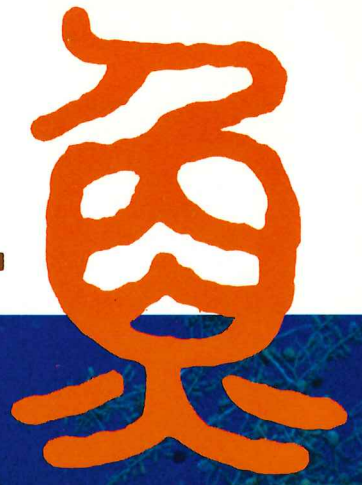


1992.9-10

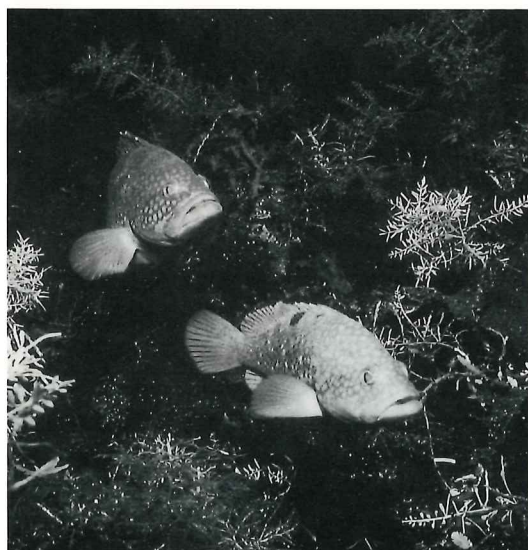
NO.

74





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



キジハタ

(佐渡、水深12メートル)

東京湾、新潟県以南の南日本、朝鮮半島、中国海に分布。伊豆半島あたりではあまりなじみがないが、裏日本や瀬戸内海ではポピュラーな磯魚で美味な総菜魚として魚屋さんでもよく見かける。市場ではメバルと同じか少し大きめ位のサイズが一般的だが、40~50センチ位の成魚は水中で時々見かけるので、重要食用魚のため乱獲されて次第に小型化してしまったものと思われる。

海草の繁った岩礁地帯に多く割合用心深い魚なのだが、佐渡のダイビングスポットでは餌付けをしているせいか大変なつこい。餌にするイカなどを持って潜ったダイバーをしっかりとマークして離れないチャッカリ屋さんだ。

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。1992年、甬水中記録を設立し活躍中。

魚 1992.9-10 NO. 74

CONTENTS

1

フレッシュアップ/さかな最前線

特集:ノリ養殖の現状

取材・文/陸井真一(フリーライター)

6

体験取材記「さかな探検隊」⑮

「スルメの町、訪問記」

北海道
松前町

9

水・族・館

金沢水族館(石川県)

10

江上佳奈美のワンポイント魚料理⑩

「たらとじゃがいものクリーム煮」

12

シリーズ/研究所訪問③

「ニチロ中央研究所」

13

おさかなクイズ

14

シルバーエイジのための魚調理の心得

「いきいき魚の健康学」③

國崎直道(女子栄養短期大学教授)

16

市場探訪/港・市場・魚

浦安魚市場(千葉県)

18

さかなUP-DATE **FISH·EYES**

20

おさかな **Q&A**

21

ほろ酔いコラム「酒のさかな」

森下賢一(エッセイスト)

