

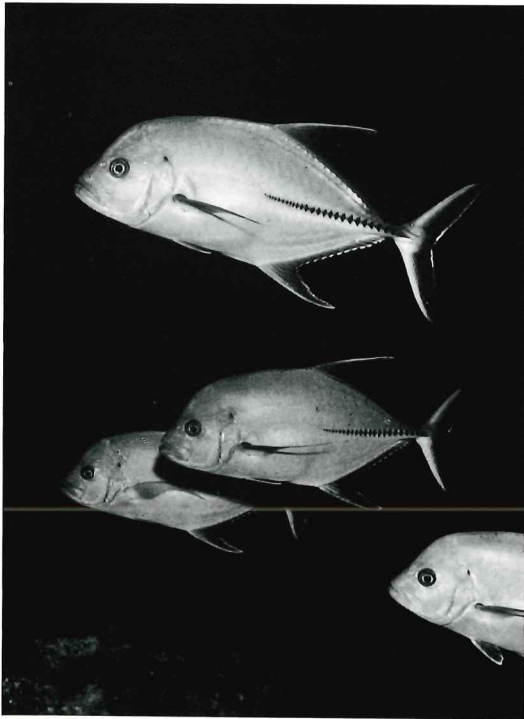
'91.9-10



No.

68





カッポレ (小笠原諸島 水深7メートル)

本州近畿以南、全世界の熱帯域に分布する。釣り人はカッポレ、ロウニンアジ、カスマアジ等、体高のあるアジの仲間を総称してヒラアジと呼んでいる。カッポレには白っぽい個体と黒っぽい個体があるが、色の黒いカッポレをクロヒラアジと呼んで区別している。(標準和名のクロヒラアジは別種)

あまり大きくならないが、味は良く名前のように釣り人がカッポレを踊るがごとくファイトするので釣趣も満点である。

カッポレの見られる所は離島の潮通しの良い荒磯の周辺で、写真のカッポレはケータ列島の嫁島にある「マグロ穴」というイソマグロが群れる洞穴の付近で撮影したものである。

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.68
'91.9-10

1
フレッシュアップ/さかな最前線

特集:学校給食と魚たち

取材・文/陸井眞一(フリーライター)

6
体験取材記『さかな探検隊』⑨

自家製干物に挑戦

9
水・族・館

桂浜水族館

10
うちの味じまん魚料理

郷土料理『あみもと』(北海道釧路市)

12
江上佳奈美のワンポイント魚料理

小鱈の合わせ焼き

13
魚の雑学ファイル

お魚の数え方・イカはなぜ1パイ?

14
シリーズ/魚の栄養学③

魚のミネラルも大切に

フードドクター 東畑朝子

16
市場探訪/港・市場・魚

横浜中央卸売市場(神奈川県横浜市)

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

学校給食と魚たち

取材・文/陸井眞一（フリーライター）



▲▼お寿司のバイキング。テーブルクロスの色で食品群を分け、各色ごとに数品ずつ選ぶ。(岐阜県・滝呂小)

学校給食でどんなものを食べていたかを話してみると、その内容によって、それぞれの年齢がおおよそわかるそうである。それほど、学校給食は各年代ごとに大きな変化を遂げてきた。小学校に始まった給食は、現在、中学校にまで幅を広げ、レストランと見まごうような給食用のランチルームを持つ学校も増えている。瞠目すべきは、その内容である。献立も栄養バランスも、日本人の食事として、まさに理想的な域にまで達している。なぜ、そうなったのかを検証してみた。



一流レストラン並になった学校給食

給食が大きく変わってきたのは、昭和50年代、お米のご飯が取り入れられるようになってからだそうだ。学校食事研究会・事務局長の阿部裕吉氏はこう語る。



▲学校食事研究会・事務局長、阿部裕吉氏。「学校の食事」という専門月刊誌も発行している。

「50～60年代の給食の発展は、めざましいものがありました。それまでは主食がパンでしたから、どうしても洋食風の献立に偏ってしまっていたのですが、昭和51年にお米が使えるようになって、和食のメニューにある魚や豆類、野菜などがふんだんに使えるようになりました。それにつれて、中華料理も献立に取り入れられ、実にバリエーションが幅広くなったんですね」

試みに、メニューを拾ってみると、ワカメごはん、イワシのかばやき丼、肉じゃが、あえ物、手巻き寿司という和風のものから、カレー、ハンバーグ、スパゲッティ類などの洋風、そして八宝菜、酢豚、ヤキソバなどの中華風と、よく知られる料理でないものはないという感じだ。

それにつれて、メニューには、それぞれの地方特有



▲毎月の誕生会に、専門家の調理した地元の鯉のから揚げが出る。誕生日の子供たちが最初にナイフを入れる。(富山県・淵谷小)

の郷土料理（鯉こく、五兵餅など）が加わったり、食器の種類も和食用、中華用など、それにふさわしいものが揃えられるようになっていく。そればかりではない。食器類にも、郷土の名産が使われ、たとえば、美濃焼きの小どんぶりとか、吉野杉の汁椀などが使われたりもしている。ひとつひとつが、かなり立派なものだ。戦後まもなくの、脱脂粉乳にコッペパン、クジラのカツがアルミトレイにのるという、まずい給食の記憶を持つ筆者などは、まさに隔世の感を禁じえない。

「そうかといって、子供たちがこれらをみんな喜んで食べているかというと、そうではないんです。嫌いなものを挙げてみると、最近の調査では、1位が汁の物ですね。2位が魚で、3位あえ物、以下、サラダ、煮物と続きます。子供たちは、基本的に酸味の強いすっぱいものは好みません。だいたい、子供たちが嫌うものは共通したものがああります。それを私は『3つのイ』と呼んでいるんです」

その「3つのイ」とは、①メンドッチイ＝食べにくい、②バッチイ＝手が汚れる、③キモイ＝気持ちが悪い、というものだそうだ。なるほど、魚は、骨があったりして食べにくい。その骨を取るために、ときには箸だけでなく手も使わなければならない、手が汚れる。丸ごとの煮魚、焼き魚などは、白くいらんでいるような目が気持ち悪い、となって「3つのイ」のすべてに当てはまる。酢の物やあえ物も、ぬるぬるしたり、グチャグチャしたりして、気持ち悪いのだろうし、サラダは大きなレタスが入っていたりして食べにくい。

「しかし、子供たちが嫌いだと言っているからといって、出さないというのは間違いです。サバの味噌煮もキンピラゴボウも嫌いですが、食べないわけではないんです。嫌いなものとして、上位に挙げられるのは、逆に認知度が高い証拠でもあるわけですから、子供たちは、それがどんなものか、味もよく知っているわけですね。嫌いなものでも、残す率は出すたびに減るんです。嫌いだと言いながら、食べてるじゃないか、と



▶量販きの広間と、昔の民家のいろりのある部屋を配したランチルーム。(長野県・八坂小)

聞くと、だって出されれば、というのが子供たちの答えなんです。だから、妥協するのは間違いです」

また、好きなものの1位、2位を占めるカレー、スパゲッティにしても、どちらもシーフードがふんだんに入っている場合も多い。したがって、いちがいに子供たちが嫌いだというものを、そのまま信じる必要はないのである。

「要は調理法だと思います。酢の物にしても、ちょっと甘味をつけてみるとか、魚の切り身にしても、ソースを添えて出すなどの工夫で、それぞれの食べ物に特有の味や、舌触りを覚えさせることが、まず第一だと思います」



▲明治22年、日本で初めての給食を実施した大督寺。(山形県鶴岡市)

あって、裕福な家庭の子供たちが別の学校に通うためにそばを通る。その弁当を狙って、この学校の子供たちが盗んだり、脅かして取ったりしたことがあったらしいんです。で、坊さんたちが何とかしなければと考えたのが、弁当を持ってこれない子供たちのために、給食を与えることだったんですね」

その内容は、おにぎり2個と干し魚という素朴なものだったが、それでも家から持ってくるものより上等というので、わざと弁当を持ってこない子まで出てきたという。そこで当時の住職が決断を下し「大供養」と称して、全員に同じものを食べさせるようにした。「週5日、それぞれバランスのとれた食事を出すことを、完全給食といいます。とにかく全員に給食を出したということで、これを始まりとしていいと考えたんです。それに、最初の給食に干し魚がついていたというのも興味深いことです。坊さんたちが門付けをして、給食を支えたといいますから、まさに貧民救済だったんでしょね」



▲節分の日の立食パーティ風給食。先生がウェーター役。(富山県・福沢小)

