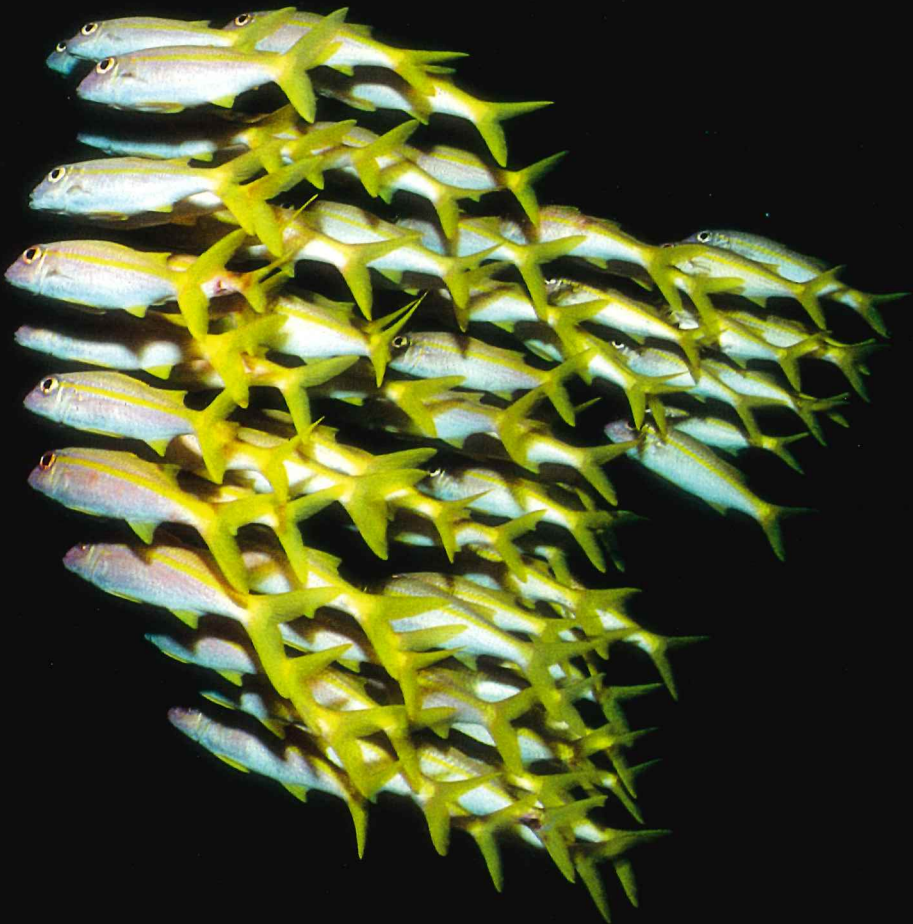


'91.5-6

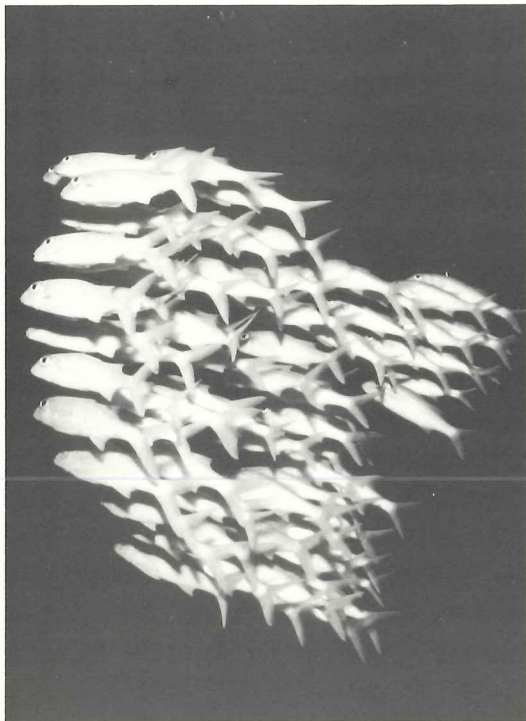


No. 66





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。



## アカヒメジ (サイパン・水深 8 m)

南日本、中・西部太平洋、インド洋に広く分布する。かの有名なサイパンのグロットという洞窟に潜った時のこと。日陰になっていて、やや薄暗い海中に若魚が美しい編隊を作って群れていた。この様に幾何学的なパターンで群れるのはカマスの仲間によく見られる。

ヒメジの仲間は下顎に一對のひげを持っていて、砂泥底を掘り返して餌を探すので、海底にいるのが普通に思えるのだがアカヒメジは中層に群れる習性がある。

生時海中では写真の様な色彩だが、死ぬと赤くなるのが名前の由来とか。食用魚として市場にも出る。

表紙写真撮影と文 田口 哲(たぐち てつ)

1942年、茨城県水戸市に生まれる。上智大学卒。水中記録家。海、淡水を問わず魚類の自然生態写真を撮り続けている。著書に「溪流の魚たち」山と溪谷社刊。「日本の魚」(海水編)(淡水編)小学館刊他多数。

# Contents

No.66  
'91.5-6

1

フレッシュアップ/さかな最前線

特集:盛況!デパートの鮮魚売場

フリーライター 陸井真一

6

体験取材記『さかな探検隊』⑦

魚専門お料理教室に潜入!

9

水・族・館

市立玉野海洋博物館

10

うちの味じまん魚料理

漁師料理『徳造丸』

(静岡県伊豆稲取)

12

江上佳奈美のワンポイント魚料理

かつおのマリネ

13

魚の雑学ファイル

魚料理に使われる庖丁

14

シリーズ/魚の栄養学①

脳の働きを良くするDHA

フードドクター 東畑朝子

16

市場探訪/港・市場・魚

金沢近江町市場(石川県金沢市)

18

インフォメーション

20

おさかなQ & A

21

ほろ酔いコラム『酒のさかな』 森下賢一

特集

# 盛況! デパートの鮮魚売場

取材・文/陸井真一（フリーライター） 撮影/星野健一



▲西武池袋店・食品館に並ぶ鮮魚。品数の豊富さに圧倒される。

百貨店は、小売業日本一の座を大型スーパーに奪われ、低迷を伝えられた時期があった。現在でも売り上げ日本一の座は奪還できてはいないが、売場の中身は大きく様変わりしている。ライバルの大型スーパーやクレジット店に負けじと頑張っている。なかでも、鮮魚売場はどここの百貨店でも力を入れ、それぞれ特徴を打ち出すようになった。今回は一流百貨店の魚売場をいくつか訪ね、その意気込みや現状を探ってみた。



▲池袋西武開店当初からの伝統の鮭屋。新入社員は、ここで切り身の切り方を学ぶ。

## 高級感を演出する専門店化 日本橋三越本店

百貨店といえば、昔は高級の代名詞。いい品が豊富にあり、しかも安売りや値引きをしないというイメージをつくってきた。それは、今でもそんなに変わってはいない。日本橋三越本店は、そうした百貨店のブランドイメージを代表する店である。

「この10月で、専門店形式にリニューアルして、4年になります。鮮魚の売場は、高級魚、カニ、フグと、スーパー形式の切り身などの売場の4つの専門に分かれ、それぞれの店長がいます。ほかに魚関係では、塩干物と練り製品の売場がありますが、とにかく品物が



▲6キロの明石のタイ(3万2000円)を持つ宮田和雄課長(日本橋三越)。

よく、鮮度のいいものを揃えています」

三越日本橋店食品部・デリーフーズ担当課長の宮田和雄氏はこう語る。

午後3時をまわったくらいこの売場はかなりのお客さんが姿を見せ、品定めに余念がない。なかで

午後3時をまわったくらいこの売場はかなりのお客さんが姿を見せ、品定めに余念がない。なかで

「今朝、築地に入ったものと、北海道、三陸、下田、相模湾、三重、瀬戸内海、九州などから直送されるもので品揃えをしています。朝10時の開店ですが、その日に仕入れたものばかりですから、11時頃にやっとすべての品物が店頭に出てくるという感じですね」

高級魚の店頭には、明石のタイが陳列棚にドーンという感じで飾られている。6キロのタイで、値段は3万2000円。もちろん、注文によって、その場で活き造りにもしてくれる。この高級魚のコーナーはほとんどが天然ものだそうだ。また、このコーナーの一角にあ



カニのコーナーの毛ガニ。真送とはいえ、かなり高価(三越)。

る生簀では、マダイ(1尾1万円)やヒラメが泳いでいる。さらにカニのコーナーでは、北海道から直送されたオホーツク海の毛ガニがゴソゴソと動いている。これは、2500円(小)~2万2000円(大)というお値段。ほかに活オマール海老(100g 650円)、伊勢海老(1万円位)やアワビ(赤 3000円より)などが、それぞれ生簀のなかでうごめいている。なるほど、高級といわれる季節の魚介類でないものはない。