■特集

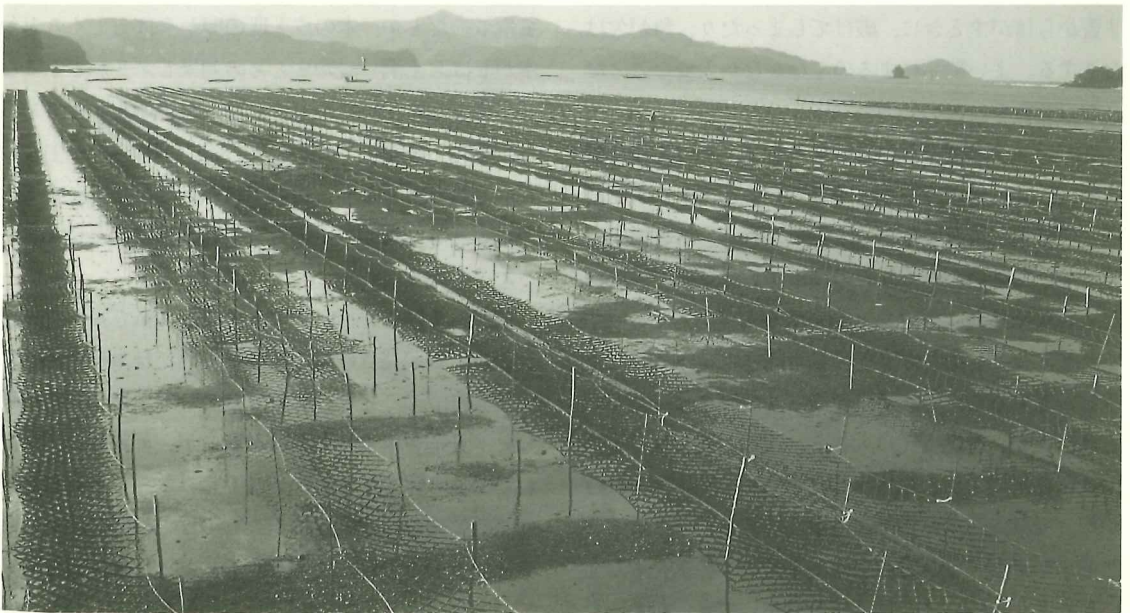
ノリ養殖の現状

取材・文/陸井眞一(フリーライター)

写真・資料提供/全国海苔貝類漁業協同組合連合会、ニチモウ株式会社



おにぎりや海苔巻に欠かせないノリ、今でこそおにぎりなどはコンビニエンス・ストアで買うのが当たり前になっているが、昔は家庭の手づくりが当たり前、だからどこの家にもノリは常備されていた。現在では、家庭用の消費が一番落ち込んでいるというから、すでにおにぎりや海苔巻は「買うもの」になってしまっているのだろう。それでも、ノリが身近な食品であることは今も昔も変わらない。今回は、身近わりに意外と知られていないノリの実像を探ってみた。



ノリの歴史は数千年、 養殖だけでも数百年

ノリがどうやってつくられるか、ご存知の人がどれくらいいるだろうか。30年くらい前までは、東京近郊の海岸でも、ノリ簀(海苔巻をつくる時の小型のすだれに似た形のもの)に張ったノリを天日干しする光景があちこちで見られたから、いくらかは製法について

知っている人もいただろう。しかし、今ではノリはほとんどが機械でつくられる。かつての天日干しの光景は、日本の海岸から失われてしまった。だが、ノリが海藻の一種であるということは、ほとんどの人が知っているはずだ。秋から春にかけて、ノリ網が海上に浮いていたり、海岸付近にノリのための柵(支柱柵)が設置してある光景は、太平洋岸や瀬戸内海、九州などでよく見かけるからだ。ただ、それ以上のことを知って

■特集

ノリ養殖の現状

いる人はあまりいないと思われる。

そこで昔の製法を簡単にたどってみると、まず成長したノリの原草（アマノリ、アサクサノリ、スサビノリなど）を海から刈り取り、よく洗ってから包丁で細かくきざむ。それを、もう一度水につけ、ノリの形に杵取りした簀の上に落とす。水が流れ落ち、きざんだ原草は簀の全体に広がり、それを天日で乾かす。よく乾いたものを手で簀からはがし、1帖(10枚)単位に梱包する。30年ほど前までは、この作業はすべて人の手で行なわれていた。どの部分をとってみても、かなりの重労働だし、時間も手間もかかる。仕上げが天日に頼るから、天候によってできにばらつきが出るし、ノリ簀からはがすときに、破けてしまったり、角が欠けたりする。よい製品にするのもなかなか大変なことだったのである。