■学校給食で子どもの好きな献立ベスト5 「学校の食事」91年8月号

	1971年	1981年	1991年
1	カレーシチュー	カレーライス	カレーライス
2	サラダ	やきそば	ハンバーグ
3	やきそば	ハンバーグ	スパゲティ
4	スパゲティ (ミートソース・ナポリタン)	スパゲティミートソース	やきそば
5	カレーライス	カレーシチュー	五目ごはん(まぜごはん)

貧民救済から始まった給食

さて、日本で学校給食が初めて行われたのは、山形県鶴岡で、明治22年10月のことといわれている。この事実は、阿部氏たちが苦労して発掘したことによって世に知られるようになった。

「当時、鶴岡に忠愛小学校というのがありまして、これは大督寺という寺の坊さんたちが、貧しい家庭の子供たちのために宗派をこえてつくったボランティアの学校だったんですね。この学校は、昔の武家町の中に



▲戦後、開始まもない頃の給食風景。お弁当持参で、給食は汁物のみ。

この地方は、サケ、マスなど、川に上ってくる魚が多く、それを保存用に干していたから、干し魚は豊富だったのだ。とはいえ、青魚が一種の「頭脳食」として注目されている昨今を思えば、最初の給食にこの種の魚がおかずに添えられていたのは感慨深い。

「その後、日本の各地で、こうした貧民救済的な給食が行われたという記録はあり、戦争中にも、貧民救済と同時に、富国強兵の面で給食が奨励されたという時期もあります。現在の給食の原形ができたのは、アメリカの占領軍によるものです」

戦後もまもなくの昭和20年、アメリカの元大統領、フーバーを団長とする教育視察団が日本を訪れ、占領軍に対して児童への給食を勧告した。ちなみに、同じ勧告はドイツに対しても行われ、アメリカでも完全な形の学校給食が始まったのは、戦後のことだという。国の教育方針の一環として、学校給食が実施されるようになったのは、先進諸国でも第2次大戦後のことのようにだ。ともあれ、占領軍の物資給与によって、日本の学校給食は東京を始めとする6大都市、およびその周辺で開始されたのである。

開始当時の給食は、汁物だけ。家から、ごはんに梅干しを1個のせた「日の丸弁当」を持参し、汁をおかずに食べたのが始まりということだ。やがて、昭和29年、学校給食法が制定され、アメリカの援助による給食から、徐々に日本独自の給食に移行していく。

現在では、小学校の90%、中学校の70%が完全給食を実施、このうち3,000校ほどが給食用に独立したランチルームを持っている。全国では、小・中学校あわせて約4万校あるそうだから、約1割がランチルームを備えていることになる。

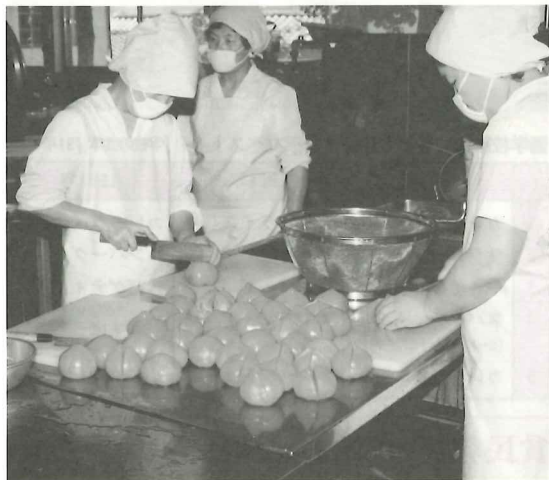
日本の食事を支えている学校給食

それでは、一見、豪華風に見える現在の給食、1食いくらくらいの計算になっているのだろうか。

「だいたい、1食200円というのが平均的なところでしょう。ただし、これは食材のみの費用で、米や牛乳は補助されていますし、調理士さんなどの人件費も別です。ですから、世間的なコスト感覚でいうと600円～800円くらいにはなるでしょうね」と阿部氏は語る。

サラリーマンの昼食代が、係長クラスで750円平均くらいと言われているそうだから、現在の学校給食はお父さんの昼御飯とあまり変わらないことになる。

そうはいっても、1食200円程度というのは、決して大きな金額ではないから、現場の苦労はなかなか大変であるに違いない。学校給食の栄養士として、すでに34年、東京・板橋区立高島第一中学校の管理栄養士としても16年になるという黒沢佐知子さんに、お話をうかがった。黒沢さんは、魚の導入にも熱心な栄養士である。



▲朝早くから、数百人分の給食を準備。(長野県・真田中)

「板橋区の場合、1食の費用は260円です。文部省の魚を撰れという方針もあって、週2回は「魚の日」として、魚をメインにした献立を考えています。でも、今、お魚は高級魚のブームもあって、高いでしょう。仕入れには本当に苦労しています」

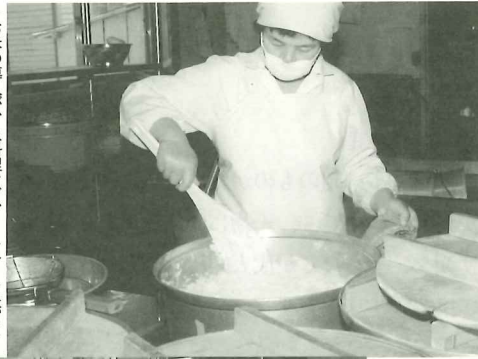
毎週の栄養バランスを考えた献立づくりから、食材の仕入れまで栄養士さんの役目。1カ月前に献立を決



▶生徒たちが川場ドームと称する、群馬県川場小のランチルーム。

め、毎朝、9時頃に調理士さんたちと、その日の献立についての打ち合わせ、そして出来上がったものを、生徒たちが食べる前に試食するというのが日課になっている。

▶お米の導入が、魚料理など、メニューを豊富にした。(長野県・真田中)



◀平釜(ひらがま)と呼ばれる巨大な釜。煮物、あえ物、炒め物などに使う。(長野県・真田中)

「なにしろ700人分ですから、魚の場合、1匹ずつを煮る、焼くというのは無理ですね。まとめて、焼く、揚げる料理が中心になります。たとえば、生徒数が少ない学校なら、サバの味噌煮もできますが、うちの場合、でんぷんやカレー粉をまぶして、コーンのたれやシメジを入れたホワイトルーをつけるとか、シーフードカレーにカジキを入れるような形です。このカジキなんか、生徒は鶏肉みたいな感覚で食べていますよ」

魚をできるだけ安く仕入れるため、千葉県千倉町の漁業組合から直接取り寄せるようにしている。板橋区内7つの学校が共同購入することで可能になったようだ。この仕入れ方をすべて手配したのも、黒沢さんである。切り身にすれば、1切れ市価のほぼ3分の1の値段で仕入れられるのだそうだ。

「メインのコストが安く抑えられれば、1品ものの料理に、デザートなどもう1品加えられますから」

黒沢さんの努力は、このほかにも多い。基本的に冷凍物やレトルト食品などは使わない。魚の切り身でも、調理場で塩・こしょうするところから始める。ソース類なども、すべて手づくり。これだけ、材料に気を配り、調理に手間をかければ、おいしいはずである。生徒たちはもとより、お母さんたちの試食会でも、かなりの評判を呼んでいる。どちらかといえば、家庭料理に手間をかけなくなったお母さんに代わって、子供たちの好む料理の開拓を学校給食がやってくれている感じである。

学校食事研究会の阿部氏もこう言う。

「家庭の献立の参考になるばかりでなく、学校給食が初めて商品化されたものも結構多いんです。最近、コマースでやっている『手巻きの日』の手巻き寿司も給食が昭和51～52年頃に始めたものですし、今、市販されている手巻き用の海苔もパックも、最初は給食業者が開発したものです。ほかにも、ジャコやシラスなどのスナックっぽいものも、給食が最初というもの



◀中学生といっしょに試食する阿部氏。

は多いんですよ」

子供たちの食事といえば、昔はあくまで家庭料理が中心だった。しかし、現在では、栄養のバランス、味つけ、献立の開発のどれをとっても、家庭料理は学校給食に遠く及ばない。日本食中心のメニューは、むしろ学校給食のみが支えている感すらある。それは、黒沢さんのこんな言葉が実状をよく語っている。

「先生方が給食のおかげで生き延びていると、よく言われるんですよ」

ただし、これは自校で給食室を持ち、調理している学校に限られてはいるようだ。



自家製干物に挑戦

夏休みの行楽で、海辺の町を訪ねた方も多いことだろう。その土産に、ドッサリと各種の干物を買込み家庭で磯の香りと思い出話に浸った記憶は、まだ新しいはず。おびただしい数の干物が潮風にさらされる光景は、港町の旅情とだぶるせいか、どうも「干物を手作りしてみよう」という発想には結びつきにくいようだ。けれど、作ってみると、コレが意外に簡単。旬の魚を安く大量に買ったときなど、即、冷凍庫へポイと投げ込むのではなく、たまには干物作りを楽しんでみては。“さかな探検隊”の私めも、今回初めて干物作りにチャレンジしてみた。試行錯誤はあったけれど、出来映えはなかなかのものだった。自分なりの工夫をとり入れるという“スリル”も味わえ、一石二鳥!?