高級魚のコーナーの店長を努める茂木芳男氏は、築地の中央卸売市場にある魚の卸会社、築地食品の課長代理で、出向の形でここのお店を担当している。

「なにしろ、早いもの勝ちですから、馴染みのお客さんも多いし、電話で今日の魚を聞いてくるお客さんもいますね。安心して買えるという声はよく聞きます」

また、さすがに三越だけあって、タイや伊勢海老などご進物にしたいという希望も多い。その場で荷造りして発送する態勢も整えているそうだ。



▶生簀を泳ぐマダイ(三越)。

◀三越・高級魚のコーナーには値札にそれぞれ産地の表示がある。

## あらゆる食品の品揃えを目指した 食品館、西武池袋店

ところで、百貨店の魚売場が鮮魚中心になったのは、そう昔のことではない。まして、生簀を置いて活魚ま

で売られるようになったのは、ごく最近のことだ。これは、流通の改革もあって、航空便や陸送で産地からの直送が可能になったこと、また、世の中の高級魚志向で、付加価値の高い商品でも売れるように、つまり採算がとれるようになった影響が大きい。この付加価値のひとつに「造り」がある。

その昔、活き造りといえば観光地の旅館などの名物料理か、高級料亭でしか食べられなかったものだ。それが、15年ほど前から、まず活魚料理の専門店が生まれ、徐々にこの料理法に人々が馴染んでくる。今では、東京でも店内に生簀を置き、注文の魚をすくってその場で活き造りにしてくれる店にこと欠かない。これを、百貨店や一部の魚屋さんが、目の前で造り、家庭に持ち帰れるようにしたのである。



▲一見、百貨店のなかではなく市場のようなイメージの食品館の鮮魚売場。

こうした百貨店の魚売場を鮮魚中心、魚屋さんのような対面販売にしたのは、西武百貨店池袋店の食品館が最初であろう。ここの魚売場は、なかに入っていくと、とても百貨店の売場とは思えない印象である。とりすました雰囲気はなく、むしろ市場のような雑然とした活気があたりを包んでいる。

「食品館は昭和57年にオープンしたのですが、魚売場は基本的に当時から変わっていません。3年前にマグロを解体する実演コーナーが増えたくらいですね。とにかく、ありとあらゆる食品を揃えようということでしたから、目的をクリアするのも維持していくのも大変でしたね」



▲西武・食品館の篠原徹課長(左)と魚のエキスパート西ノ宮信一氏。

池袋店・食品フロア、デイリー食品II課の篠原徹課長はこう語る。たとえば、今ではどこでも見かける商品の産地表示や生産者表示も、この食品館が始めたといわれる。

「開店の当時からでは、お客さんは変わりましたね。価格の設定でも、合理性があれば、いいものにはいくらでも払うというようになりました。ですから、産地表示でも、それだけでは何だという感じです。魚なら産地だけでなく、どんな海域でどんな温度で、どんな海流にもまれたかまで、詳しく知っている必要があります。それで初めてお客さんは納得するんですね。最近のお客さんは、価値をよく御存知ですよ」

そこで、食品館では、売場にそれぞれのエキスパートを配している。お客さんのどんな質問にも答えられるようにするためだ。鮮魚の売場では大和 вод産販売部・百貨店担当部長の西ノ宮信一氏がそのエキスパートである。西ノ宮氏は、魚についての著書を数冊持つほどの人である。

「この鮮魚売場の魚は、築地市場から仕入れるのは全体の3割ほどです。あとは産地直送のものばかりですね。最近、魚がとれないという声をよく聞きますが、



▲魚が直送されてくる産地の漁港名がズラリと並び(西武)。

魚がとれなくなればなるほど産直が有利になるということはいえると思います。品揃えをしっかりとするためには、やはり産直がいいという時代です。ただ、私も築地にはほとんど毎日出向きますが、それは市況を見たり、市場の持つ旬の季節性を肌で感じるためです。もっとも、産地がシケでどうしても築地で品数を揃えなければならないこともありますけどね」

西ノ宮氏は、こう語る。鮮度の信頼性は、どの産地の、どの網元のものであるかを知れば知るだけ高くなる。そうしたルートや魚の価値をよく知る水産会社の専門家が、百貨店の売場を担当するのも時代の趨勢ということなのだろう。最後に、篠原課長はこう語った。「現在、魚の売場は塩干物なども入れれば10のブロックに分かれています。それぞれテナント方式で、専門度の高い会社が担当しています。魚売場はスペース的にも売り上げ的にも高いんですが、むしろその熱気に私どもが追まわっている感じです。まだまだアピール不足だと思いますし、近々改装も予定しているんで、売場に負けないように頑張ろうと思います」

食品館がどんな形に改装されるのか今から興味津々である。



▲3年前に新設されたマグロの解体実演コーナーには、頭や腹の部分も売っている(西武)。

## スーパーのような品揃え、低価格設定で高品質、伊勢丹相模原店

さて、百貨店の多店化は、このところ著しい勢いで進んできた。首都圏や関西圏はいうに及ばず、各地方の主要都市にも一流百貨店が軒を連ねるようになっていく。そして、それぞれの地域性、商圈に合わせた展

開を行っている。そうしたお店のひとつ、伊勢丹相模原店の魚売場を訪ねてみた。ここは、昨年9月25日にオープンしたばかりの新しいデパートだ。

「昨年の10月から今年の3月まで、ようやく最初の半期が終わったところですが、魚売場は目標の150%達成といううれしい数字が出ました。昔の百貨店といえば、品質は確かでも価格的に若干高いイメージがあったと思いますが、今は価格的にも量販というシステムでもスーパーと変わらなくなりました。それでも品質は以前のままの高さを求められています。気軽さと高品質というのが、この売場の使命です」



▲産地直送品のコーナー。北海道のスワイガニが1300円前後(伊勢丹)。

伊勢丹相模原店、食品販売係長(食品Iセールスマネージャー)の小沢芽氏是这样語る。

品揃えの豊富さ、刺身などの商品アイテムの多品種化をはかるために、厨房や冷凍庫関係など、バックグラウンドを広くとっている。これは、伊勢丹のなかでも相模原店だけの特徴だろう。確かに、品数が多く安い。最新の日曜日のデータでは、一日の売り上げが380万円で、商品数は6300点、1個当たりの単価が約600円になる。

「刺身の盛り合わせは、980円と1580円の2種を用意しています。これも、お買い得ですが、特に刺身関係は都心のデパートに比べて、確実に1000円は安いと思います。都心で5000円なら、こちらでは3000円という価格になります。毎日、サンダル履きで行ける店というのが目標ですから、価格もおさえています」



▲伊勢丹相模原店の鮮魚売場店長、小島晴児氏。

土日は、この刺身のコーナーに活き造りが並ぶという。マダイの造りでも2380円という値段だ。

仕入れは、築地の市場からのものが80%、ほかに北海道からのカニ、イクラ、キンキダイ、ホタテや三浦半島や九州の豊後水道で朝どりしたもの、沼津の干物などの産地直送ものがある。なるほど、店頭には関あじ、関さば（豊後水道産）の表示もある。

これらの仕入れを担当するのは、築地に本拠を置く中島水産で、ほかにも松屋銀座、日本橋高島屋など、いくつかの百貨店の売場を担当しているという。この相模原店の鮮魚売場の責任者は、中島水産売店部チームの小島晴児氏だ。

「この前、ブリの切り身を一日500本も売りました。これは、うちの会社でも新記録でしたね。スタッフは全部で15人ですが、それこそ、てんでこまいの忙しさですよ」

この売場のもうひとつの特徴は、寿司のロボットを入れ、1個1個包装した寿司を30種、バラ売りしていることだ。寿司1個の値段は、基本的に50円と100円、ウニやトロが2個400円、アワビが2個500円といった具合だ。もちろん、テイクアウト専門。寿司種を切り分けるのと、シャリの上に乗せるのは人間の手でやるが、シャリを握るのからワサビ付け、包装まではロボ

ットが行う。3月3日のひな祭りの日には、この寿司が1万数千個も売れたそうだ。

「百貨店が魚に限らず、食品売場を充実させているのは、お客さんの流れが変わりつつあるからです。昔はシャワー方式といって、上階の売場を目標に来たお客さんが、帰りがけに食品売場をのぞいていくという流れだったのですが、最近では噴水方式といって、食品売場に来たお客さんが、下から上の階に上がるという傾向になっています。ですから、今後も百貨店の食品売場はますます充実してくるでしょうね」

小沢マネージャーは、百貨店の売場について、こう語った。よく、衣食住といわれるが、ものの豊かな時代になって、衣や住はとりあえず充実し、また、毎日買う必要のあるものではない。それに対して、食べ物は毎日のことである。また、グルメ・ブームのためなどもあって、人々はよりおいしいものを求めている。こうした時代の動きのなかで、新鮮でおいしい魚は、確かに人々を引き寄せる力があるのだろう。噴水方式というのも、うなづけるところである。百貨店の魚売場は、今後ますます新鮮な高級魚をさまざまな形で提



▲寿司をつくるロボット。次々に1個ずつ包装された寿司ができてくる（伊勢丹）。



▶テイクアウトの寿司コーナー。50円～100円で好きなものを好きなだけ選べる（伊勢丹）。

供してくれるようになるだろう。また、地域によって、百貨店のブランド・イメージによって、品揃えや価格にさまざまな差別化も図ることができる。さらに、ユニークな売場が登場してくることも間違いなさそうである。