さて、ノリの歴史をたどってみると、その始めは縄文期、7000～8000年も前にさかのぼらしい。東京湾はこの時代、現在の東京、埼玉を横断し、群馬県まで達していたといわれる。その周辺からは貝塚や遺跡がたくさん発見されていて、縄文期の人々がノリの原草であるアマノリやアオノリの類も採って食べていたようだ。もちろん、これは現在のノリの形になったものではないが、有史時代に入ると、浅草の観音様の金竜山浅草寺が開かれた推古天皇の時代(西暦600年前後)から、浅草近辺はお参りに集まる客で賑わい、この門前市でアマノリを簀に広げて干したものを売ったといわれる。当時、すでに「浅草海苔」の名前があったかどうか定かたではないが、品物は今のノリに近いものではあったようだ。

やがて、ずっと下って、徳川時代の中頃からはノリの養殖も始まったといわれる。秋の彼岸前後、岸に近い海の中に「そだひび」と呼ばれる枝つきの木を並べ立て、それにノリのタネが付着して芽を出し、ノリに育つのを待つという、養殖とはいえ、まったく自然の成行きにまかせたやり方である。当然、豊凶の差も激



◀浮き流し網の浮上筏。海面に突き出した棒の上に出で網を上げる。

しかったものと思われる。面白いのは、「そだひび」にどうしてノリが育つか誰も知らなかったことだ。一般的には、波に乗ってくるノリを「ひび」でひっかけて取るのだとか、木の皮と肌の間からはえてくるとか、木がしばらく潮に浸かるとその効果でノリができるなどと考えられていたらしい。ほとんど運まかせであったために「運草」「お湯気草」などの呼び名も生まれた。それでなくとも、海の中に「そだひび」を立てるのは大変な作業で、その努力が報われない場合も多かったのである。

割り竹を横に並べ、すだれのように縄で編んだ「浮きひび」が開発されたのが昭和初期。日本が統治していた朝鮮でのことだ。朝鮮では、日本とほぼ同じ時期にノリ養殖が始まったといわれるが、幕末頃に「すだれひび」と呼ばれるものがつくられた。これは竹を連ねて縄で編むのは同じだが、竹の片方を砂に斜めに刺すというやり方だ。そのなかで、たまたま折れて浮いている竹にノリの成育がよいものを発見し、全部浮かせてみたら思った以上の成果が得られた。そのため「浮きひび」は、朝鮮のノリ漁場全域に広がったのだ。いっぽう、日本では研究者によって、同じ頃に「網ひび」が開発されている。わら、しゆるなどをひねってつくった縄にノリがよく成育することが確認され、東京湾などでは多く使われるようになった。どちらも「そだひび」や「すだれひび」のように海中に立てるのではなく、水平式である。このことによって、ある程度、

安定的な収穫が得られるようになった。それまでは、「ひび」は海中から動かしてはいけなかったと思われていたのだから、まさに「コロンブスの卵」である。

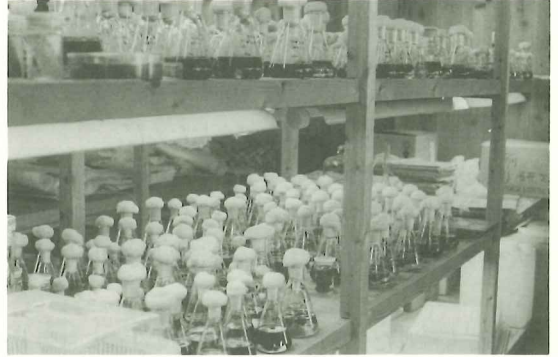
ノリの生態が解明されたのは、 ようやく昭和24年

しかし、どうして「ひび」にノリが育つか、つまりノリの生態はまだ解明されていなかった。先にも触れたとおり、ノリは秋から春にかけて葉になるが、そのタネともいべき果胞子と呼ばれるノリ類(紅藻類)特有の胞子がどうやって夏を過ごすのか、まったくわかっていなかった。約70年にわたって、世界の藻類学者がこの研究にしのぎをけずったそうだ。そして、昭和24年、イギリスの著名な藻類学者、ドリユー女史によって、やっとその生態が解明される。何とノリの果胞子は、海底にあるカキ、アサリなどの貝殻の表面を酸で溶かして、なかに潜り込み、そこでクモの糸のように伸びて(糸状体)、夏を過ごす。そこから胞子(殻胞子)が出て、「ひび」などにとりつき、葉に育成する。この時期は、いずれも顕微鏡でのぞかなければわからない微細な状態だから、長い期間わからなかったのも無理はないのだ。