魚屋のご主人秘伝?のレシピ

「さあヤルゾ」と腕まくりをしてみたものの、何か手ほどきがなければ始まらない。さっそく図書館へ出かけ、お料理関係の本を何冊かめくってみたけれど、干物に関する記述はないものの方が多く、あってもごく手短かな説明程度。そこでお次は近所の魚屋さんへ飛び込み、顔なじみのご主人に教えを乞うた。築地直送の魚を使い、毎日店先で半畳ほどのスペースに自家製干物を並べる店の親父さんだけあって、実に親切で細かなレシピを教えて下さった。私の腕が、どの辺まで応えられるかは疑問だが、とにかくご主人の指示通り

にやってみるとしよう。

①魚の目さき

何だって、旬のものがおいしに決まっている。秋が旬の魚の中でも、干物に向く素材といえばイワシやサンマ、サバなどが代表的だ。今回使用するのは、おすすめのイワシとサンマ。それに、干物の代表格であるアジと、夏から初秋にかけてが旬のカマス。以上4種類。サバは、初心者にとって、少し“大物”すぎるかと思い、次回以降の対象としておくことにした。どれも新鮮さを第一に選ぶわけだが、特にイワシはいたみやすいので慎重に。アジとともに、目のまわりが赤黒くなっているのは避ける。カマスは、夏以外の季節には水っぽくなるので干物に向く。ただし、干し時間が少し長くなるのを覚悟のこと。大きくなると、脂が乗るうえに身が縮まり、うま味が増す。サンマは10月が旬。尾のつけ根の黄色いものは“大漁サンマ”と呼ばれ、特に脂がよく乗っていておいしい。

②下ごしらえ

●イワシ → みりん干しにする

身が柔らかいので手開きにする。頭は先に落としておくが、小ぶりなら手でちぎってもいい。

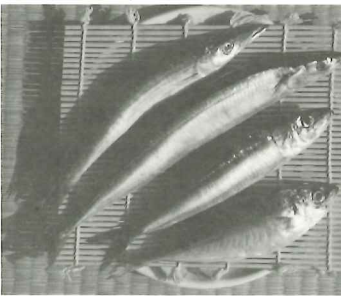
●アジ、カマス、サンマ → 開きにする

干物にする場合、開き方には背開きと腹開きの両方が使えるが、今回はカマスだけを背開きに、他は腹開



▲D.I.Yの店でそろえた“オリジナル干し道具”。

▼上からカマス、サンマ、イワシ、アジ。活きのいいものを選んで。



▼イワシとアジは、頭を落としてから開くとカンタン。



◀開いたアジには塩を振って。カマス、サンマも同様。



きにしてみた。ふつう頭はつけたままになっているが、探検隊はアジの頭もバツサリと切り落とした。魚屋のご主人のアドバイスによれば、「馴れていないと、頭を真二つに割るのは、あまりきれいにいかないでしょう。だから、落としちゃえばいいんです。そうすれば簡単だし、ハエが一番好む部分もなくなるわけです」確かに、頭をなくしたら開くのがとてもラクだった。カマスとサンマは、頭を片方の身に丸ごと残す方法なので、エラの部分を切り離してから開くと、難なく形が整う。

③塩水で洗う

材料をすべて薄い塩水で洗う。濃度は3%（水1ℓに塩大さじ2杯）くらい。血液や内臓のカス、余分な脂をきれいサッパリ洗い流してしまう。

④水気を切る

材料をすべて、皮側を下にしてザルの上に並べ、水を切る。ペーパータオル等で軽くおさえてもいい。ここまでの手順は基本的なもの。さらに、みりん干しの場合と、一般的な開き干しの場合は以下のように。

《イワシのみりん干しの場合》

⑤調味液につける

▼平らなお皿かトレーに調味液を入れ、重ならないようにイワシを並べる。この状態で2〜3時間おき、味をしみこませる。



▲カマスは背開き、サンマは腹開きにしてみました。

あらかじめ調味液を作り、冷蔵庫で冷やしておくことがポイント。調味液は、イワシ500〜600gに対して、しょう油50cc、みりん50cc、砂糖30g。これを鍋でひと煮立ちさせてから冷やし、イワシを漬ける。まず皮側をつけ、ひっくり返して身の方を浸し、魚同士ができるだけ重ならないように注意して並べる。この状態で、冷蔵庫に入れて2〜3時間おくわけだが、途中で一度裏返す方がいい。

⑥干す

調味液を軽くペーパータオルで拭き取り、身側にパラッと白ゴマを振る。これを自家製干し棒（図）に刺し、風通しのいいベランダに干す。

《アジ、カマス、サンマの開きの場合》

⑤塩を振る

材料の総重量の約4%の量のあら塩を用意する。皮側を上にして材料をザルに並べ、1/3の量のあら塩を振る。よくなじんだらひっくり返し、残りの塩を身側にすべて振りかける。この状態で冷蔵庫に入れ、約2時間おいた後とり出し、水分を軽く拭き取る。

⑥干す

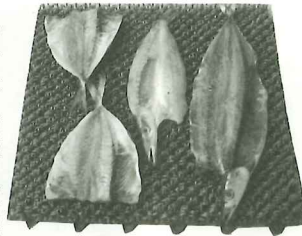
ここでひと言。探検隊は初め、港町でよく見かける“網の上に並べて干す”方法を、どうしても試したく、浅知恵を働かせて次のような方法を考案した。

●金網と木で干し台を作る手間を省くため、D.I.Yの店で家庭向人工芝生（ユニットタイプ 30cm角）とハエよけのための卓上蚊帳を購入。色鮮やかな緑色の人芝生の上に並ぶ“開き”たちは、成功を暗示するのようによく目に映ったのだが……。

●自家製干し棒の作り方

クリーニング店でもらえるワイヤー製ハンガーと、

▶ベランダに簡易干し場を用意。探検隊は人工芝生を採用。これに魚を並べ、卓上蚊帳をかぶせる。



▶イワシのみりん干しは調味液でベトベトしているので、吊り下げ方式を採用。風通しのいい時に





自家製干物に挑戦

たこ糸、竹串を用意する。たこ糸に1本目の串のとがっていない方を結び付ける(すべらないようにかた結び)。魚の体長プラス3cmほどの間隔をあけて、2本目の串を結ぶ。3本目も同様。次に、串に魚を刺してからたこ糸で串が水平になるように結ぶ。2本目以降も同様。(図を参照)

出来上がるのが楽しみな一夜

探検隊は、イワシ3匹、アジ2匹、カマスとサンマ各1匹を相手に、ここまでこぎつけるのに3時間30分を要した。干し始め時刻は18時ジャスト。「干すなら夕方から翌日のお昼頃までが一番いいと思う」という魚屋のご主人のアドバイスに従ったものだ。

干物は日光にあてる、というのではなく、風にさらすものと認識しなければならないようだ。そういえば、港町にはいつも強い風が吹いているな、と妙に納得。町中でも、夜は昼間に比べて爽やかな風があり、鳥についばまれる心配も少ない。「明日の夕方には、腕自慢を家族に披露できるゾ……」と内心ウキウキしつつ一夜を過ごした。

反省点続々、次回こそは……

しかし……。きょう、明日はおおむね晴天、という天気予報がすっかりはずれ、夜半、パラパラとにわか雨が降り、翌日も曇天でスッキリしない天気。

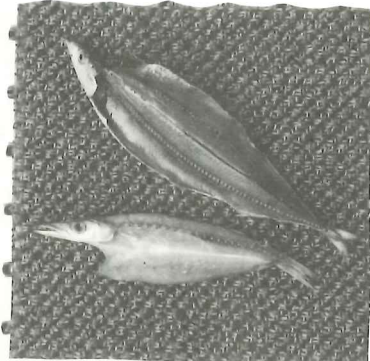
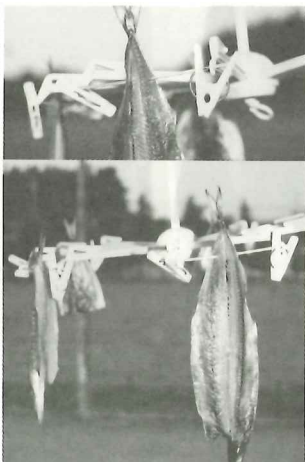
午前10時。もう少しでOK?と期待しながら、ちょっと手で触れてみると、ほとんど生に近い状態。気温も上がらず(8月中旬の実験日、日中の最高気温28度、微風)結局、一番乾きの早かったアジとイワシが完成の日の目をみたのが、夕方18時。24時間を要して

