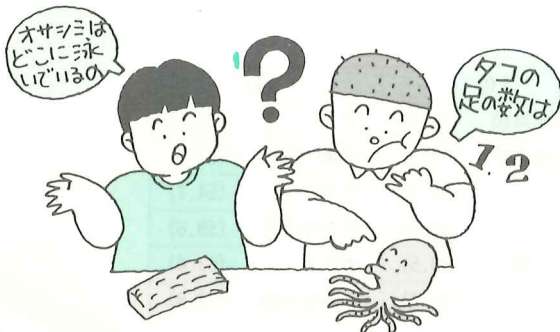
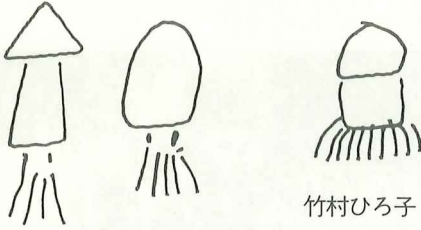
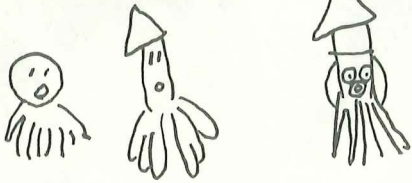


図1 子どもの描いたイカとタコ



たけなわひさし

竹村ひろ子



石田さえ花

水野真紀

というと、「適当に描いちゃう」とケロツとしている。「でも正しくなかったらどうするの?」と聞くと「たくさん描いておけば、いいじゃん」とくるのである。ちなみに、ある地域の子ども達に、イカとタコを描いてもらうと、図1のようになった。正解はどの子の絵をみてもない。

わたしの小さい頃には、タコは八本、イカは十本というのが常識で、知らないと笑われた。『タコの八ちゃん』というマンガまであったのだ。

こういう話、怒りをこめて娘に話したら、「いいじゃない。そんなこまかいことにカッカすると血圧あがるわよ」と軽いなされてしまった。

子ども達の絵のうち、たけなわ君の目の位置はいいが足を省略しており、竹村さんは足一本おまけし

ている。石田さんはタコもイカも七本だと決めており、水野君も同じく四本だと信じている。

こういう子ども達には、栄養士さんを通して教育してもらおう外ない。学校給食でもっと魚介類の教育をちゃんとしなければ、水産国日本はどうなるのだろうか。

栄養士さん、がんばって

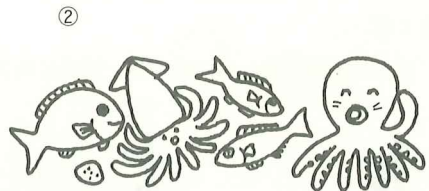
そう考えて、栄養士さん達が毎月、家庭や子どもに配布している『給食だより』の中で、イカやタコにこだわって、彼女達がどう描いているかをみた。その中の主なものを集めてみたのが、図2である。

これらは、すべて異なる人が描いたものを集約したのであるが、①の左は足の数不明、中は八本、右は11本であった。②は正解であるが、マンガ的で、とくにタコの目の位置が気になる。給食で魚介を教えるときは、目はどうか、足は何本で、長い足は何本かぐらい調べて描くべきではないだろうか。

ある栄養士さんの会で、それを強調したらみんな賛同してくださった。うれしくなった。そして、PTAの会でも、こういうお魚教育の重要性を訴えたのである。そうしたら、あるお母さんがこう言った。「イカやタコの足の数ぐらい知らないことが、子ども的人性にどれほどの影響があるのですか」

これだから、お魚教育はますます重視されなければならないのだ。わたしは、怒りでゆでだこになりそうな自分を抑えて、そのお母さんになっこり微笑んで、子どものお魚体験学習の重要性について、くわしくお話を展開したのである。