だが、この解明によって、運まかせの天然採苗から、人の手で最初から育てる人工採苗の道が開かれた。カキ殻をトロ箱に敷き詰め、成熟したノリの葉からタネを絞り出してカキ殻につける。昭和30年代の中頃にかけて、この人工採苗が急速に進む。以後、50年代初頭にかけては、ノリ産業はまさに技術革新の時代だった。全国海苔貝類漁業協同組合連合会・漁政総務部・広報課長の田島正喜氏はこう語る。

「昭和30年代までは常に需要に供給が追いつかない状態でしたから、とにかく量産を目指した改革が行なわれました」

ノリはちょうどお茶と同じように、最初に刈り取ったもの(秋芽)が一番柔らかくおいしい。さらに2回、



▲ノリの果胞子の純粋培養。これができるようになって人工採苗が可能に。

3回と刈るごとに葉は固くなっていき、2~3カ月で寿命を終える。この期間を少しでも伸ばそうと、人工採苗の次に開発されたのが冷凍網技術だ

「最初の秋芽網と呼ばれるものに殻胞子を付ける際、網を数枚重ねて行ないます。網にタネつけが終わったところで網の半分はそのまま残してノリを育成させ、あとの半分の冷凍にしてタネを冬眠状態にします。これが冷凍網で、秋芽網の寿命が終るころ、この冷凍網に張り替えてさらに成長させるわけです」

これは2次網とも呼ばれるが、味は秋芽よりもやや落ちるそうだ。さて、この頃までは潮の干満で網が海に浸かったり、水面から出たりする支柱網(棚)が主流だった。これは、幼ノリの育成にその繰返しが必要とされていたからだ。しかし、海中に沈んだままでも、3センチ前後に成長した幼苗なら十分に育成することが確認され、40年代の中頃には「浮き流し(ベタ流し)網」が普及する。ノリの育成に適した遠浅の海岸が埋め立てや汚染で失われつつあり、何とか沖でつくるのが出来ないかという苦心の産物でもあった。

そして、40年代の後半には、アサクサノリやササビノリの原種を改良した多収性品種が導入される。さらに「浮き流し網」を人の手で一定時間水面から出す「浮上筏」の普及によって、幼苗を育てる干満のある浜を持たない場所でも、人工的に同じ状態をつくるのが可能になった。

■特集

ノリ養殖の現状

ところが、量産を目指した改良は、昭和48年に大豊作をもたらした。それは価格の大暴落につながった。それまで年間生産量が40億枚〜60億枚程度であったのが、この年は一気に90億枚を越えたためだ。

「その経験から、計画生産が始まり、その後数年は70億枚前後の生産量で推移しました。しかし、昭和52年の大型全自動機導入で、またノリ産業の様相は一変します」

冒頭でも触れたように、従来のノリの生産には労力も人出もかかる。しかも秋から春の季節労働であるため、人手の確保は生産者の悩みの種だった。大型全自動機は、原草を刈り取ってからの作業をすべて自動化したものだ。この全自動機を最初に開発したのが、前号でも紹介した漁網・漁具の会社から水産専門商社となったニチモウである。同社の機械資材営業本部・業務部の部長、小林勝美氏が語る。

「当社は以前からノリ網など、ノリ漁業の資材の提供は行なっていました。その頃から、ノリの製造には人手がかかって大変ということはわかっていました。昭和40年代からは簀にきざんだノリを流す機械、乾燥機、簀からノリをはがす機械など、部分での機械化は始まっていたんですね。これをすべてつなげて原料を入れれば製品が出てくる機械ができなかと考え、開発したのが『ワンマン』という全自動機です」