しまった。サンマとカマスは、その時まで半生状態。もう一晩夜風にさらし、翌朝10時30分、再三の手触りチェックの末、ようやく完成となった。こちらは、干し時間約40時間。

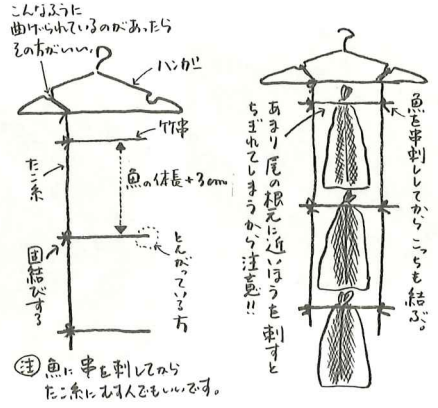
調味液につけたのだから、イワシの乾きが遅いだろうと思っていたのに、意外と早かった。他の3種類が遅目だったのは、やはり干し方に問題があったのだろう。人工芝生の上に並べ、卓上蚊帳をかぶせるという方法は、もはやおススメできそうにない。風を存分にあてるには、自家製干し棒の方が(見た目はサエないが)適しているという結論を得た。

人工芝生の上で、「煮えきらない気分」でいただろう3種類の魚たちを、手抜きで即興的に考えた方法で干し直した(洗濯で使っている小物干しに竹串を刺したもの)のは、一夜目をあけて午後3時。もう少し早めに処置、あるいは始めからこの方法にしていたら、サンマはもちろん水分の多いカマスも、もっと早く完成していただろう。

今にして思うと、反省すべき点がいくつも浮かんでくる。上記の「干し方」についてはもちろん、干す時、下に新聞紙などを敷いて、魚の脂受けをしておけばよかったとか、ハエがつかない工夫さえすれば、網戸をはずして斜めに立てかければ立派な干し台になるとか、釣具店で「干し網」という便利なものが売っていると後から知ったりとか……。心配だったハエによる被害は、近頃トンと見かけなくなったせいか、ほとんどこうむらなかつた。カラスなどの襲来も、手製の鳥おどしが効を奏したのかまったくなく、次回作への意欲には、何の影も落とさなかつた。



▲ようやく完成した自家製干物。今夜の夕食が楽しみ。市販品とどっちがおいしいかしら?



▶一夜明けて、人工芝生の乾き具合が吊り下げ方式より、かなり劣ることがわかったため、2日目の午後から小物干しを工夫して利用した方法に変更。

幻の魚アカメの群泳が人気

桂浜水族館 飼育研究員 丸林友文



桂浜水族館は、月の名所として知られる桂浜のふところにあります。周辺には坂本龍馬像をはじめ、土佐闘犬センターや貝類の展示館シェルパレス等の娯楽・文化施設があり、訪れる観光客を楽しませています。

当館の歴史は古く、昭和6年に創立され、大戦中の一時期の閉鎖はあったものの、長期にわたって社会教育ならびに観光の施設として、活動を続けています。

昭和59年には、黒潮博覧会の開催に合わせて移転新築となり、現在に至っています。

当館の特色は、目の前の土佐湾の海水を砂浜に掘った取水井戸からポンプアップして、飼育設備へ導く、開放式を主体としているところでしょう。常に新鮮で清澄な海水をふんだんに使えるため、海水魚の高密度な飼育や十分な給餌が可能です。

さて、当館の飼育魚類には、全国的に知られているアカメがあります。南四国（高知県と徳島県）と九州の一部（宮崎県）にのみ分布するといわれる貴重な種族で、高知県西部の四万十川が生息地として知られています。当館で飼育展示しているものは、四万十川のものではなく、高知市の浦戸湾で採集されたものです。

飼育展示数は約40個体で、長いものでは約15年になり、全長は90cmにおよぶものがあります。このアカメ、汽水性ということで、海水のみの飼育では調子がよくないようです。水温の低い冬場は、体表から出血する病気で斃死することがよくあり、開放式で飼育していた頃は冬期に次々と死なせてしまった苦い経験があり

ます。現在の専用水槽では、夏場は開放式、冬場は循環式に切り換え、最低水温を25℃に保ち、必要時には淡水化することで発病を完全におさえることが可能となっています。この水槽には、東南アジア産のアカメの仲間であるシーパーチを1個体、比較のために収容し、これを入館者に見分けてもらう「アカメクイズ」をプレート表示しています。見分けはつきにくいのですが、ピタリと当てる目の肥えた人もたまにいます。

アカメ水槽とろ過槽を共有し、アカメとは逆に冬場に開放式、夏場に閉鎖循環して冷却するのがマンボウ水槽です。昭和49年に125日間の、当時としては世界最長飼育記録を作り、長期飼育のさきがけとなった当館ですが、専用水槽設置後も成績がいまひとつというところで、終年飼育に成功したのは1例のみといった寂しさです。各地の設備の整った園館では、長期飼育が常識化した今、当館に残された大きな課題のひとつでしょう。

桂浜水族館

〒781-02 高知市浦戸883(桂浜公園内) ☎0888-41-2437



うちの **味まん** 魚料理

釧路

北海道の港町・釧路に地元の人でもビックリするほど安くて美味しいお魚料理の店があります。新鮮な旬の素材をふんだんに盛って、価格は相場の約半分。まだ開店して1年の『あみもと』さんで、味と価格の秘密をうかがってみました。

郷土料理『あみもと』

魚づくしに入る前に、まず真っ先に驚いたのがビールの値段。なんと中サイズ(300ml程度)のグラスになみなみと注がれた生ビールが、1杯250円なのである。「ウチの値段は、ヨソ様の大体半額なんですよ。その理由は後で話しますから、まあ地元のカキでも食べてください」

▶釧路港の漁船、イカ釣り船は、夜の2時を過ぎても煌煌と輝き、閑静な東北海道の中の「不夜城」を思わせる。



二でもどうぞ」

菊地さんの言葉につられるように、カウンターからカニが2ハイ並んでいるテーブルに移動した。花咲ガニと毛ガニ。どちらも身がギッシリ詰まっているのが重さと弾力性でわかる。甲羅をはがすと、肝心要のミソもたっぷり。大きさ、身の入り、ミソと3拍子揃って各3,000円也。ちなみに市場で売っている毛ガニの値段が、小3,000円から大1万円程度。料理店ともなると、どの店でも1万円以上は覚悟しなければならない高級品が、なぜか3,000円なのだ。これは、奇跡に等しい。

菊地さんはニヤリと笑ってから話し始めた。

「では種明かしをしましょう。実は私はお寺の坊さんなんです。浄土真宗の『晴心寺』というお寺に仕える者なのですが、10年ほど前から登校拒否児童や精神障害のある若者を社会復帰させるために、住職の阿部一晴が『晴心塾』をつくったんです」