▶スラリと並ぶ刺身のコーナー。手前が単品、奥が盛り合わせ（伊勢丹）。





## さかな探検隊

7

# 魚専門お料理教室に潜入!

このところ、「肉より魚」派がジワジワと勢力を一つつつあるのは周知の通り。でも、特に若い女性たちの多くは魚の正しいさばき方や調理方法などにうとく、中には手で触れるのも怖々という人も。このふたつの現実をうまく橋渡ししてくれるのが、近頃話題の魚介類専門お料理教室だ。これまで魚にほとんど触ったことさえなかった、という生徒も混ざる教室。その実態を探ってみよう。今回お訪ねしたのは、テレビや雑誌などで馴染みの江上栄子先生が院長をつとめる江上料理学院。週1回、2カ月にわたり(全8回)魚料理の基礎を習得する「魚のA・B・C」という講座が開かれている。8回の授業を受ければ、まずスタンダードなワザと知識が身に付き、どんな魚でも臆せず調理できるようになるとか。探検隊は、4月3日にスタートしたこの教室の、第2回講座に潜入した。さて、どんな場面に遭遇できることだろう。



▲サバの3枚おろしに挑戦! みんな恐る恐る…といった手つきで少々心配

## 和やかなムードで授業開始

授業開始は夕方6時30分。15分前ぐらいから、生徒さんたちが集まってくる。勤め帰りのOLといった感じの人が多く、掛けるエプロンもケンゾーなどデザイナーズブランドや、花柄、レース使いととてもおしゃれ。魚料理には、やはり馴染みが薄そう(失礼!)な

都会的なお嬢さんばかりだ。かく言う私自身、正しい調理方法など全く知らないのだから、潜入者として内心ホッとしたりして……。

小・中学校の調理実習室を思い出させる教室内が華やいだムードに満たされた頃、担当の上月先生の明るいあいさつで授業開始。

「みなさん今晚は。きょうはサバを使ったお料理ですよ。よく秋サバがおいしいと言われますね。今、桜の咲く季節で、窓からも満開の桜が見えてきれいでしょ。日本は四季に恵まれていますね。魚にも季節、いわゆる旬があります。サバにも脂ののった頃と、さっぱりした頃とがあるんですよ。魚の味に合わせた料理をして、四季を通じ、魚料理を楽しみたいものです」



▲季節感あふれるおしゃべりも楽しい上月先生の授業は、人気のマトだ。

季節感を盛りこんだプロローグの柔らかさに心が和み、授業への期待が増してくる。生徒さんたちの関心をグッと引き寄せたところで、調理手順の説明へと話は進行していく。手元のテキストと照らし合わせながら、先生の鮮やかな手さばきを目で追う。サバは身が割れやすいため、持ち方をらんぼうにすると身がこわれてしまいます。できれば、頭と尾を水平にして、持ち上げたりすれば身くずれを防げますね。のっけから初耳の内容だ。続いて、ウロコを取り、頭を落とし、3枚おろしの下準備を整える。

「内臓を取り除いたら血合いをよく洗い流し、魚ぶきんでよくふきましょう」

え? 魚ぶきなんて我が家にナイゾ。ということは、私はまず魚専用のふきんを用意することから始めなくてはいけないというワケ。初歩の初歩に気づかされた思いだ。手順説明はさらに進み、魚をおろす際の庖



丁の入れ方、筒切りの方法、味噌煮とバター焼きの手順へと至る。これまで、自己流でとりあえずできていたものの、本来の正しいやり方とは全く異なっていた我身を逐一反省させられた。サバは身が柔らかいから、左手でおさえる時も腹部を押してはならないなんて、そんな約束事は知らなかったし、どんな魚にせよ、よく切れないのは庖丁のせいであって切り方には問題なし、と思い込んでいた。そして私はまあまあ料理上手なほう、とうぬぼれていたのだから何ともお恥ずかしい次第だ。「煮込み料理には、このアサガオ鍋がとてもしいんですよ。沸騰してくると煮汁が鍋の真ん中までよくまわり、均一に味がしみ込むんです」アサガオ鍋、さっそく我が家でも調達するとしてよう。

## 騒然とした空気の中、サバと格闘

説明が済み、今度は各自が1尾ずつのサバを相手に格闘する段となった。約40名ほどの生徒さんたち。それまでジッとおとなしく先生の声と手元に集中していたのに、体長30cmはあろうかという大ぶりのサバを目の前にすると、とたんに賑やかになる。「キャー、やっぱり光ってる。気持ち悪いよーん」「きょうは私の、ちょっとスレンダー」「私のはスリムよ」などという会話が飛び交い、教室内は騒然。庖丁を持つ手もどことなくギコチない人、さっき説明されたばかりなのに尾をつまんで垂直に持ち上げる人などがいたりして、なかなか微笑ましい。説明通りお腹を開けば「ウー、やっぱりサバって内臓がいっぱい」「返り血を浴びそう」と、賑やかさに拍車がかかる。

そして私はといえば……。先生の庖丁さばきを思い出しつつやってみるのだけれど、身を押さえてはいけなとか、この場合は手をクロスさせて庖丁を引くとか、ひとつひとつ動作や約束事を頭の中で考えながらの作業になり、動きが緩慢になってしまう。せっかくのイキのいいサバなのに、私が調理していたのでは生ぐされになってしまいそうだ。

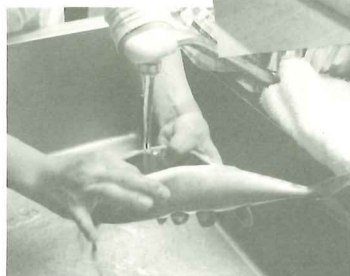
3枚おろしは、庖丁を入れながら刃が魚の骨に当たるゴリゴリした感じを確かめつつ行うのだが、その接触が今ひとつピンとこない。あまりガリガリ強く骨に当たるといけないような気がして、ほどほどのところ



▲どうにかやり遂げた3枚おろし。先生のお手本とは切り口が全々違う……



▶頭を落として内臓を抜く。ほとぼしる(!!)血に教室内がしばし騒然となる瞬間。



◀水できれいに洗ったあとは魚ぶきんで余分な水をふきとる。洗い過ぎちゃダメ。



▶これが憧れのアサガオ鍋。煮込み料理に欠かせない道具のことだが、近頃はトンと見かけなくなつた。

で開いてみる。すると、真ん中の骨の部分に肉がたくさん残ってしまい、とてももったいない結果になってしまった。「捨てちゃうの、忍びないね」と同席の人たちと話していると、様子を見回っていた上月先生がやっていたらして「庖丁はここ、こう入れるのよ。ホラ、骨の手応えはこうよ」と手とり足とり教えて下さる。正しい方法は、本当にガチガチと手に響くくらい、強い刃当たりだった。

## 皆、口をそろえて「基本が大切」

奮闘の末、どうにか下ごしらえも終わり、サバ料理2種が8割がた完成に近づいた。味噌煮を火にかけ、バター焼きができ上がるまでの間、生徒さんたちに講座へのきっかけや、感想などを伺ってみた。

「魚料理は好きなんですけど、勤めているし独身だから今はもっぱら食べる方。でも、できることなら自分で作ってみたいナ、と思って参加しました。この講座は毎回だいたい1人1尾ずつの魚を調理できるからいいですよ。中には7、8人で1尾という学校もある



## 魚専門お料理教室に潜入!

らしくて、全く魚に触れずに終了してしまうこともあるんですけど。もっと前からここを知っていたらよかったな…って思います」(Aさん)

「魚、食べるの大好き。家では母がやっちゃうから、私が魚料理を作るなんてこと滅多にありません。でも、この教室で覚えた料理は、家でも作っておさらいしようと思っています。基本をマスターしておけば、お料理の本を読んでもよく理解できるしね。レポートもどんどん広げたいな」(Bさん)

「参加してみて、頭ではわかったつもりでいても、実際にはほとんどできないということを痛感しました。母に教えてもらうこともありますけど、それだと、良くて母の通りでしょ。やっぱり専門の先生に正しい基本を教えていただくのがベストだと思います。母の間違いまで伝授されちゃ、たまらない(笑)」(Cさん)

「じつは私、魚って食べるの苦手なんです。お刺身とかお寿司なら好物なんですけど、それ以外はダメ。よく人から変な好き嫌いだと言われます。サバの煮付けやバター焼きなんて、今夜、生まれて初めて食べるんですよ。自分で作ると、なんだかおいしく食べられそうです。将来、良い奥さんになるためにも、まず自分の好き嫌いを克服しておかなくちゃね」(Dさん)

「ハッキリ言って、あのテカテカ光った魚を素手で触るなんて、本当にイヤでした。でも近々結婚するんで、そうばかりも言っていられないと思って。たとえば、漁港近くの町に行くとか新鮮な魚を安く売っていますよね。でも自分でさばけないと、丸ごと1尾買いたくても買えない。賢い主婦になるには、魚料理の習得は必須と思って、参加したんです」(Eさん)

声を聞かせてくれた人のほとんどが、20代前半と思しき独身女性。仕事に遊びに多忙な毎日ということだが、週1回、勤め帰りの習い事に真剣に取り組んでいる様子だ。数年後、賢婦人となっている姿が目浮かぶよう。

▶粉ふき芋を添え、ソースをかけたサバのバター焼き。なかなか。



◀半月盆にこんなふうにあしらうと、サバの味噌煮がとってもお上品な一品に…。

▼サアサアできあがり。ビールをお供に楽しい夕食会の始まりだ。満足満腹。



## 力作に舌鼓、向上心モリモリ

お話を伺っている間に、味噌煮とバター焼きが首尾よくできあがった。皆、うれしさと不安が入り混ざった複雑な表情だ。とにかく、姿かたちはどうであれ、すべて自分たちの手で仕上げた力作であることは確か。試食をしてみるとしよう。