原草をポンプで吸い込み脱水、洗浄、きざんで簀につけ、乾燥、そして簀からはぐところまで、すべてが自動で行なわれる。この機械の導入で、以前は8〜10人が1日かかって1万枚しかできなかったところを、2〜3人で1日2万枚というように省力化とともに生産量を飛躍的に上げた。それだけではない。原草の状態を見た上での機械の微調整には、生産者のかなりの経験が必要だが、一度機械が動き始めれば質の揃った完成品が無傷で出てくる。簀を両側から引っ張ることで自動的にノリがはがれるようになって、破れなどの心配もなくなった。やがて全自動機の分野には数社が参

▶ポンプで箱に原草を仕分けする。



▼浮き流し網の刈り取り。掃除機のようなポンプで葉を吸い込む。



入し、ノリの製造はほとんどすべてが全自動機の時代となったのである。以後、生産量は拡大し、ここ10年ほどは100億枚前後の状態がずっと続いている。全自動機は現在、約9000台が稼働しているといわれる。

「ノリは生き物で製造には非常に微妙な部分が多いんです。この機械は大量に水を使い、乾燥で熱を使う。ところが湿気があってはいいノリができないので、十分な換気が必要。また、機械を設置する位置、風向き、気候などでも微妙に違ってきます。ですから機械を設置する建物の建設にも関わることがあります」

なかでも気を遣うのがノリ簀。原草にも産地や品種によって差があり、比較的ドライなものとウェットなものがある。ノリ簀の素材やコーティングを間違えると、ノリが簀にくっついてしまったりするそうだ。

もっと家庭で味わって欲しいノリ

このように全自動機の開発は画期的なものだったが、そのもたらしたものは必ずしも功ばかりではない。平均1500万円前後という高価な機械だから設備投資は大変。それだけでなく、零細の多かった生産者の離業、統合も促した。昭和30年代に約7万あった経営体は、平成2年には1万5000弱となっている。減少は今でも続き、数年後に8000前後で落ち着くのではないかと危惧されている。経営体数は減っても、生産量があまり変

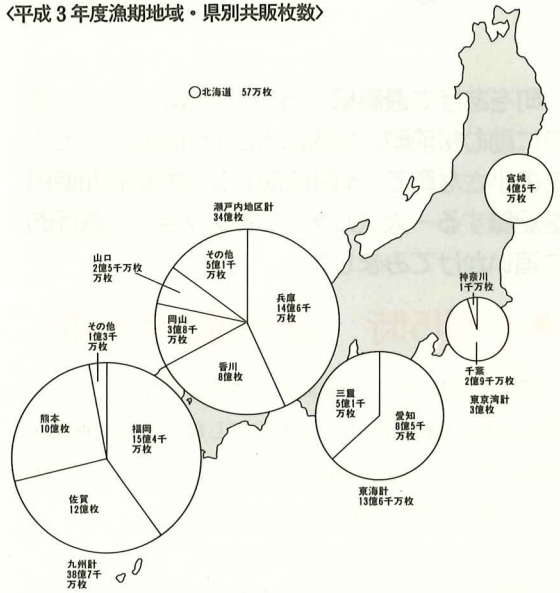
わらないのは、力のある生産者への統合が進んでいるからだ。高生産量の安定は、いっぽうで安値安定も生んでいる。これは必ずしも全自動機のためばかりではない。全海苔漁連の田島氏はこう言う。

「需要には3種類ありまして、一般の家庭用、贈答用、業務用にわけられます。このなかで高級品を扱う贈答用は横ばい、中級品の需要の多い家庭用が減って、下級品の多い業務用が伸びて家庭用の落ち込みをカバーしている状態です。家庭用にもっと工夫する必要がありますね」