いきなり見当違いともいえるべき言葉が菊地さんの口から飛び出したので、二重に驚く羽目になった。お寺



◀菊地恵璋さん(右)の指導のもとで、伸び伸び仕事に取り組む塾生たち。「あみもと」をステップに完全社会復帰の日は近い。



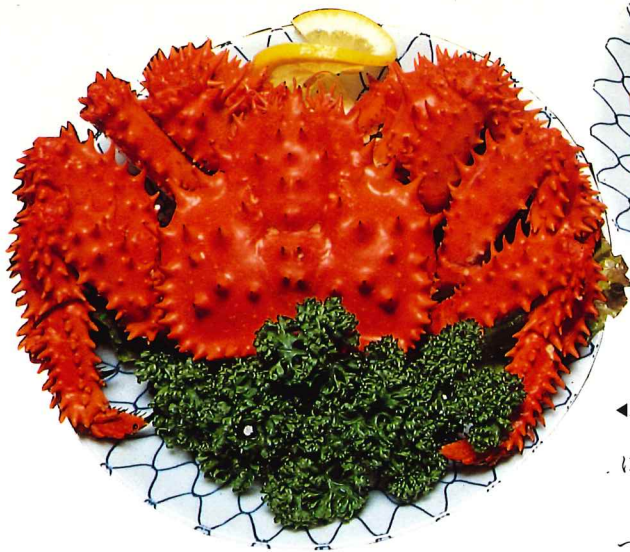
▶2階のお座敷。決して広くはないが、アットホームな雰囲気が満ちている。

『あみもと』の板長さんに相当する菊地恵璋さん(36歳)が胸をはって話してくれた。夏場のカキというのは本州の人間にとっては違和感がある。だが、目の前に並んだ3つのカキ(殻のまま焼いた物)は、粒の大きい立派な姿だった。釧路から近い厚岸(あっけし)で養殖されるカキは、8月にスタートして、いきなり9~10月に旬に突入する。そして、翌年の7月まで食べられるそうだ。殻をはずして、白くなめらかなカキにレモンをかける。口に入れると文字通りとろけるような感触で、磯の香りがプンと口の中に広がった。この焼きガキのお値段が3個で500円なのだから、不気味なほど安い。

「まあ、そうビックリしてばかりいないで、今度はカ



◀釧路の周辺はカキの産地として名高い。特に厚岸では身の大きなカキが通年、養殖されている。写真は「カキの殻焼き」(500円)。



◀▲北海道の海の幸の横綱はやっぱりカニ。

と半額と登校拒否と、どう結びつくのだろう？

「晴心塾」では多数の塾生を指導し、育ててきたのですが、卒業していきなり実社会では刺激が強すぎる。それでは我々で店を作っちゃおう、ということで『あみもと』を作ったんです。ですから、この店の従業員は全員「晴心塾」の塾生で、値段が安いのは採算をほとんど度外視しているからなんです」



▲▲「あみもと」の名物で、昼夜問わず大人気の「あみもと丼」(上)。ウニ、イクラ、ホタテ、イカ…で1000円。また夏〜秋は脂の乗ったサンマの刺身をルイベ状にいただく。

なるほど、それで納得。お寺の住職さんが、情緒が不安定な若者を一人前にするために作った「実践道場」が、この『あみもと』なのだ。250円のビールを飲みながらあらためて従業員の方を見直してみたが、他の料理店によくいるアルバイト達と、何ひとつ変わっている点は見当たらない。従業員のひとりが「これが当店自慢の「あみもと丼」です。ウニとイクラとホタテとイカがたっぷり乗ってます」と、1杯の豪華な丼を運んでくれた。見れば見るほどゴージャスだ。イクラとウニをまぶすようにして口に頬張る。涙が出そう

になるほどうまい。「これで1,000円です」

従業員の方の言葉を聞いて、釧路に来て良かったとつくづく感じた。

「ウチはせいぜい入って50名の小さな店ですから、すぐにいっぱいになるんです。特に近頃は、口コミで伝わったのか、東京や大阪の方からの予約が増えてきました。金・土・日曜にお越しの際は、3〜4日前に電話予約していただかないと、座れないと思います」

確かに取材させていただいた日は土曜日で、夕方6時頃には、ほぼ満席になっていた。もし、もう少し料



金を上げれば、売り上げは変わらずにお客の入りも落ち着くのだろうが、それでは塾生達の「社会復帰」を遅らせることになるのだろう。

あれこれいただいた最後に、海の幸ギッシリのお造り『あみもと盛り』が登場。写真でわかる通り、高級魚ばかり3〜4人前たっぷり入っている。

「これで2,500円です」

と菊地さんがおっしゃったが、もう驚くことはなかった。いやはやごちそうさまでした。そして塾生達の皆さん。多忙にめげず、頑張ってください。

『あみもと』インフォメーション

北海道釧路市末広2-8 ☎0154-22-2828

年間を通じて丼物や名物の寿司が食べられる。冬場には特製のちゃんこ鍋(ゴマだれ)やカニ鍋(ミソ仕立て)が人気。希望で3,000円〜5,000円のコースも可。

営業時間：12時〜14時、17時〜0時、月曜定休。

▲釧路沖から水揚げされた海の幸をギッシリ、高密度に盛った「あみもと盛り」(2,500円)。

江上佳奈美の ワンポイント 魚料理

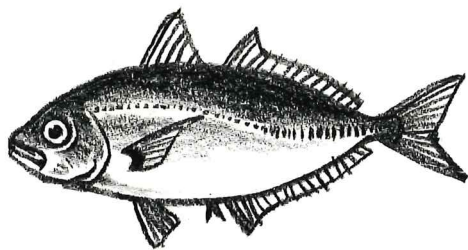
監修／江上佳奈美(料理研究家)

③

あじ 小鰹の合わせ焼き

開いた小鰹2枚の間にみじん切りの野菜をはさみ、両面をこんがり焼いた合わせ焼きです。

中に塗ったマスタードがピリッと効いて、ご飯はもちろん、パンやビールのおつまみにもよく合います。小さな子供さんには、マスタードの代わりにカレー粉を用いても。また、鰹の代わりに鯛でもお試しください。カリッと焼き上げたら、アツアツのうちどうぞ。



■材料(4人分)

小鰹(1尾 50gくらいのもの)16尾、玉ねぎ中1個、しいたけ3枚、パセリ適宜、卵黄1個分、マスタード小さじ2～大さじ1、塩、こしょう、小麦粉、サラダ油、レモン、つけ合わせ野菜(いんげん、人参など)

■作り方

- ①小鰹はぜいごを取り、頭を切り落としてわたを出し水洗いしてふきん(またはペーパータオル)でよく水気を取る。背側に包丁を入れ、中骨を取って背開きにし、塩、こしょうをする。
- ②玉ねぎ、しいたけ、パセリはみじん切りにして混ぜ卵黄をべっとりする程度まで少しずつ加え、塩、こしょうをする。
- ③①の小鰹の身の方にマスタードを塗り、2枚1組にして間に②をはさみ、小麦粉をつける。
- ④フライパンを熱し、サラダ油を入れてなじませ、③を両面からこんがり焼く。
- ⑤いんげん、人参は切って塩ゆでにした後、それぞれサラダ油少々で軽くいため、塩、こしょうで味を整える。
- ⑥器に小鰹とつけ合わせ野菜を盛り、好みでレモンを添える。

ワンポイント

みじん切りの野菜に卵黄を加える時は少しずつ加減しながら加えること。多すぎると、焼く時、中身が流れ出てしまう。



お魚の数え方・イカはなぜ1パイ?

魚の数え方(単位)は、魚の容姿によって様々に異なります。例えばアジやサンマのような普通の魚は1匹(または1尾)、カレイは1枚、そしてイカやタコはなぜか1パイ。今回は特に「ハイ」にスポットを当て、その数え方のルーツを探ってみました。

1. 枚、匹、尾について

これらの単位は読んで字のごとく、普段使い慣れている言葉で、それほど違和感を感じませんが、一応簡単に紹介しましょう。

[枚]…ヒラメやカレイなどの平たい魚に使います。

紙や皿を数えるのと同じなので、これはなるほどと理解できます。

[匹]…馬を引くことが関係している、という説もあり、古来は馬や牛などの獣類を数えるのに使われたようです。それが現在では小動物にも使われ、小さめの魚にも使われるようになりました。

[尾]…一般的な獣類の数え方である「頭」とは対照的な、魚特有の数え方です。特にアジやイワシなどの小ぶりの魚に使われます。

この他にも、大きめの魚を数える時に「本」を使うこともあり、これらの単位が地方によっても、様々に併用されており、実際には使い分けのはっきりした基準はないようです。

2. 「1パイ」の語源

「タコ1パイ、イカ3パイ」などの「ハイ」の漢字は、明らかに「杯(盃)」のようです。まず、数え方にこの「杯」が用いられる対象を考えますと、●容器に入った液体●船●「両」に相当する金銭単位

(江戸時代) ●芝居の見物人で50人を1杯 ●博徒用語で度・回の意味 ●タコ、イカ、アワビなど…と、「杯」の利用範囲は実に広いのです。では、なぜイカやタコに「杯」を使うのでしょうか。じつは、これには定説らしい定説がないようなので、今回は推測に頼ることになります。

①水分を多量に含むイカやタコなどが、杯(さかずき)などの器を連想させた。

②イカ釣り船などの数え方が、そのまま獲物にまで浸透した。

③包丁で切るだけで簡単に酒肴に変身するため、杯酒と密接な単位がつけられた。

3. 「ハイ」の歴史

「1杯、2杯」は中国では、さかずきの数を指し、特に動物には使われないようです。船の数やイカ、タコに使われるのは、日本特有のケースなのです。では、いつ頃からか? となりますと、明確な資料はありませんが、以下のような文献から、相当古くから使用されていたことがわかります。