盛り付けの手ほどきを受け、調理台にテーブルクロスを敷いてお皿を並べる。ごはんや箸、ナイフとフォークも揃い、夕食の支度が整った。誰も彼も、満足気な様子だ。先刻のDさんも、初めてのサバの味に舌鼓を打っている。次に作る時は、今日よりもほんの少しだけ上手にできますように——、それが、多くの生徒さんたちの気持ちだろう。

プロローグで上月先生が教えて下さったことの中には、魚は鮮度が一番だから買い物の最後にしよう(買ってから長時間持ち歩かないように)とか、刺身以外は料理する日の前日に買って塩をふり、臭みをとっておこう、など、ベテランの主婦なら当然ご存知であろう内容があった。しかし、独身者や結婚したての主婦では案外気付かないことでもある。魚料理は、庖丁を持つ時でなく、魚を買う、それも鮮度の高い魚を目利きするところから始まるのだということを、上月先生は教えて下さった。また、魚好きの日本人として、若い女性の間にもこんなにも魚への関心が高まっているというのは、たいへん喜ばしいことだ。

講座は、4回コースや上級コースもあり、各人の希望に合ったものを選ぶことができる。8回コースの最終授業では、カレイの5枚おろしに挑戦とあり、基本をマスターするには絶好の講座と言えるだろう。

今回の取材協力先

**江上料理学院**

〒162 東京都新宿区市ヶ谷左内町21 ☎03-3269-0281

## 瀬戸内の春を告げるイカナゴ

市立玉野海洋博物館 学芸員 坂口 誠



瀬戸内海のおぼ中央部、備讃瀬戸と呼ばれる本州と四国が最も接近した海域に面し、今では瀬戸大橋の全景がその眺望に加わった、白砂青松の美しい海岸「瀬戸内海国立公園淡川海岸」があります。その海岸の中央部の松林の中に、おそらく日本で最初であろう「海洋博物館」という名の、水族館と陳列館を併設した博物館を、昭和28年にオープンして以来、今年で38年を迎える比較的古い水族館施設が、市立玉野海洋博物館です。

とまあ、こういう風に当館を紹介すると、いかにもたいそうな博物館であるかと錯覚しそうですが、実のところは、飼育水族125種約1000点、展示品約1000点という、最近次々にオープンする巨大水族館からすれば、当館自体を博物館に収めたら良いような、少しくたびれかけた小さな水族館施設というところでしょう。(でも開館した頃は、現在のように水族館も多くなり、十分大きな水族館だったんですよ！)

さて、このような当館が展示している水族は、瀬戸内海の生物が中心になりますが、残念ながら、取り立てて珍しい生物はあまりいません。強いてあげるならカブトガニぐらいでしょう。しかしながら当館にも1種類だけ、全国的にも飼育展示例の少ない魚がいます。

その名は、瀬戸内海では2～3月に大量に漁獲されるため、瀬戸内海の春を告げる魚として有名な、体長10cmほどの「イカナゴ」です。当館では、開館当初より展示している種で、当時は国内唯一、現在でも5園館ぐらいで飼育されているだけです。

このイカナゴ、夏の高水温期には、砂に潜って過ご

す夏眠という行動をします。ですから当然展示水槽内でも水温が上昇すると砂に潜って出てこなくなり、あまり水温が上昇すると死んでしまったりします。そのため当館では、寒い地方の生物を展示する冷水系という水温を下げられる水槽で、冬の水温のまま飼育できるようにしました。しかし夏に死んでしまうということは無くなりましたが、何と水温が低いにもかかわらず餌を与えた時しか砂中より出てこないのです。確かに水温の低い時期でも、外敵に襲われないように砂に身を隠し、摂餌のために砂中より出てくるという習性があるのですが、外敵もない水槽内に4000尾以上も収容しているのに、泳いでいるのは数尾で、他は砂の中でおしくら饅頭している姿を見ると、おかしいやら、展示にならなくて情け無いやら世話の焼ける連中です。

イカナゴが群泳している光景は、きらきら光ってとてもきれいです。今後は、砂の中からたくさん出て泳いでくれるよう工夫していくと共に、市立玉野海洋博物館では、瀬戸内海に生息するあまり目につかない生物をできるだけ多く展示紹介できたらと思っています。

## 市立玉野海洋博物館

〒706 岡山県玉野市淡川2-6-1 ☎0863-81-8111



# うちの **味まん** 魚料理

## 伊豆

漁師が獲った魚を、仲買を通さずに直接お客の口まで運んでくれる「徳造丸」。もちろん魚たちは、その日に揚がったものばかり。今回は、魚屋と魚料理店を併せ持つ本格派のこのお店で、漁師直伝の豪快な料理を味わってみました。

## 漁師料理『徳造丸』

熱海駅から伊豆の温泉町をいくつも経由して約1時間20分。伊豆稲取は伊東と下田にはさまれた、こじんまりとまとまった港町だ。もちろん温泉が湧き出る観光地として親しまれているが、何よりもあの金目鯛の水揚げNo.1の地として全国的に名を覇せている。

駅から海岸までは歩いて約3分。暖かい潮風に誘われて港にたどり着けば、そこに、金目鯛料理のメッカで、その日に獲れたばかりの魚介類を食べさせてくれる「徳造丸」がすぐ目についた。なにしろ“なまこ壁”といわれる、かなり目立つ造りの家なのである。しか



▶伊豆・稲取の海岸風景。稲取は30年ほど前に伊豆急行電鉄が開通するまで“秘境温泉”だった。

も1階が鮮魚を扱う魚屋なのだから一目瞭然だ。

2階にある店に行く前に、この魚屋の店内をのぞいてみたところ、置いてある魚の数は案外少ない。これはどうしたのか、と心配したがすぐに杞憂であることが判明した。軽トラックが登場して、おびただしい数の金目鯛とサザエなどを、次々と荷下ろししているのである。店員がその大きなケースをつかんで店の前に大胆にぶちかまし、ちょっと寂しそうに見えた店内が、一転魚の洪水のように賑やかになった。

「このサザエはきょう解禁になったばかり。金目は年中獲れるけど、ここにあるのもきょう揚がったものばかり。うちの店に並ぶのは、出たモノ勝負なんです。うちは中卸を通して直に漁師が獲ったものを売りますから」と店長は豪快に笑った。そして「この魚が2階ですぐに食べられるんだから、ハンパじゃないよ」と付け足した。

期待して2階へ上がると、待ち構えていたのが、それは立派な“舟”だった。「荒波育ちの魚貝の大漁舟」と呼ばれるこの舟には、ヒラメ、伊勢エビ、サザエにイカ……など、なんと豪華なこと。料理長の上島康志



▶巨大な土蔵を連想させる「なまこ壁」の外装。1階は出たモノ勝負の魚屋、2階が本家・徳造丸だ。

▶巨大なパノラマ窓の向こうに広がる稲取港を望みながら豪快な海の幸づくしを食べる。



◀こちらは姉妹店『魚庵』の店内。広大ないけすを囲むカウンターは連日満員の盛況ぶり。



▶上原康志料理長が胸を張って自慢する大漁舟写真撮影の時でも、ほとんどの魚がビチビチ動いていた。



▲徳造丸で一番売れているのが、この「徳造丸コース」。漁師気質ともいうべき豪快かつ素材な料理が所狭しと並び、このコースの他にも各種定食や、さらに絢爛な「網元コース」などがある。



▲漁師が網を上げるシーンが目に見え、大漁舟のイキのいい魚たち。

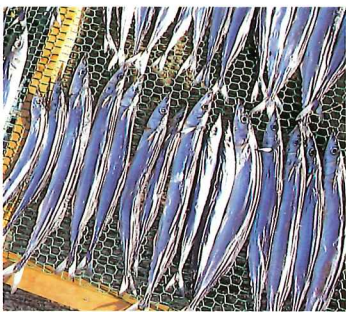


▲稲取の金看板といえば、この金目鯛の姿煮。徳造丸にはこの他、荒塩で包んだ為朝焼や腹合せお頭煮などの金目鯛料理がある。

さんが、その巨大な舟を持ち上げて言った。

「全部が全部、きょう獲れたもんじゃないけど、まだ今生きてますよ。ヒラメは河津沖（近海）のもの。伊勢エビやサザエは地のもの。イカも朝獲れたばかりです。ポーポーって呼んでる珍しい魚も入ってます」

写真でご覧の通りのボリュームで、約15,000円程度。4～5人が腹いっぱいになる量だ。この大漁舟の迫力に圧倒されていると、今度は「徳造丸」の人気メニュー「徳造丸コース」が登場。こちらのラインアップも目を見張るほどである。名物金目鯛の煮付けに、各種おつくり、サザエのつぼ造り、カニ身とカニ味噌の和え物、そしてズワイガニ。この豪華なメンバーに