図2 栄養士さんの描いたイカ



市 港 場 市

みなと・いちば・さかな——市場探訪 本町市場 新潟県新潟市

「写真撮んなら、おいしそうに撮ってよ。あははは」
と店のおばちゃんが笑うと、

「どれ撮ってもいいよお、ここのはみんなおいしいからねえ」

と、買いに来たおばちゃんたちも声を揃えて笑う。本町市場では楽しそうな笑い声が、あちこちで聞こえてくる。じつにはのぼりとした市だ。

新潟駅から、日本一の長流、信濃川に架かる万代橋を渡ってすぐのところには市場はある。ニュー本町と看板の掲げられたアーケード街がそれなのだが、このあたり一帯は近代的なビルが建ち並ぶ繁華街。市の存在がおよそ似つかわしくない場所である。そんな場所柄だからであろうか、市が始まるのは陽もすっかり昇った午前9時半頃である。そして、ほとんどの店が準備を終えるのが11時。この市場の狙い時はその頃である。

本町市場は、本町6番町と5番町の商店街と露店が一体となった、全国でも珍しい市場だ。商店街と露店は合わせて100店以上にもなるというから、規模としてもかなりのものである。市の始まりは、さかのぼること幕末から明治の中頃にかけて、およそ100年以上もの歴史があるわけだ。当初は朝市であったのだが、時代の流れとともに流通機構や経営も変化し、現在の形に落ち着いた。

市に並ぶ日本海で獲れた海の幸は、早朝に新潟魚市



場でセリ落とされたものばかり。例えば、マイカが3パイで500円、スミイカは3パイ250円で、どちらも刺身になると大変美味だ。イワシは7匹100円。さらに、一山170円のワカメ、色鮮やかな筋子などを眺めているとノドがゴクリと音をたてる。

新潟では何を食べても紹介しておきたいのがノドグロ。姿はキンメダイよりもちょっとスマートな感じの魚だが、刺身よし、煮てよし、焼いてよしの高級魚。タイよりも上レベルをいく魚なのである。小さめのもので1匹4,000円~5,000円するといえば納得いただけるだろうか。もうひとつ忘れてならないのがバイ貝。佐渡周辺の海でよく獲れ、大きめものは刺身、小さめものは酒蒸しにするのがこちらの食べ方。これが



場 探 魚 訪



なかなかオツな味で、酒の肴にはぴったりな一品だ。

どの鮮魚店をのぞいても、必ず置いてあるのがサケ。

越後では昔からサケは重宝されており、身だけではなく、頭から尾まで余すところなくおいしい魚。関東でもよく知られた魚ではあるが、新潟ほどいろいろなサケの調理法を持っている県は少ないだろう。サケの頭



とガラを使って作る粕汁などは、非常にコクがあって美味である。店頭は無造作に並べられたサケは、1匹400円からという安さ。高級魚というイメージがあっただけに、これが産地の強さかと驚かされる。

釣り好きが日本海でよく仕留めるのがハチメ。佐渡沖で刺し網漁で獲れたハチメが店頭で並んでいるが、旬は春から秋にかけて。淡白な味だが、刺身、煮魚、焼き魚と食べ方のバリエーションが豊富な魚だ。

さて、市の半ば、6番町と5番町の間にししかかると、なんともいぬ香ばしいニオイが漂ってくる。キョロキョロとあたりを見回すと、なにやら串刺しにされた魚が店頭でズラリと並んでいるのが目に入った。よく見れば、サケ、ギンダラ、カレイなど、種類もさまざまな魚が並べられている。これが本町市場の名物“浜焼き”である。お値段は1串100円くらいから400円くらいまで。じつにうれしい安さだ。

「そうだねえ。2、3串食べていく人もいるねえ」という店のおじさん。人気はギンダラあたりの白身の魚とか。

市には魚介類の他に、農産物や衣類などの店が並ぶ。まさに庶民の生活を支える市場であり、午後3時から5時頃までは、近所の主婦や郊外からの買物客で賑わいを見せる。

「この活気は、ずーっと昔から変わつとらんよ」と、土産に買った筋子をクルクルと包みながら、おばちゃんは笑った。



本町市場

住 所：新潟県新潟市本町

電 話：☎025-222-4790

(本町市場通り商店街協同組合)

営業時間：10時～18時

定休日：毎月2日、12日、22日

水族館、この夏のイベント情報

夏休み中に全国の水族館では、いろいろなイベントが催されます。どれも、それぞれに趣向をこらしたものがかり。新しいお魚たちとの出会いが期待できそうです。夏休みの一日、ぜひご家族でお出かけ下さい。