ノリの見分け方は、まず第一に色艶、そして歯切れ(固さ)、甘味などの味となる。ノリの価格は入札で問屋が決めるが、ここでの決め手はやはり色艶だそうだ。ただし、浮き流しのノリは黒々と色艶はいいが、固く味もやや落ちるといわれる。業務用に使われるのは、この多少固めのノリで、作ってすぐに食べるわけではないので固めの方がいいらしい。また、業務用はコンビニや量販店などで使われることが多く、コスト意識が非常にシビアで、量がさばける割りに利が薄いというのも特長である。

「産地は今、九州と瀬戸内海が中心で、ほかに紀伊半島、東京湾の千葉県側、宮城県、北海道などがあります。浅草海苔の発祥だった東京都の沿岸では、残念ながらもうノリは取れません。主要産地の九州は支柱網が中心で、これは高級品や家庭用、瀬戸内海は浮き流しが中心でどちらかというと業務用。そして、秋芽の高級品は限定されますが各地の浜で少しずつ作られています。また、全海苔漁連では前東京水産大学教授、三浦昭雄氏の開発した新品種『あかつき』の権利を確

〈平成3年度漁期地域・県別共販枚数〉



保し、普及とブランド化にも取り組んでいます」

『あかつき』は、これまでの改良品種が収量の多いものに傾いていた反省から、収量と味、歯切れの両方を満たす品種として開発された。実際のところ、一般にまずいノリはわかっても、いいノリの味について詳しく知っている人は多くはない。『あかつき』のブランド化は、ノリそのものの味で勝負し、理解してもらったためでもあるという。最高級のノリは、口のなかに入れるととろけるのだそう。こういうノリを味わったことのある人もそんなに多くはないだろう。ぜひ、日本独自の伝統文化といっていいいノリにもっと親しみ、おいしいノリをふんだんに味わってみたいものだ。

最後に、今でも韓国産のノリが輸入されていると信じている人がいるようだが、現在はまったく輸入されていないことを付言しておこう。国内産だけでむしろ供給の方が多いくらいの状態が続いているため、アメリカ、台湾などに輸出しているのが現状である。そして生産国としては新興の中国がかなりの増産を続け、今後、輸出の競合相手になりそうな気配となっている。(参考文献: 片田實・著『浅草海苔盛衰記 海苔の五百年』成山堂書店)



◀船の上に網を巻き上げ、垂れ下がるノリをカッターで切る。



北海道・松前町

漁火→スルメ→松前漬 スルメの町、訪問記

町をあげて最高級ブランド『松前スルメ』造りに励む松前町。今回は人口1万6000人ほどのこの小さな町で、年間4000トン、生産額70億円を記録する一大スルメ・コネクションを徹底的に追いかけてみました。

●早朝5時 漁火船の入港

前日の夕方5時に松前周辺の各港から旅立ったイカ釣り漁船。10時間以上も漁火を灯し続けた船が獲物を携えて帰ってきた。松前港から車で約15分の江良新港にも、続々と戦いを終えた船が到着する。

「うーん、きょうは不漁だったな」

とボヤきながら、木箱に入った真イカ(スルメイカ)を

荷揚げする漁師たち。夜間の漁だというのに、みな真っ黒に日焼けしている。

波止場に積まれた木箱は、サイズ別に60ばい入り、70ばい入り、100ばい入りなどに梱包され、それぞれリフトで荷捌場に運ばれていく。この箱がいくらかで売られるかは、松前港市場での入札価格次第。漁師の汗の結晶たちは、松前運送のトラックに乗って、松前港へと出発していったのだった。