●浄瑠璃『夏祭浪花鑑』より

「茹鮓(ゆでだこ)百ばい花に進上仕らんと」

●歌舞伎『貞操花鳥羽変塚』より

「腹(ふぐ)を三ばい繩に付け」

昔は、フグにまで使われていたのですね。そういえば、フグ徳利やイカ徳利、タコ壺など、どれも容器に使われるのも面白いですね。

なんとも、奥が深い「ハイ」の謎ですが、どなたか詳しくご存知の方がいらっしゃいましたら、ぜひ編集部までご一報下さい。

日本人の魚介の摂取量は、1973年に96グラムを記録して以来、多少は減ったとはいえ、ずっと90グラム以上となっています。50年代は60グラム代、60年代は70グラム代でしたから、戦後に1.5倍ほど食べるようになったわけです。もちろん、タンパク質摂取のために魚を食べているわけですが、ミネラルの点はどうなのでしょう。

ミネラルの中では、カルシウムと鉄が重要ですが日本人の一日の平均摂取量は、カルシウムが550ミリグラム、鉄が10ミリグラム程度で、いずれも不足がちです。魚から摂るカルシウムは50ミリグラム強で全体の10%ほど。鉄は1.8ミリグラムで、同じく20%ほどで、魚介のミネラルはそれほど多く利用されていません。

カルシウムは干し魚から摂るのが最も多く、次いで練り製品です。鉄は貝類、干し魚、缶詰から半分くらい摂っています。栄養的にはたいした意味を持っていないわけです。かつては、カルシウムの供給源といえば、煮干しやしらす干し、骨ごと食べる小魚がすすめられました。牛乳の摂取量の少ない日本人にとっては、魚の骨は大切なカルシウム源でした。

カルシウムは、吸収率が低く一般に20~40%、牛乳や乳製品のそれは40~80%、平均40~50%くらいです。穀物や動物性食品（魚も含まれる）に多く含まれるリン酸は、カルシウムと結合してリン酸カルシウムを作りますが、リン酸カルシウムは吸収がよくありません。カルシウムの少ない食事をしていると、吸収率はかなり下がってしまいます。

胃酸が順調に分泌されていると、水に溶けにくいカルシウムを溶かし、吸収されやすくします。胃の弱い人はとかく胃酸の分泌が悪いので、カルシウムの吸収もよくありません。小魚を煮る時に、梅干しや酢を入れるのは、生臭みを消すためですが、カルシウムの溶解にも効果的です。

ビタミンDは、腸粘膜の細胞膜をカルシウムイオンが通過しやすくするために大切な役目を果たして

います。ビタミンDは、特に食べ物として摂らなくても、日光に当たることにより皮膚の下のエルゴステラリンから作られますが、最近のように、日の当たらないビルの中で生活しているのでは、その点は充分とは言えないでしょう。昔のように、魚からカルシウムを摂るには、その吸収量の向上を考えるべきです。

鉄もまた、吸収率の低い栄養素です。動物性食品（肉や魚、卵黄）に多く含まれるヘム鉄の消化吸収率は比較的高いのですが、非ヘム鉄はずっと低くなります。非ヘム鉄の吸収率は、動物性食品の摂取量が多いほど、またビタミンCの摂取量が多いほど高くなりますが、それでも上限が15%なので、鉄の摂取は常に要注意です。従って、魚自身に少なくとも



魚を十分に食べることによって、鉄の吸収率を上げることになります。

胃酸の分泌が悪いと鉄の吸収率は下がりますから無（減）酸症と貧血は、それぞれ悪影響を与えているわけです。胃酸分泌をよくするためには、好みのスパイス、ハーブ、薬味やクエン酸（柑橘類、梅干し、酢）、エキス分（だしの元）などを使うことがすすめられます。魚を生臭くなく、おいしく調理することにもなるわけですから、魚の調理には、ぜひそうしたものを使ってほしいものです。

さて、最近では老化に関する研究がすすみ、微量のミネラルにも、さまざまな効果があることがわかっ

てきました。例えば、貝類に多いマグネシウムは血圧低下作用が知られています。マグネシウムは一般に不足することは少ないのですが、慢性胃腸障害、急性下痢、慢性の腎障害やアルコール中毒症、たんぱく質やエネルギー不足による栄養失調症などにおいて不足することがあります。

セレンは、体内でリノール酸などの高度不飽和脂肪酸から生じやすい過酸化脂質を分解する酵素（グルタチオン過酸化酵素）の成分として重要です。従って不足すると、慢性の心筋症などを起こします。その結果は、心筋梗塞を起こしやすくなり、老化を促進するでしょう。

アルミニウムは多すぎると、脳疾患の原因になると言われます。老年痴呆の原因とも言われ、アルミニウム摂取が問題になっています。

もちろん、こうしたミネラルは、ごく微量であって、魚を食べたかどうかで、はっきりした結果が出るわけではありません。しかし、魚が単なるたんぱく質源ではなくて、さまざまな栄養素を持っていることを示唆しています。

「タイよりイワシ」と言われます。昔はタイのように脂肪が少なく、低カロリーの魚より、イワシのように脂肪が多く、高カロリーの魚のほうが、栄養的だという意味でした。その後は、骨ごと食べる小魚としてのイワシの価値が言われ、今日は脂肪酸のEPA（イワシから発見されたためにイワシ酸と言われてきた）や、血合部分が多いために鉄が多いと、栄養的な価値も変わってきました。

一日一回は、魚、貝、魚加工品を摂りたいものです。たんぱく質の摂取には違いないのですが、毎日摂取することによって、たんぱく質だけでなく、微量栄養素も摂取できますし、また、他の栄養素の吸収を向上させることにも役立つでしょう。おいしく食べることは栄養的にも、健康的にもよいことなのですから、お料理の工夫は、今後ますます大切になっていくようです。

魚のミネラルも 大切に



市場 港 市

みなと・いちば・さかな 市場探訪 横浜中央卸売市場 神奈川県横浜市

▼中卸の売り場はフツウの市場と外見が似ているが、「消費者」の眼力がチガウ。



横浜駅から車を走らせること5分。「市場大橋」を渡ると、そこには魚のプロたちの溜まり場がある。早朝5時30分、巨大な冷凍マグロが数百本ほど横たわる中で、そのプロたちのセリが始まった。小売市場の庶民的なムードに慣れた記者の目には、恐ろしいほどの迫力だ。「そらそらそら、こんどは15番だっ！」

まるで、野球の投手のように番号を告げるたびに腕を投げ降ろす。その合図を受けて、仲卸業者たちが、指を1本3本5本と開いてブロックサインを送っている。両者の距離は約5メートル。ピンと張りつめた糸が見えるような気がする。とてもその緊張感には、ついて行けずに、マグロのセリ市から離れ、館内を見回す。そこには、発泡スチロールの箱が数千個は並んでいる。箱の中にはそれぞれ、サンマやアジ、キンキなどが、詰められている。もちろん、その箱の周辺にもプロたちがワンサかいて、魚をおもむろに手に取っては吟味しているのだ。その雰囲気たるや、何から何まで小売市場とは違うのである。



▲セリ落としたばかりのマグロが並ぶ、仲卸部門の売り場。

この横浜中央卸売市場本場の敷地面積は93,225㎡、その内、水産物部卸売場は5,460㎡を占める。横浜には、この本場の他に、南部市場と食肉市場があるが、鮮魚の扱いは主に本場で行われている。前者は巨大な倉庫、後者は小売市場のようだ。

さて、セリが終わった。仲卸業者がセリ取ったマグロを荷台に乗せて、自分の店に運ぶ。大きな荷台に3本も乗せれば「満員」。マグロが巨大な魚であることを、あらためて認識した。そして、1本いくらくらいかな？という疑問がフツフツ沸いてくる。そこで、イブシ銀のようなまぶしさで、ちょっと近寄り難い感じの仲卸さんに、恐る恐る尋ねてみた。

▶「ソレソレ15番だっ！」。セリ落とされたマグロは独自の台車で中卸売り場まで運ばれていく。



「えっ？あぁ、きょうのセリで一番高かったのはな、1本90万だな」

「90万!!じゃあ、この店にあるこのマグロはいくらですか？」と、本当にビックリしてさらに質問すると、「いくらか当ててみな、ま、わかんねえだろうな。これは安い方で、1本9万だよ」