<p>●サンシャイン国際水族館 東京都 Tel.03-989-3466 営業時間 10:00～20:00 無休</p>	<p>7/20～9/2 深海探検6500メートル 深海に関するパネル展示や、潜水船「しんかい6500」のシミュレーションなど体験コーナーもたくさん。</p>
<p>●大洗水族館 茨城県東茨城郡 Tel.0292-67-5151 営業時間 9:00～17:00 無休</p>	<p>7/21～8/31 おもしろ珍魚展 世界の珍しい魚たち15種、300匹が登場。</p>
<p>●犬吠崎マリパーク 千葉県銚子市 Tel.0479-24-0451 営業時間 9:00～17:00 無休</p>	<p>イルカ3頭によるショーは連日開催。</p>
<p>●鴨川シーワールド 千葉県鴨川市 Tel.04709-2-2121 営業時間 9:00～17:00 無休</p>	<p>7/22～8/26 園内パタパタ市 20周年記念クロスワードクイズやスタンプラリーなどのイベントが盛りだくさん。タッチング水槽では、ヤドカリなどがさわれます。</p>
<p>●京急油壺マリパーク 神奈川県三浦市 Tel.0468-81-6281 営業時間 9:00～18:00 無休</p>	<p>7/22～8/31 イルカ・アシカの星空の音楽会 劇場で行われるイルカやアシカたちのショー。美しい照明や音響効果でムード満点。</p>
	<p>7/22～8/31 世界ナマズ展 変わった姿をしたナマズたちの展示とナマズと地震の関係などを調べる実験が見どころ。</p>
<p>●よみうりランド海水水族館 神奈川県川崎市 Tel.044-966-1111 営業時間 9:00～17:00 無休</p>	<p>4月にお目見えしたラッコの名前を8%まで募集。 日本一の大きさのナポレオンフィッシュもこの夏登場します。</p>
<p>●金沢水族館 石川県金沢市 Tel.0762-52-5234 営業時間 9:00～19:00 無休</p>	<p>7/20～8/31 クジラに会える日 特別会場にはクジラのパネルや骨格が展示され、同時にビデオ上映が行われます。オキゴンドウクジラも2頭登場。</p>
<p>●市立新潟水族館 新潟県新潟市 Tel.025-266-8636 営業時間 9:00～18:00 無休</p>	<p>今年の7/21にOPENの新潟水族館。6頭のイルカたちによるショーは約20分に渡って1日5回行われています。</p>
<p>●串本海中公園センター 和歌山県串本町 Tel.07356-2-1122 営業時間 9:00～17:00 無休</p>	<p>串本はサンゴの北限の地としても知られ、同センターではそんなサンゴたちが見られます。トンネル式の大水槽にはサメやエイが泳ぎ大迫力。</p>
<p>●宮島町立宮島水族館 広島県宮島町 Tel.0829-44-2010 営業時間 8:30～17:00 無休</p>	<p>7/22～8/19 プラクトン展～ミクロの世界まるごとウォッチング 海と川の微生物たちを顕微鏡で観察。</p>
<p>●屋島山上水族館 香川県高松市 Tel.0878-41-4514 営業時間 9:00～17:30 無休</p>	<p>8/1～8/31 クジラ展～ホエールウォッチング パネルや骨格標本などでクジラをウォッチング。</p>
<p>●天草海底自然水族館 熊本県本渡市 Tel.0969-22-3161 営業時間 7:30～10:00 無休</p>	<p>7/20～8/31 天草水族館の夏まつり 毎年功例のイベント。海獣ショーではアシカ、イルカ、トドたちと記念撮影もOK。ウナギのつかみどりは小学生以下の参加です。</p>

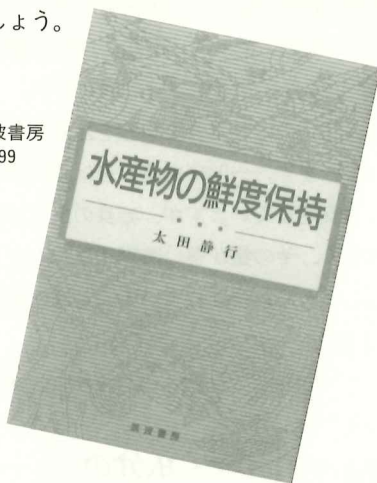
イキのいい魚と長くおつきあいする方法 『水産物の鮮度保持』

(太田静行 著)