▲1階魚市の前で日干しされているサンマ。太陽光を十分に吸収した後、店頭の商品として並び。

を考えると、ちょっと他ではこの値段で出せないでしょう」と上島さんは胸を張る。

先代社長が金目鯛の仲買をスタートさせ、魚屋、割烹へと業務を拡張させた、文字通りの魚一筋の店。その各業種がからみ合って、我々は新鮮で美味でボリュ

特製の巨大味噌汁が参加する。東京などでは1万円はかかりそうなこのコースが、なんと5,000円なのだそう。途中の仕入れが入りませんからね。活きの良さを

ームのある料理を安くいただけるわけだ。すっかり感心しながら、箸を持つと、極め付けの名物「金目鯛の姿煮」が出てきた。この見るからに目出たような魚が、実においしそうにしょう油主体のダシ汁の中にある。

「金目自体が本当にうまい魚ですから、味付けはしょう油に砂糖、お酒、みりん、しょうがだけで、甘辛く煮付ける。田舎料理ですが、これが一番（上島さん）

なるほど、と大きくうなづきながら、いよいよ箸を金目鯛につけ、サラリと骨から離れた身を口に入れる。口の中に広がる甘辛のタレ。そして、そのタレに包みこまれるようにトロける金目鯛の白身。「うむ」とうなりながら目を横に向けると2m×5mもありそうな大きな窓から美しい漁港と、波をかきわけて進む漁船が見えた。

「5月ともなると、クロムツやイサキも揚がります。うまいですよ、獲れたては」と、上島さん。「獲れたモノ勝負」のダイナミズムが、伊豆温泉郷のまっただ中に存在するとは……。温泉で日頃の疲れを洗い流し本当に新鮮な魚料理をいただく。こんな究極の贅沢が、この稲取温泉で満喫できるのである。

#### 『徳造丸』インフォメーション

静岡県賀茂郡東伊豆稲取798 ☎0557-95-1688  
 豪快な「網元大漁舟」は1～3万円程度。料理コースは3,500円～10,000円まで4コース。金目鯛の姿煮は3,000円からで要予約。近くに姉妹店の「魚庵」があり、店内中央の巨大ないけすから取り上げた魚を調理してくれる。（「魚庵」☎0557-95-1930）

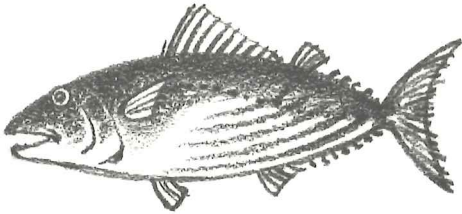
# 江上佳奈美のワンポイント 魚料理

監修／江上佳奈美(料理研究家)

## ①

### かつおのマリネ

「目に青葉 山ほととぎす 初がかつお」ともあるように、この時期、豊富に出回るかつおを使った一品です。いつもは刺身やたたきでいただくことが多いかつおも、こんな風にマリネにすると目先も変わってまた新鮮。洋風料理と組み合わせれば、ちょっとおしゃれなオードブルにもなります。マリネ用のドレッシングにはお好みでにんにく、または赤唐辛子を加えても。冷蔵庫でよく冷やしてどうぞ。



#### ■材料(4人分)

かつお(おろし身) 300g、セロリ1枝、赤ピーマン2個、きゅうり1本、ケッパー小さじ2、塩、こしょう、サラダ油

A

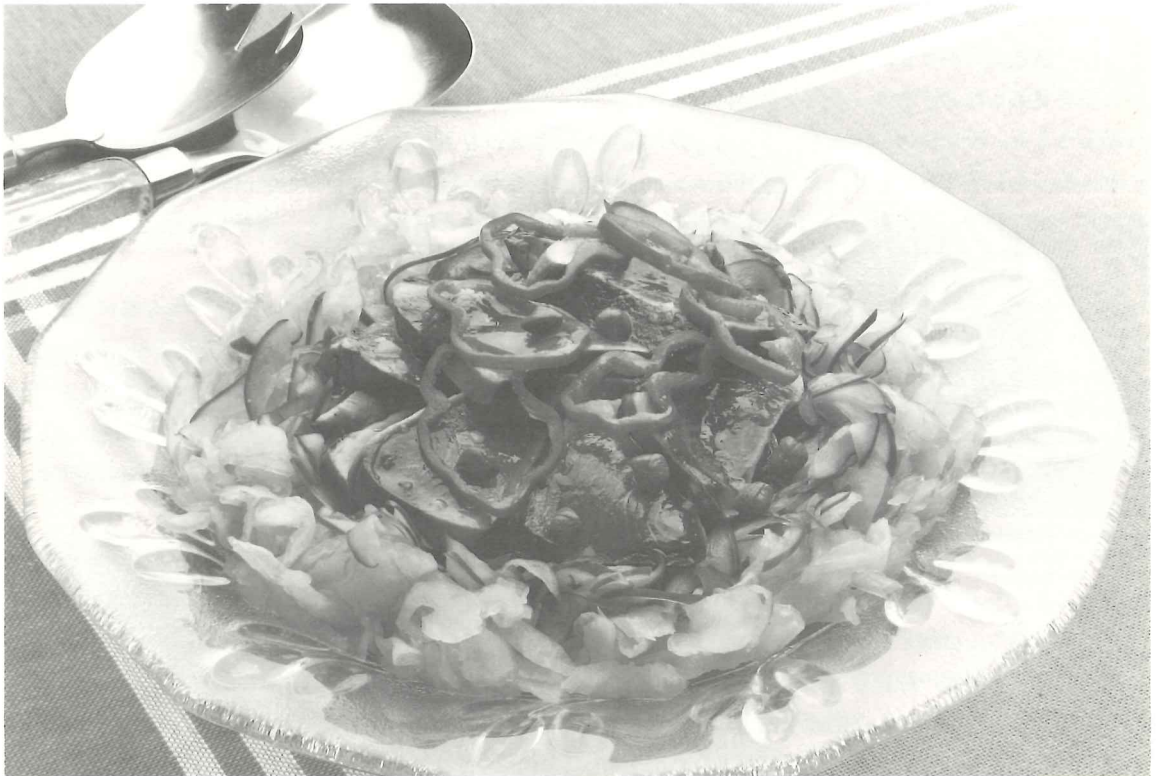
「サラダ油大さじ5、ワインビネガー(なければ米酢)大さじ1、レモン汁大さじ1、塩小さじ $\frac{3}{4}$ ~1、粗びき黒こしょう少々、玉ねぎ(みじん切り)大さじ1~1 $\frac{1}{2}$ 」

#### ■作り方

- ①かつおは塩こしょうして30分位おき、フライパンにサラダ油を熱し、表面だけを手早く焼く。皮つきの場合は、皮はこげ目がつくまで、身の方は色が白くなる程度で良い。これを冷蔵庫に入れ急冷する。
- ②セロリは筋を取り、斜め薄切り。きゅうりは縦4つ切りにして同様に切り、共に塩をしてしんなりさせ、水気をしぼる。
- ③赤ピーマンは種を取り、熱湯にサッとくぐらせたのち、薄い輪切りにする。
- ④ボールに材料Aを合わせて、マリネ用のドレッシングを作り、冷蔵庫で冷たくしておく。
- ⑤①のかつおが冷えたら6~7mmの厚さに切り、④につけ込む。
- ⑥皿に②を敷いて、かつおを盛り、上に赤ピーマン、ケッパーを散らす。

#### ワンポイント

かつおを焼く時は、火を通しすぎないこと、まわりだけサッと焼くのがコツ。また、かつおをつけ込むと表面がどうしても白っぽくなるが、気にしないでよい。



## 魚料理に使われる庖丁

プロの魚料理人ともなると、何種類もの庖丁を素材に応じて使い分けるそうですが、家庭料理なら出刃庖丁と刺身庖丁で十分。ただし、その2種類だけでも様々な用途や使い分けがあるようです。魚をおいしくいただくための正しい庖丁の使い方と手入れの方法を学んでみましょう。



### 庖丁の種類

#### ①出刃庖丁

魚を巧みにおろすには、なくてはならないのが出刃庖丁。大きさは様々ですが、サケやカツオをさばく大きめのもの、アジやイワシ用の小さめの2本を常備すれば申し分ないところ。

この出刃庖丁は「魚をおろす」という正攻法以外にも「頭をなし割りにする」「骨を押し切る」「みじんにたたく」など、両サイドを自在に使って素材の仕込みに役立てることがあります。

#### ②刺身庖丁

関西では先がとがっている「柳葉庖丁」、関東では先の四角い「たこ引き」が、それぞれ刺身庖丁の主流です。特徴としては、刃自体に重みがあるので力を入れることなく「そぎ造り」「引き造り」「細造り」などのパターンが可能です。また、刃からみねまでの幅が出刃よりも狭いので、切り口が美しくなります。

### 使い方

まず、庖丁を安全に使うためには、まな板を安定させることが最重要ポイント。まな板の下に濡れふきを敷くなどして、まな板のすべりやアンバランスを防ぎます。また、魚を調理した後は、特に菌や寄生虫の発生に注意し、すみやかに洗うようにしま