●午前7時 松前港での入札

江良をはじめ、松前周辺の小さな港(約10ヶ所)から運び込まれた真イカの軍団は、到着して間もなく入札にかけられる。松前漁協の所長さんがチリンチリンと



▲12時間に渡る「漁火の旅」を終えたイカ釣り船が、江良新港に帰ってきた。



▲船内でサイズ別に区分けされたイカたちも、漁師とともに上陸。



▲100ケース近いイカ入り木箱。「氷揚げ」の作業は約20分に及ぶ重労働だ。



▲拠点・松前港に続々と到着する大量の真イカ軍団。

▼「さ、次は60入り150枚！」加工業者さんは入念な品質のチェックを終えて、入札に参戦する。



◀それぞれの思惑を秘めた入札用紙が担当者の手渡る。ベテラン達の掛け引きは、迫力満点だ。

●午前8時 スルメ加工場

落札された真イカは、あっという間にスルメの加工場(松前町内に30軒もあるのだ)に運ばれ、待ち受けるオバチャンの手中に収まる。オバチャンたちは目にも止まらぬスピードでイカを切り開き、はらわたを取り除いて、水が勢いよく流れる溝にほうり込む。流しソーメンならぬ、流しスルメイカ。ムキ身にされたイカは、さらに木と網で作られたイカ干し台に架けられて、乾燥機(一晩)→丸くなったスルメの整形→乾燥機(一

鈴を鳴らすと、20人ほどの加工業者などが群がってくる。

「ホイ、続いて70入り143枚(木箱の数)、どうだどうだ」

加工業者たちはひと通りイカの出来を吟味して、それから紙切れに1箱当たりの希望金額を記入する。もちろん、一番高い金額を記入した業者がそのイカを入手できる。

「ホイ、60枚は2,366円で〇〇水産に決定、残りは2,360円で△△水産だな」と所長さん。価格は60ばい入りが一番高く、入り数が多いほど1箱当たりの値打ちは下がっていく。120ばい入りの超小粒モノになると、1箱が320円(1ばい約3円!)にもなってしまうのである。



▲入札からものの30分後。加工場に運ばれた真イカは「すっぽんぼん」にされて、乾し台にぶら下がったのだった。



北海道・松前町

漁火→スルメ→松前漬 スルメの町、訪問記

▶これが秘密兵器の「流しスルメイカ溝式マシン」。ここでイカ君は約5秒でムキ身になる。



◀見よ、このスルメの大群を、松前のオバチャンたちは「イカ端会議」に花を咲かせながら、スルメを整形する。

晩)と、二泊三日で立派なスルメに変身するのである。完成したスルメはきれいに梱包されて、大半が築地市場へと送られる。とにもかくにも水揚げされてからモノの3時間で、真イカはスルメに出世(?)すべく、乾燥機の中に収められたのだった。

●番外編 松前漬

はるか昔から作られてきた松前スルメを、昆布と醤油などで漬け込んだ松前漬。その歴史は、蝦夷地開拓の歴史でもある。

「松前藩が栄えた頃は、まだ北海道で米がとれず海の幸に頼ってました。おそらく1700年の中期、つまりイカと昆布を合わせた保存食として誕生したんだと思います。当時はコブイカなどと呼ばれていたようです」と、地元の老舗『竜野屋』のご主人は松前漬の端緒を推測する。いまや山菜入りやニンジン入り、アワビ入

りなど、さまざまな松前漬が全国各地で作られているが、昔ながらの製法で作っている店はわずかしかない。「あくまでもイカの品質と鮮度が決め手。真イカの生体系からいっても、秋にこの道南でとれるモノが脂がのって一番美味しいんです。自然の利に忠実に作れば、それで十分に美味しい松前漬が誕生するんです」

漁師や加工業者の後継者が思うにまかせず、今後は生産量が減っていきたくらうと予測される最高級ブランドの『松前スルメ』。この自然の利に忠実に作られる産物が『幻の珍味』になる前に、新加工商品の開発や新しい流通ルートの開拓を期待したい。

(取材協力：松前民宿「ささき」、北海道漁連・松前地区漁協、松前水産加工協同組合、弦巻水産㈱)