気温も湿度も高くなるこの時期。新鮮なお魚はすぐに調理していただくのが一番ですが、どうしても保存しなければならぬこともあります。しかし、お魚は生もの。上手に保存しなければ、すぐにアシがついてしまいます。そこで役立つ本が登場しました。

魚の鮮度低下の経緯、鮮度の見分け方、そして鮮度を低下させないためにはどうすればよいかなどが、例をあげて書かれています。どちらかというと専門書に近いのですが、一般の方にも十分理解できるように解説しています。一冊あれば、この夏おいに役立ってくれるでしょう。

発行/㈱筑波書房
☎03-267-8599



全国津々浦々、魚をおいしく食べる方法 『渡辺文雄のおいしい魚の話』

(渡辺文雄 監修)

「食いしん坊万歳」というテレビ番組でおなじみの渡辺文雄さんが、日本全国を旅し、行く先々の土地でのお魚との出会いを、一冊の本にまとめました。

春・夏・秋・冬と季節ごとに、おいしい魚を絵と文で解説しているのですが、魚名の由来や、文献、あるいは味わい方など、いろいろな視点から解説されているので楽しめます。例えば、最初に登場するマダイについては、古事記や日本書記に登場しているとか、刺

身や塩焼き、煮つけにしてもおいしいが旨味はないなど、なるほどと思わせる内容になっています。また、文章の端々には汚染問題など、環境資源保護に対する意見も述べられており、魚を通しての自然への敬愛ぶりが伝わってくる奥深い一冊といえます。

発行/㈱リバイ書房
☎03-267-2897



海外旅行に必携! レトルトパックの焼き魚登場

成田空港と羽田空港の売店に登場した「東京築地の味」シリーズ。サケやサンマ、アジなどの塩焼きをレトルトパックにして長期保存ができるようにしたもので、いま海外旅行のお供や外国人のお土産にぴったりだ。味は「べに鮭」「沖どり鮭」「さんま」「さば」「あじ」の5種類。サケとサバは切り身が2切れで80~90g、サンマとアジは2匹ずつでそれぞれ200g、100g前後が1パックに入っています。

お値段は700~1,100円と少々高めですが、海外でも日本の懐かしい味が楽しめるとあって人気は上々。常温で6ヵ月という賞味期間の長さも魅力のひとつとなっています。味もなかなかの評判で、焼き魚の風味を出す研究に1年半を費やしたとのこと。現在は海外向けということで、前述の空港でしか販売されていませんが、年内中にも一般小売店で販売されるそうです。
発売元/浜真 ☎03-543-1313

おさかなQ&A



Q タイ、ヒラメ、カレイのような白身魚の肉はさっぱりした味ですが、マグロやカツオなどの赤身魚の肉は濃い味がするのはなぜですか？

(山梨県東八代郡・角田富美子)

A 魚のうま味は、主として魚肉中に含まれるエキス成分の量と組成によって決まります。このエキス成分とは、熱湯をかけるなどすると抽出されてくる低分子の物質を総称します。非常に多くの成分からなっていますが、味に直接影響する主なものは、各種の遊離アミノ酸やイノシン酸などの核酸関連の成分です。

筋肉中のエキス窒素の量は魚類と軟体類では差があり、それぞれ2～5%と5～6%です。そしてその量の多い軟体類の方が、魚類より一般に味が濃く、また甘く感じられることはよく知られています。

同じ魚類でも、ご質問のように、カレイ類やタイ類などの白身魚では割と淡泊な味であるのに対し、マグロ、カツオ、サバなどの赤身魚の味は濃厚に感じられます。魚肉のエキスの大部分を占めるエキス窒素量を、白身魚と赤身魚で比べてみますと、例えば白身魚のスズキ(345mg・※注1)、マダイ(369mg、355mg、317mg)、ヒラメ(332mg、303mg)と、赤身魚のマグロ(749mg)、カツオ(740mg、802mg)、ブリ(747mg、420mg～740mg)では大きな差があります。エキス窒素化合物中に含まれる遊離アミノ酸は、味として感じる成分として最も重要であり、とくにグルタミン酸、グリシン、アラニン、プロリン、アルギニン等が、魚介類のうま味に関係していると言われています。