しょう。次に切る素材に魚の臭いがつかないためにも、水洗いした後はていねいに拭くことを忘れずに。

### 手入れ

水滴を拭き終わった庖丁は乾いた布に包んでからしまします。また、サビなどで切れ味が落ちた時は次のようにして研ぎます。

- ①本格的に研ぐ場合は、荒砥用、中砥用、仕上げ砥用の3種類の砥石を使いますが、簡単に済ませるなら中砥用を用意します。
- ②まな板の上に濡れふきを敷いて、さらに砥石を置く。
- ③砥石に対して庖丁が約60度になるように構え、刃先から2ミリ程度を研ぐつもりで、手前から前方に押し進める。押す時に力を入れて、引く時は力を抜く。
- ④両刃の庖丁なら表裏同数、片刃なら表を20回に対し裏を3回程度の割合で研ぐ。

最近は庖丁も使い捨てにしてしまう人が増えているようですが、長く使えば使うほど愛着がわき、手にピッタリとフィットしてくるものです。上手な使い方と定期的な手入れで末長くおつき合いしてゆきたいですね。

写真：上から柳葉庖丁、たこ引き、出刃庖丁(大)、出刃庖丁(小)

※取材協力：木屋

「日本の子どもが、欧米人の子どもに比べて知能指数が高いのは、日本人が昔から魚をたくさん食べてきたためだ」

このニュースは、1989年10月19日、ロンドンの共同通信から届けられたものです。

イギリス脳栄養化学研究所のマイケル・クロフォード教授が、著書『原動力』で、そうした説を発表しました。このニュースは、イギリスや日本だけでなく、世界中の注目を集めることになりました。

1972年、クロフォード教授は「DHA不足は脳の障害と関係する」という仮説を発表しました。以来約20年、世界中でこの仮説を証明すべく研究を重ね、DHAは脳の働きをよくすることがわかってきました。

DHAとは、ドコサヘキサエン酸(Docosa Hexaenoic Acid)の略号で、人間にとって欠かすことのできない脂肪酸のひとつです。不飽和脂肪酸(液体油を作る)で、魚の脂肪に豊富に含まれていますが、他の不飽和脂肪酸と違って、大豆やごま、とうもろこしなどには、ほとんど含まれません。

私達の脳の脂肪酸の中には、このDHAが10%は含まれています。このDHAが脳の発達と密接なつながりのあることが、動物実験で確かめられています。ラットを入れた箱の餌を出すレバーを、ラットが正しく押せるかどうかというテストで、若いラット(3カ月)と比べて、脳内DHAの減少している高齢のラット(19カ月)では、明らかに学習能力の低下が見られます。高齢になるほど間違える率は高くなります。しかし、高齢のラットにDHAを十分に与え続けると、脳内DHA量も若いラットと同じくらいまで増加し、間違いも少なくなっていくのです。同時に、乳酸脱水素酵素という物質の活力も増します。

乳酸脱水素酵素とは、脳のエネルギー源となる糖(とくにブドウ糖)の代謝に関係する酵素です。この酵素が活性化することは、脳の働きそのものが活

になった証拠と言ってよいでしょう。いずれにせよ、DHAは脳の働きを良くし、学習能力を高めます。クロフォード教授ばかりでなく、日本では奥山治美教授(名古屋市立大学)も、同様の報告をされています。

このDHAは、魚に多く含まれ、肉類、植物油、バター、マーガリン、穀物、野菜、芋、果物などには含まれていません。

### ●主な魚介類のDHA含量(魚肉100g中)

1g以上 含まれる	マグロ(脂身)、ブリ、サンマ、ウナギ、マイワシ、スジコなど
数百mg以上 含まれる	ニジマス、ニシン、サケ、アジ、シシャモ、ハタハタ、イカナゴ、アナゴ、イサキ、ホッケ、ボラ、ホタルイカ、タチウオ、カマス、カジキ、キンメダイ、メバル、カツオなど
少量ながら 含まれる	マダイ、コイ、スズキ、カレイ、ヒラメ、キス、トビウオ、アユ、タラ、タコ、イカ、カキなど

出典：鈴木平光氏(農林水産省食品総合研究所)





DHAは、植物プランクトンを食べた動物プランクトンの中にできます。その動物プランクトンを食べた小魚は、大きな魚に食べられるというようにして、DHAは魚にたまっていくわけです。DHAを作り出す元は、植物プランクトンの中にある $\alpha$ -リノレン酸(不飽和脂肪酸のひとつ)であるとされます。

$\alpha$ -リノレン酸は、多くの植物油に含まれますが最も多く含むのは、紫蘇油です。その他、くるみ、パン、そば、肉、魚などに少量ずつ含まれています。そこで、 $\alpha$ -リノレン酸の最も多く含まれる紫蘇油をラットに与えていると、ラットの血液中には、 $\alpha$ -

リノレン酸が増えてくると同時に、ラットの血液や脳の中に、DHAが増えていきます。 $\alpha$ -リノレン酸は、肝臓内でDHAに変化するのです。

$\alpha$ -リノレン酸ばかりでなく、リノール酸(普通の植物油に含まれる)も、肝臓で少しずつDHAに変わっていきます。脳がDHAを作るわけではなく肝臓がDHAを作ってくれるのです。

生産されたDHAは、脳細胞に組み込まれて細胞を形づくるのに使われます。また、脳細胞は、他の臓器と違って、情報伝達に重要な働きをする突起をいくつか持っています。その突起を新しく伸ばしたり、維持していくのにも、DHAが使われるということです。脳の機能を維持していく上で、DHAは欠かせない栄養素と言えましょう。

$\alpha$ -リノレン酸やリノール酸を摂取していても、DHAは生産されますが、一步すすんで、DHAそのものを、魚から摂るようにしてみましょう。もちろん、魚だけを大量に食べるのではなく、バランスが大切と言われます。それは、たんぱく質の量とも関係するのです。一日一切れ(一尾)の魚を食べれば充分でしょう。たとえ、イワシばかりであっても、健康上には問題ありませんが、飽きて食欲を失っては何にもならないので、多種類の魚を使って下さい。

DHAは脂肪酸の一種ですから、新鮮なものを摂ることが大切です。古くなって酸化したものは、効果がないばかりでなく、匂いも味も悪くなり、ひどくなれば食中毒を起こします。それほど傷んでなくても、酸化された脂肪は肝臓から排除されることで肝臓は酷使されることとなります。さらには、血液中に過酸化物質がたまって、長期にわたれば動脈硬化を促進することになるでしょう。

何はともあれ、新鮮な魚を食べるようにして下さい。最近は魚の料理法を知らない人が意外に多くなりました。刺し身、塩焼き、煮魚など和風料理に限らず、サラダ、トマト煮、カレー焼きなど洋風料理にも挑戦してみましょう。

# 良くするDHA

## 脳の働きを



# 市 港 場 市

## みなと・いちば・さかな——市場探訪 近江町市場 石川県金沢市

▼明治37年8月、大火のあとに“官許金沢青草辻近江町市場”の名で再興した。



近江町市場の規模を知らずに、「まあ、そこらへんの市場と同じだろう」などと思って足を踏み入れたら、おそらく仰天することだろう。なにしろ、ひとつの町(つまり近江町)が丸ごと全部市場なのである。だから、金沢市民は“市場”をつけたりはしない。「ちょっと近江町へ行ってくるから」と言えば、それは買い物に行くのと同義なわけだ。

コントラストが美しい。延べ150mも歩いただろうか。風景は一転してカニやイカ、マグロなどが山積みされた「鮮魚通り」に到達した。その直線距離の長いこと。見渡す限り、通りの両サイドが魚、魚、魚であふれんばかり。時間の方はまだ昼過ぎだというのに、人波をかきわけるようにして歩かなければならない。普通の市場より広めの商店が、数えたところ約40店舗。

「兄ちゃん、見とる場合じゃないがね。安くしとくぞ。見てばっかりおらんと、買わんかい、買わんかい！」

ドキッとして振り返ると、別に誰に向かって言っているふうでもなく、口ぐせになっているのだろう。今度は視線を狭めて棚上の魚たちを眺めてみる。旬もそ

▶この市場は東京のアメ横並みの人通りがあり、店子の方が大を出さずとも、異常なほどの活気に満ちている



市場に入るための主要な道は7本。その中で「武蔵口」なる入口から入ろうとすると、「官許金沢青草辻近江町市場」と書かれた高さ約4mの柱が見える。あとで調べると、明治37年8月に建てられたというから、市場、いや近江町の歴史は相当古い。

武蔵口から町に入って、青葉通りをしばらく歩いていると“町内放送”がスピーカーから流れた

「お客様にご連絡します。〇〇商店に、白いビニール袋に入ったお魚の忘れ物が届いております。お心当たりの方は、〇〇商店までお越してください」

微笑みながら右折して中通りを歩く。やはり青果店が両サイドにピッシリ建ち並び、緑や黄色、赤などの



◀町全体が市場であるせいだが、店の人々はお客に対して料理方法や捌き方まで井戸端会議風に講じる

# 場 探 魚 訪



◀値段は平均的だが、時にはサケが一本1500円などの叩売りも

れ地場の魚を見ていると、店頭のお姉さんがこっそり教えてくれた。

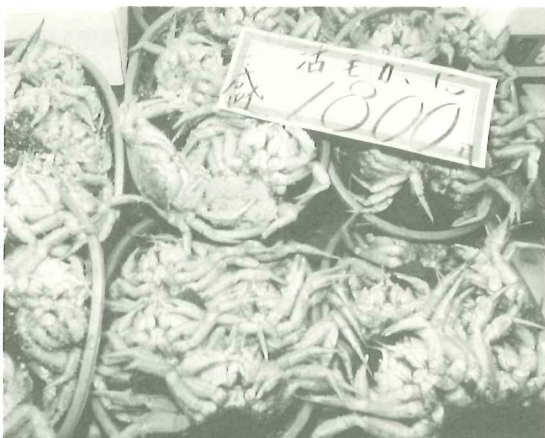
「ホントはな、夕方の店じまいの頃になると、すごく安くなるんだがね」

聞けば、たとえば1300円のウナギが1000円に、2パック買えば1800円という風に、相当安く買えるらしい。他の市場でも夕方割引はよく見掛けるが、近江町市場の値引きはかなり大胆なのだそうだ。町全体が市場を形成している、という広角的な考え方が、こうしたフレキシブルな対応を作るのだろう。人波をかきわけながら、20,000㎡にも上る“町”としての市場、都市の中のひとつの町が“台所”として有機的に機能している現実が、とても心地良い余韻を残した。