場 探 魚 訪

「えーっ、同じ1本でも9万と90万の差があるんですか。なんでそんなに違うんですか？」

と、さらに驚いている記者に、仲卸のオジサンは思いきり胸を張って答えた。



▲卸売市場ならではのダイナミックな風景。冷凍庫から出されたばかりの巨大なマグロ（約30kg前後）がゴロンゴロンと転がっている。

「全然違うんだよ。オレたちやプロだよ。一目見りやわかるんだよ。この尾っぽの肉の部分と、腹を見りやわかるんだよ」

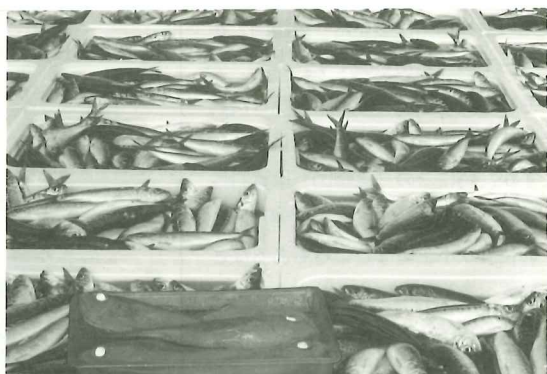
とことん恐れ入りながら、仲卸売場をさらに歩いてみる。見た目にはどこかの港町の朝市、という感じだが、もちろん一皿いくらか、切り身がワンパックいくらか、そんな売り方はしない。どーんと1ケース、あるいは最低単位でもキロ売りだ。ほとんど値段は記されていないが、たまにキンキ1kg1,850円などと、マ



▲取り扱ひ量が多い卸売市場の朝5時~7時は、まさに「肉体労働」だ。

ジックで書かれている。キンキの相場はわからないが、おそらく小売市場やスーパーマーケットよりは格安なのだろう。狭い道を小売業者が鋭い目つきで歩き回り、やはり魚を手にとっては一匹一匹、慎重に「鑑別」している。売り手の方は「へい、らっしゃい！」などと声をかけることもなく、黙々と冷凍マグロに包丁を入れていたりする。市場全体の雰囲気は、どこを見ても「甘え」がなく、ピリッピリに辛口なのだ。

「小売市場は母のぬくもり、卸売市場は男の鉄火場」などと、ハードボイルドな感想を抱きつつ、記者は市場大橋を後にしたのだった。



▲マグロばかりが商品ではない。大小様々な魚がケース（ロット）売りで取り引きされる。

▶マグロ以外の魚員類たちは木製や発泡スチロール製の箱に山積される。





誰も書かなかった

水中生物の性生活

♂の♂のはなし
さかな

(多紀保彦・奥谷喬司編著)



槍と盾を意味する♂は軍神マース、鏡を意味する♀は女神ヴィーナスを象徴します。こうした雌雄分化は高等生物の専売特許、と思われがちですが、水中の世界でも華やかな性のドラマが演じられているのです。こうした人目につきにくい水生動物の性の実態を9名のエキスパートが書き下ろしたのが本書です。それぞれ語り口も軽妙で、「私の彼はどっちきき?」(ヨツメウオ)、「死ととなり合わせの官能」(ベタ)「究極のヒモ」(チョウチンアンコウ)などなど、楽しく読ませてくれます。また水生動物ならではの(?)の性転換についても詳しく書かれ、性の根源を考えさせられる「哲学」も、ちょっぴり含まれています。

定価 1,545円

発行 技報堂出版 ☎03-3584-4784

食用から

電気、毒まで

クラゲの知識

フルコース

『クラゲの水族館』

(堀由紀子監修、寺本賢一郎著)

下等動物であるクラゲが、まるで親しい友人に思えてくるクラゲづくしの本。約6億7000万年前から存在し、日本最古の歴史書「古事記」にも「久羅下」の名で登場するクラゲ。この不思議な生物の生活史、生態、食用になる種類、毒などについて、イラスト入りで楽しく紹介しています。

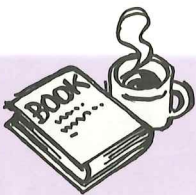
例えば、食用になるクラゲについての報告では、可食部100g当たりのエネルギーが32kcal、水分67.0g、タンパク質5.5g、灰分25.0gなどとし、意外に灰分が多いことにも言及し、さらに調理方法にまで、たどりついていきます。今まで中華料理での、あの歯ごたえ以外には「悪者」のイメージが強いクラゲを「かわいい」存在に変えてくれます。

定価 1,200円

発行 研成社 ☎03-3669-1828



読書の秋



江戸時代に

描かれた

色彩豊かな

お魚図鑑

『魚の手帖』

(望月賢二監修)



驚くほど緻密に、そして美しい色彩で描かれた約170種の魚達。このほれぼれと見入ってしまう魚の絵は、江戸後期に毛利梅園が描いた「魚譜図」をカラーで復元したものです。

毛利梅園は各種の博物画を残した異色の博物学者(江戸時代の荒俣宏?)ですが、特にこの「魚譜図」は資料性に優れています。もちろん、体形やヒレの位置が不正確なところもあるなど指摘すべき箇所はいくつかありますが、当時、魚類学がまだまだ未開のジャンルであったことを考えれば、驚くほど正確な図といえるでしょう。それぞれの図には手書きの丁寧な文字で、解説が加えられ、レトリックかつアンティークな図書としても魅力的な一冊です。

定価 2,200円

発行 小学館 ☎03-3815-4142

ATION



食欲の秋



この秋にぜひ行きたい ニュー・フィッシュ・ゾーン 新魚食地帯

新鮮魚介を売る船 札幌 海鮮市場

健康ランド「ビッグシップ」1階の一部、とはいっても150坪もある大型の鮮魚店。小樽港をはじめ北海道の各港から届く鮮魚、干物、活魚の他に、焼きたての魚も揃っています。港のない札幌に誕生した、陸上の「波止場」として、地元の方に大好評のようです。
住所：札幌市北区新川2条6丁目
☎011-763-8110
営業時間：10時～18時30分、火曜定休

好きな魚を 選んで食べる 東京 ぴあ晴海

8月1日、東京・晴海埠頭に 540坪

600席を誇る巨大なシーフード&ピアレ스토랑が誕生しました。店内中央には活魚水槽と陳列ケースを設け、お客はお好みの魚を選んで和・洋・中から調理方法を指定できます。活魚は玄海灘から毎日、航空便で輸送されるなど、かなりの本格派。お値段の方は刺身プラター 2,200円、シーフード・オムレツ 1,200円など。東京湾の夜景を眺めながら、自分で指定した魚を味わってみては？

住所：東京都中央区晴海2-3

☎03-3531-5181

営業時間：11時30分～21時15分（ラストオーダー）年中無休

名古屋 美しいアジア型市場？ 「蝦蟹市場 クンポー」

新鮮なエビやカニを、東南アジアの市場（とは言っても非常にシャレているが）のようなムードの中で食べる。そんなダイナミックなお店が名古屋にあります。バンコクのシーフードレストランにヒントを得たというこの店、エビやカニを文字通り市場のように並べて、お客に素材と調理方法を選ばせるというシステムです。一風変わったデートコースとしても評判になっています。

住所：名古屋市中区新栄2-1-9

☎052-252-7890

営業時間：17時～24時（土曜は～2時）

福岡

『ACT 第三共進丸』 活魚を魚屋より安く

いかにも博多らしい豪放かつ大胆な魚居酒屋。「活きのいい天然の魚介類を魚屋より安く」がモットーで、事実、水槽で泳ぐ魚たちは驚くほどの安さ。長崎県大瀬戸など、九州近辺の漁港との直接取引が、激安値段の秘密のようです。とにかく、活魚をたらふく食べて、お酒をしこたま飲んで、大体3,500円～5,000円。中洲の屋台もいけれど、たまには地元の漁師料理を満喫したいものです。

住所：福岡市中央区舞鶴3-2-5

☎092-731-0701

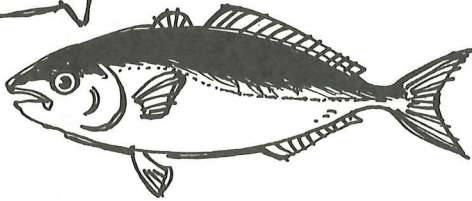
営業時間：17時～24時（日・祭日定休）



おさかなQ&A



ワカシイナダ
一潮10cm



A 成長が早いか遅いかを判断するためには、その基準をハッキリさせておかななくてはなりません。単に人間の見た目と言うならば寿命があまり長くなく、かつ大きい魚が早いということになりますが、例えば成魚を100として考えるならば、1年で成魚になるアユは成長が早いということになりますし、メバチマグロのように、ふ化後1年で55cm、2年で75cm、3年で100cm、そして6年で160cmにもなる大型魚でも、160cmを100とするならば、1から100になるまでに6年かかるという訳で決して成長が早いとは言えません。