一方、イノシン酸は魚の死後にATP(アジノシン、トリ、リン酸)の分解によって生成します。その量は

比較的少ないのですが、グルタミン酸との相乗効果により、うま味の形成に強く関わっています。魚の味は死後の時間経過によって変化しますが、この変化は筋肉中に生成するイノシン酸の量と関係しています。イノシン酸は魚が死後硬直に入った頃から増え始め、硬直の終期で最高となり、以後次第に減少するという経過をたどります。従って、市販の魚では新鮮なものほど味が良いとみて間違いのないと思います。

また、脂肪ののり具合も食感を左右する大きな要素となっています。一般に白身の魚は脂肪が少なく、季節的にも安定していますが、赤身の魚では脂肪量の変動が大きく、その量が多い時期では味もよく、いわゆる旬(しゅん)と呼ばれていることはご承知のとおりです。

回答者/水産庁中央水産研究所・徳永俊夫



※注1 数字はすべて100g中の成分。以下、数字が二つ以上あるのは文献によって異なるため。

ご質問歓迎

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

昨今の食品売場に於ける商品の潤沢さは、あまりに品数が豊富なので選択に戸惑う客の姿がよく目につく程です。従って消費者の目を引き付けたり、より多く買っていたりするためには手を替え品を替えたりして、これでもかのアイデア合戦が繰り返されているという状況です。

このような飽食時代ですので、6月末の新聞記事は印象的でした。国連推計による世界の人口は現在52億9,220万人で西暦2000年には62億人、また2025年には85億人に増大するという内容の公表が行われているのです。これに対して、地球上での食糧生産は60億人が限界であるとされており、これは飽食時代に対する警告として受けとめる必要があります。

そこで食糧の生産事情の中で、我が国の昔ながらの食生活の主役を果たしてきた魚、野菜、穀物について、農作物や畜産物の生産はもっぱら人の手で栽培、飼育されて供給されるのに対して、魚だけが天然の資源に依存しています。

これらの資源を保護してゆくの^が困難な情勢でもあり、魚の養殖にはもっと力を入れる必要性が感じられます。我が国の平成元年の漁業生産は年間1,196万tです。その内の養殖魚業については137万tで全体比11.4%であり、まだまだですが、近年の傾向では水産物の養殖熱は急上昇しています。それは日本に限ったことではなく北半球、南半球ともにマグロやサーモン、ブリ類、ヒラメ、タイ、エビ、さらにウナギ、貝類、海藻など、高級魚介の養殖の推進が今後とも期待できる状況であることは心強いことです。

また、養殖魚の供給面における特性ですが、天候にはあまり左右されることなく安定水揚げができるので、計画性が立つこと、またサイズが均一で価格も安定しています。特に品質面では年々配合飼料の開発や養殖技術の向上もあって安全性が確保されてきており、天然物との差が縮まってきたことは、将来に向けて水産物資源の確保や安定供給の上で大いに期待出来るものです。

編集室から

◆特集は『魚の栄養徹底分析』というテーマで“魚”をあらためて見直してみました。せっかくの素晴らしい栄養資源である魚。そして魚を育む海を、本当に大切にしなければならないと思います。

◆『さかな探検隊』第2回は、東京湾のキス釣りに挑戦してみました。船釣りなど生まれて初めての探検隊のメンバー達。それでも、とても親切なベテラン釣師や船長さん達のおかげで、この上なく新鮮なシロギスを釣り上げることができました。夏休みの一日、家族そろっての船釣りをぜひオススメします。さながら、おさかな体験学習といったところでしょうか。

◆毎号、興味深い内容で人気の高い『子どもと

魚の生態学』を御執筆の阿部裕吉先生は鋭くも優しい観察眼で子ども達に迫ります。今回は、イカとタコの足のお話。そういえば、正確な本数を知ったのはいつ、いつ頃だったか。ふと自分の子ども時代を振り返ってしまいました。

※本誌に関するご意見、ご希望がありましたら「おさかな普及協議会『魚』編集部」までお寄せください。





社団法人 大日本水産会
おさかな普及協議会

〒107 東京都港区赤坂1-9-13三会堂ビル TEL.03(585)6684