▲北陸の味覚の代名詞・甘エビ。地元の人も観光客も群れをなす一番人気商品だ。

▶今では旬も過ぎたが、金沢の冬・初春の風物詩はカニズワイやコウバコガニをはじめモカニなども顔を見せ。



◀店頭に並ぶマグロは切り身ではなく、すべて延べ棒の状態で見られる。金沢市民の魚好きが一目でわかる。



ろそろ終わりのベニズワイガニをはじめ、10kgもあるような巨大な真ダコ、ブツ切りで並んでいるタチウオ、地元のタイ、ツマジログニ、メギス、サヨリなどが並んでいる。かなり地物が多い、というより地物の魚が大半を占めているのには少々驚いた。

「5月、6月にかけては、ちょっと寂しいけどね。ハチメやゲンゲンボー(ミズウオ)、ハタハタ、サバ、アラなんかが入ってくるよ。ぜーんぶ地場もんで、うまいよお」

と、店子のお兄さんが教えてくれたが、やはり地元産へのこだわりが強い。加賀百万石のプライドが、この近江町市場にも脈々と受け継がれているのだろうか。そんなことを考えながら、また各店の棚に上った魚を眺める。お兄さん、お姉さんの威勢のいい声に誘われて、ちょっと土産でも買っていこうかと思ひ、あれこ

## 近江町市場

住 所：石川県金沢市近江町

電 話：☎0762-31-1462

(近江町市場商店街振興組合)

定休日：日曜・祭日



(中村庸夫著)

## 『クジラと泳ぐ』

海洋写真家が綴る。  
初めてクジラと  
会ったとき……。



小学生の頃、テレビに映し出される南氷洋の捕鯨シーンに胸を高鳴らせ、給食や母の手料理として鯨肉を味わい「いつかあの巨大なクジラが泳ぐ姿に会いたい」と夢見ていた著者。大学院を卒業し海洋写真家としてスタートすると、積年の夢を実現するためアラスカへ飛びました。1977年7月のことです。当時、まだ日本ではほとんど知る人もなかった『ホエールウォッチング』にアメリカ人、カナダ人、イギリス人、フランス人等々と肩寄せ合って参加し、大洋に身を躍らせる巨大なクジラの出現に固唾をのむ。そんなシーンで幕を開けるルポルタージュ。生まれて初めてクジラを肉眼で見た時、あまりの突然なできごとについてカメラを向けることさえできなかったという著者ですが、その後ハワイ、カナダ、オーストラリア、南極など世界中を飛び回ってクジ

ラを追い続け、感動的な瞬間を次々とファインダーに収めていきます。幻のユニコーンと騒がれるイッカクとの出会い。セント・ローレンス川を泳ぐナガスクジラなど、極めて珍しい貴重な体験記も。豊富な写真と愛情あふれる文章に、つい引き込まれてしまう、そんな一冊です。

定価 1,500円  
発行 六興出版  
☎03-3943-3431

(二柳 洋著)

## 『誰も知らない東京湾』

東京湾に関する  
A to Zに  
目からウロコが  
落ちる思い



横須賀で生まれ育った著者が、愛すべき東京湾に関する様々な考察や感情をつづった一冊。首都圏、あるいはその近郊に住む人々にとって、東京湾は最も身近で親しみ深い海のはず。しかし、多くの人が抱くイメージは「汚い」「魚なんていない」「臭い」など、暗いものばかりです。著者はその大いなる誤解にスポットを当て、実はたくましく

生き続けている東京湾の実態を紹介してくれたのです。横須賀・観音崎のコウイカや走水のヒメジ、イシガレイをはじめ、種類豊富な魚介類の鮮やかなカラー写真(著者撮影)には目を見張ります。単に図鑑的紹介にとどまらず、それらを『江戸前』のスシネタ、あるいは天ぷら、焼き物、刺身として味わうためのウンチュクにも話を広げているあたりが、とてもユニークです。古くは江戸時代にまでさかのぼる埋立ての歴史、漁港荒廃を招いた沿岸の工業化や、湾内の食物連鎖の変化が図表やイラストで詳しく説明され、著者の東京湾に関する知識と探求心、愛情の深さが読みとれます。

定価 1,750円  
発行 社農山漁村文化協会  
☎03-3585-1141

(日本の名随筆 第4集)

## 『釣』

(日本の名随筆 第32集)

## 『魚』

大作家が競演する  
魚の短編集

海の魚と釣魚に関する随想を、古今の大作家たちが書きしたためた珠玉の名随筆集。まず末廣恭雄氏が編纂した『魚』の執筆陣を紹介すると、「魚たちとの付き合い」草野心平、「テツギヨ」畑正憲、「北の魚・南の魚」檀一雄、「鼠頭魚釣り」幸田露伴、「ホンマグロ」北村夫など、計32作。

一方、『釣』は故開高健氏編で、ラインアップは「黒鯛釣り」團伊玖磨、「釣り人」井伏鱒二、「釣り師の心境」坂口安吾、「ナクネク川のキング」開高



日本の名随筆 32

木廣恭雄



日本の名随筆 4

開高健



健など27作が収録されています。普段から読みなれている作家たちが、魚をどのように愛し、どのような手法で表現しているか。一気に読み切るだけの筆力を持った人々の、いずれ劣らぬ短編集傑作集です。

定価 各1,236円

発行 作品社

☎03-3262-9753

DH Aの正体を  
 説明する  
 『魚を食べると  
 頭がよくなる』  
 (鈴木平光著)

『“魚こそ21世紀の健脳食品”を科学的に証明した本』とのキャッチフレーズで、売れているのがこの新書です。1989年10月19日のロンドン発共同通信「日本人の子どもが、欧米人の子ども

もと比べて知能が高いのは、日本人が昔から魚をたくさん食べてきたことが理由だ」というニュースを皮切りに、魚に含まれる脂肪酸DH Aの知能への効果が注目されるようになりました。本編では農林水産省食品総合研究所主任研究官である著者が、そのDH Aの効能を科学的に分析しています。また、「DH Aが魚からしかとることができない」「老人性痴呆症にもDH Aが効果的」などの説を科学的に論証し、人間の進化や頭脳の発達に、魚が大きく貢献してきたことを説き明かしていきます。

定価 760円

発行 K Kベストセラーズ

☎03-3353-9121



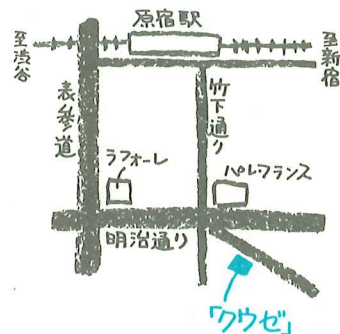
九州と築地から  
 仕入れた魚介類を  
 たらふく食べさせて  
 くれる店  
 『クウゼ』  
 (東京・原宿)

ちょっと珍しいスタイルのお店として、若者を中心にジワジワと人気を集めているのが東京・原宿にある『クウゼ』。ロフトタイプのおしゃれなビル

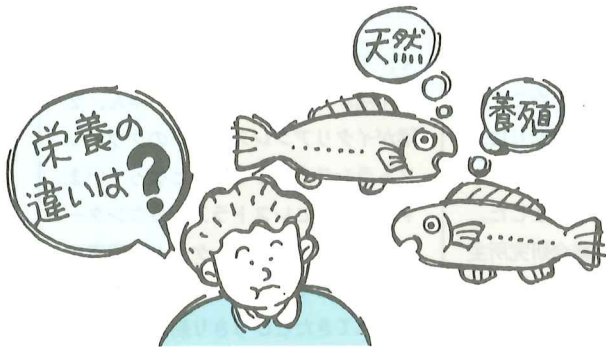
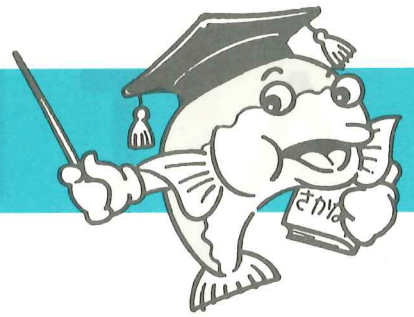
で、1階がフィッシュマーケット、地下1階が居酒屋クウゼとんちゃん、2階がイタリアンレストランのクウゼリストラントとクウゼ懐石となっています。居酒屋とレストラン、カウンター懐石はフィッシュマーケットの直営店ということで、毎日、九州と築地から仕入れてきたとびっきり新鮮な魚介類をさまざまにアレンジした品がテーブルに並びます。居酒屋ではざっくばらんな気取りのない雰囲気、レストランと懐石の店ではセンスアップした気分を楽しみつつ、魚介類のグルメを満喫したいものです。フィッシュマーケットには、生けすで泳ぐ魚をはじめ生魚が豊富ですが、店内の厨房で加工された惣菜や加工品、各地の物産品や居酒屋・レストランなどで人気のメニューを計り売りするコーナーやお弁当もあり、テイクアウト派にも喜ばれています。鮮魚は、200円払うとその場で塩焼きや唐揚げにもしてくれるとか。今後ますますサービス内容を広げていく方針、という店長さんの言葉に興味津々です。初めて行くなら昼食時がおすすめ。レストランでは11時30分から14時まで食べ放題のバイキングを行っていて、これがスゴイ人気です。