ところで、ご質問にあったブリですが、一般的には1年で30cm前後、2年で50cm前後、3年で60cm前後、4年で70cm前後、5年で80cm以上と言われており、それほど早いとは言えないようです。

また、東南アジアなどで盛んに養殖されているサバヒー（ミルクフィッシュ）を例にとると、12~15mm程度の稚魚を採集して養魚池に入れ、十分な餌と水質管理に気をつければ、わずか2カ月で12~15cm、4カ月で30~35cmの成魚になって出荷できるそうで、これなど大変成長の早い魚と言えます。

反対に、成長の遅い魚でよく知られているものは、チョウザメの仲間で、特に最高級のキャビアが採れるオオチョウザメは全長7.3mという記録がありますが、成熟するまでには最短でも16年以上かかると言われています。

Q ブリの若魚であるワカシイナダは「一潮10cm」と言われるほど成長が早いそうですが、成長の早い魚は他にどんなものがあるのでしょうか？

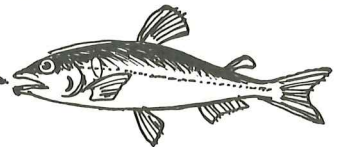
（千葉県野田市・小嶋輝之）

この他、成長の途中で体が一旦小さくなるという特殊な生態を持つ魚もあります。ウナギやアナゴ、ウツボなどレプトセファルス幼生期を経るものがそれで、一例を挙げると、マアナゴのレプトセファルスは全長10~12cmの柳葉形をしています。約20日間かけて親と同じ形に変態を完了すると、全長7cm以下となり、何と58.3%という縮小率を示します。

このように魚の成長にはさまざまなケースがあり、一時期、急激な成長を見せても成魚になるのは遅かったりするものもあるので、相対的に判断を下すのは難しいと言わざるを得ません。

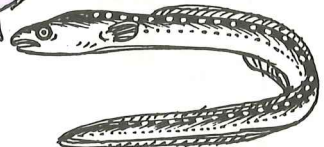
（回答者：鳥羽水族館学芸員・森拓也）

アユ
一年で
成魚に



マアナゴの
レプトセファルスは
58.3%の縮小率

オオチョウザメ
成熟するまでに16年



※レプトセファルス…半透明で柳の葉のような形をした幼生のこと。

—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



森下賢一

鯿 (ハゼ)

釣りをやる人の多くが、最初に釣った魚はハゼであろう。ハゼはそれほど簡単によく釣れる。ハゼの代表格のマハゼは北海道から九州まで、全国の浅い海、ことに内湾や河口に棲み、貪欲で簡単に釣れる。

ハゼとひと口に言っても、日本産だけで、淡水産と海産を合わせて百数十種もあり、よく知られたものでも、マハゼのほか、ダボハゼのチチブ、干潟を跳んだり歩いたりするトビハゼ、有明海のアマノハゼ、同じ有明海の目のない珍魚ワラスボ、踊り食い知られるシロウオ（シラウオとは別種）など、いずれもなりは小さいが個性派が多い。

マハゼは春に浅場で穴に産卵し、産卵後は雄が卵を守る。夏ごろにはデキハゼとして釣りの対象となり、秋の彼岸ごろには天ぷらに手頃な大きさに育ち、釣りの盛期を迎える。年末近くには深場に移り、数は釣れなくなるが、刺身になるような大型が釣れる。寿命は2～3年というが、大体は産卵すると死んでしまう。体長は20～25センチどまり。

江戸前の天ぷらに欠かせないほか、佃煮、甘露煮、味噌田楽などにする。佃煮はダボハゼが主。生干しの干物や、吸物もよく、カラスミもある。

ハゼは英語ではゴビー、フランス語ではグージュンとい

うが、欧米の釣りの本でハゼ釣りをまともに扱ったものはあまり見ない。しかし、ギンポ、イカナゴなどとともに、スズキ釣りの餌にするので、餌用に釣る。パリではセーヌ河でグージュン（川ハゼ）を釣る人の姿をよく見る。ハワイでは昔、ハゼの稚魚は珍味として珍重された。稚魚をヒナナというが、ヒナナをたくさん獲った人は、人に挨拶もしなかった。挨拶すれば、獲物を分けなければならないからだ。ハンモックのような網を使ったり、あらかじめ囲った浅瀬へ追い込んで獲った。ハゼはタロイモを植えた池に飼っておくとさらに美味になるという。成魚も稚魚も、ティーの葉に包んで蒸し焼きにするのが普通だが、生でも食べ、干物にもする。

ぼくは冬のハゼ釣りも好きだ。数は釣れないが、北風に吹かれない湾内のポート釣りで、比較的型のいい色も薄い銚色の綺麗なハゼが釣れる。正月用の甘露煮には、洗って、尻から割り箸を刺し、くるっと回して内臓を抜く。これをザルに並べて一日風干した生干しを醤油、みりん、酒で、とろ火でじっくり煮る。

ハゼの料理には、日本酒がいいが、脂っこい料理には、ブルゴーニュの白ワインの辛口、シャブリやパイ・フュイッセなどもよさそうだ。

編集室から

◆今回の特集は、本誌で以前、「子どもと魚の栄養学」を連載していただいた、学校食事研究会の阿部裕吉先生のお話しを中心に、学校給食をテーマに取り上げてみました。なるほど、ずいぶん学校給食は、時代とともに変化を遂げてきたんですね。どんな時代でも、給食は楽しい思い出です。それでもつい、「今の子は恵まれてるな」という月並みな感想を抱いてしまいました。

◆先日、おさかな普及協議会に1本の電話がありました。「イカはなぜ1パイ、2ハイと数えるの？」という質問でした。そこで今回の雑学ファイルでは、イカの数え方を取り上げてみました。これが思ったよりも難問。明快な理由が

わかりません。どなたか教えて下さい。

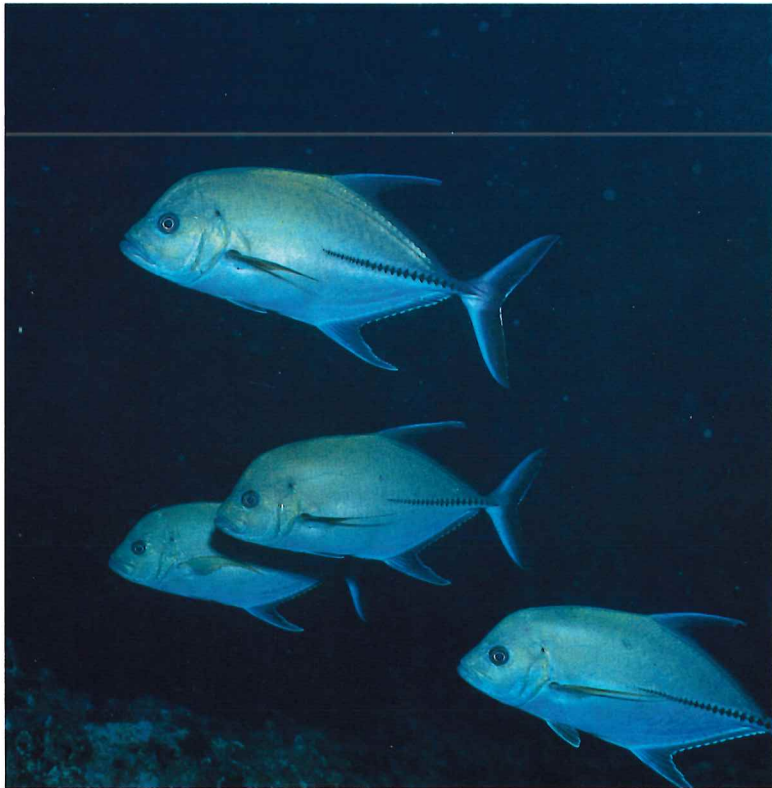
◆前号(67号)17ページ、12行目からのシヤケの「ハラス」と「トバ」の説明が誤ってしまいました。「ハラス」は頭近くではなく腹の部分のこと、「トバ」は薫製ではなく風干したものをいいます。お詫びして訂正させていただきます。

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



第68号 平成3年9月30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