住所：東京都渋谷区神宮前3-22-1

☎03-3470-7435



# おさかなQ&A



**Q** 魚の脂肪酸は体に良いと聞きますが、これは養殖と天然で違うのでしょうか。栄養面からみた養殖と天然の違いを教えてください。

(延岡市・伊東幸子)

**A** 魚の多価不飽和脂肪酸には血中コレステロール低下作用、中性脂肪の低下作用、血小板凝集阻止効果などが報告され、成人病予防の見地からその有効性が期待されています。

現在、我が国では約30種もの魚が養殖されて、食卓を楽しませてくれています。養殖魚は配合飼料やイワシなどを使って飼育されていますので、天然ものに比べて、栄養過多となり、肥満のものも多く、その結果、脂肪含量が高くなる傾向をもっています。ほとんどの魚で天然ものの約2.5倍ほど高くなっています。そのため、筋肉は柔らかく、また、脂っぽく感じるのが普通です。

養殖魚の脂肪酸組成も表に示したように、天然ものと明らかに異なるものもあります。この脂肪酸組成の変化は飼料から影響されるものと考えられています。しかし、魚の種類によっては影響を受けないものもあり、今後の研究が待たれる状態です。この脂肪酸組成の変化や脂肪含量の変化が直接生理効果や栄養価にまで影響するとは考えられません。

養殖魚と天然魚では確かに味に相違の出るものもありますが、天然魚でも厳密に言えば一匹一匹味が違いますし、また、栄養価も違います。しかし、魚は本来、季節、雌雄の違い、魚体の大小、餌の状態などによって栄養成分、とくに脂肪含量が変わるのが当然のことですので、こうした事実からも栄養価に多少の差のあることは当たり前と言うことになります。天然の魚の

減少により、今後ますます養殖魚に依存しなければならなくなるかも知れませんが、養殖技術の向上により、天然魚とほとんど差のない魚も出てくるものと考えられます。天然魚にしる、養殖魚にしる、魚はいずれも貴重な動物タンパク質の供給源、おいに摂取して健康で快適な社会生活を送りたいものです。

回答者/女子栄養短期大学・國崎直道

■天然、養殖アジの主な脂肪酸組成(%)

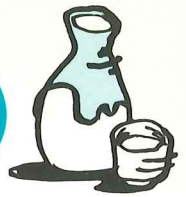
	パルミチン酸	ステアリン酸	オレイン酸	EPA	DHA
天然	24.2	7.6	23.3	7.8	12.3
養殖	20.2	4.9	19.2	13.3	14.1

日本水産学会誌 52(1986)より抜粋



— 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

# ほろ酔いころの酒のさかな



森下賢一

サバという誰も「秋鯖は嫁に食わずな」といういい伝えを思い出す。これが姑の嫁いびりを表すとか、そうでないとか、いろいろ説があるが、いずれにせよ、サバは昔から青魚、安魚の代表格でありながら、脂ののった時は非常に美味な魚とされてきた。最近急に獲れなくなり、高値が話題になっている。「サバよおまえもか」といいたくなる。

私は戦中戦後の窮乏の時代の育ちのせい、自分で釣る場合を別にすれば、白身より安い青魚が好きで、散歩の後、食堂でサバの味噌煮やしめサバで軽く一杯やるのも好きだ。

サバは普通「秋鯖」「寒鯖」と呼ばれ、秋から冬を旬とする。しかし、なぜか俳句では夏のものとしている。これはサバには火によく集まる習性があり、昔は篝火、今は集魚灯をこうこうとつけて漁獲する光景、いわゆる鯖火を夏に目にする事が多いためか、あるいはゴマサバが夏に美味しいせいだろうか。

マサバは秋から冬にかけての脂がのった頃、いきがよければ刺身もよく、一般には酢で締めしたしめサバ、塩焼き、味噌煮、船場汁、サバ鰯などにする。内臓を除いた塩漬の「塩サバ」は雪国や山国の冬の大事なタンパク源だった。開きを塩水に浸し、日干した干物もうまい。

サバは外国でもよく見る魚で、タイよりも評価が高い場合もある。美食の本場フランスでは「マクロ」と呼ぶが、かなり人気がある。料理法はトマトやニンニクと煮るプロヴァンス風、白ワイン煮のフィレ・ド・マクロ・マリネを始め、フライ、網焼き、グラタンなどいろいろあるが、スグリの一種のマルスグリを、「グロゼイユ・ア・マクロ」（マクロのスグリ）と呼ぶほど、マクロの料理に合うとし、クール・ブイヨン（魚スープ）で煮たサバに実のピューレを加えたり、実と一緒にオープン焼きにしたりする。

日本と違い、むしろあまり脂のついていない、一匹づけにいい若い小型の夏サバを好む。よく缶詰にもするが、フランスのサバ缶は水煮ではなく白ワイン漬だ。

大サバは輸入ものも多く首無しで売られ「ルイ十六世」と呼ぶ。フランスでも、日本の鯖読みのように、サバは悪い意味によく使われ、マクロというとポン引きや売春宿の主人も意味するが、これは昔、売春宿の客引きは黒と緑の縞の服を着るのを義務づけられたからという。

洋風サバ料理には、酸味のあるキリッとした辛口のミウスガテや、酸味豊かでフレッシュなグラウヴなど、フランスの白ワインがよく合う。

## 編集室から

◆爽やかな季節になりました。これから夏にかけて、美味しくなる魚がたくさんあって楽しみです。さて、本号から爽やかに誌面を少し変えてみました。新企画も増えましたので、ご意見をお聞かせ下さい。

◆特集はデパートの鮮魚売場にスポットを当ててみました。まるで、市場と水族館をミックスしたような魚屋さんが増えています。見るだけでも楽しくなってしまいますね。

◆さかな探検隊では、意外と知られていない魚専門の料理学校に潜入しました。最近では女性ばかりでなく釣り好きな男性も、結構受講されているそうですよ。やっぱり自分で釣ると、料理まで自分でやりたくなるんでしょうね。

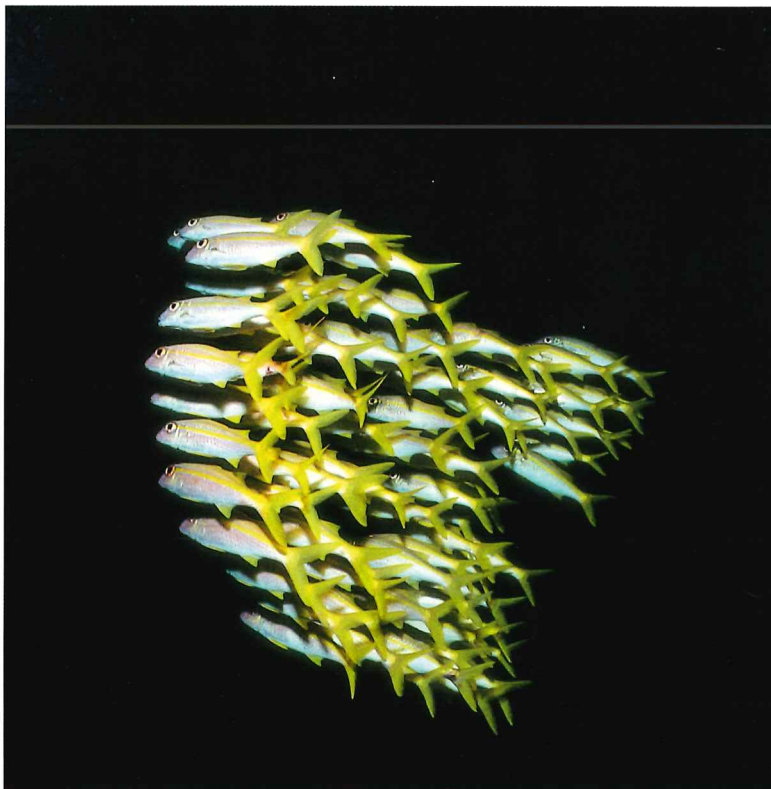
◆本号から、江上佳奈美先生の「ワンポイント魚料理」、東畑朝子先生の「魚の栄養学」、森下賢一さんの「酒のさかな」などの新シリーズがスタートしました。ますます、楽しく読みやすい誌面を目指して頑張ります。よろしくご愛読のほどお願い申し上げます。

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



第66号 平成3年5月31日発行（隔月刊）





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 TEL03(3585)6684