▲昔ながらの製法をかたくなに守って松前漬を作る「龍野屋」。



▲「龍野屋」で使うスルメはもちろん地元の松前産。10～11月の旬が仕入れ時だ。

水

族

館

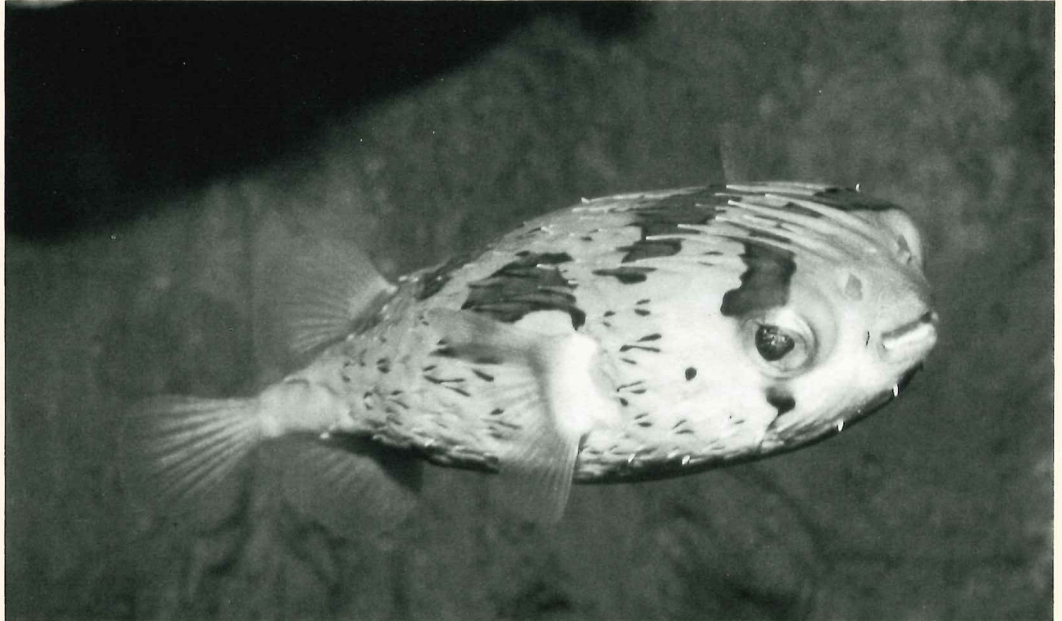
ナンバーワンは ハリセンボン

●金沢水族館 学芸員 山本邦彦



金沢水族館

〒920 石川県金沢市東御影庁450
TEL.0762-52-5234



百万石の城下町として栄えた金沢、その金沢城から卯辰(東南東)の方角にある小高い山に水族館は建っている。1962年にオープンしてからはや30年になるが、その間ムツサンゴからラッコに至るまで、時代と共にさまざまな生物の飼育に取り組んできた。山の上にある水族館のため、海水は眼下に広がる日本海より、トラックで運ばなければならない。雪の多い季節などは、そういった作業もけっこう大変なものである。

さて、どこの水族館にもナンバーワンはいると思うけれど、私たちのところではハリセンボン。南の海の魚がこの北陸の地でナンバーワンになるのはけっこう大変だ。

ハリセンボンはその名の通り、身体中にたくさんのトゲを持ったフグである。雑誌のグラビアなどで身体をいっぱい膨らませ、全身のトゲを立てた姿の写真を見るが、いつもそんな格好で泳ぎまわっているものと誤解している人が多いのにはちょっと困ってしまう。

日本海に頭を突き出した能登半島は、対馬暖流という大きな海流の影響を強く受けるところにある。ハリセンボンたちは、この暖流に乗ってはるばる冬の石川県へとやって来るのである。ところが暖流に乗ってき

たはずの彼らにとって、過酷な運命が待っている。11月頃、大陸からの強い季節風の影響を受けて、彼らは能登の海岸へと打ち寄せられてしまう。多い時には数百という単位のハリセンボンが、定置網に入ることもある。冷たい北陸の海水にさらされた彼らはすっかり弱りきっている。いずれ海岸へと打ち寄せられ、死んでしまうことになる。こんな悲しい旅を死滅回遊と呼ぶ人もいる。

長いつらい旅を続けてきたハリセンボンに、そっとバケツにすくい持ち帰り、暖かい海水と栄養のある餌を与えてやる。打ち寄せられたすべてのハリセンボンを救える訳ではないが、それでも彼らは日に日に元気を取り戻し、やがては私たちの水族館の人気者となる。狭い水槽ではあるけれど、決まって6月頃には産卵シーンを見ることが出来る。

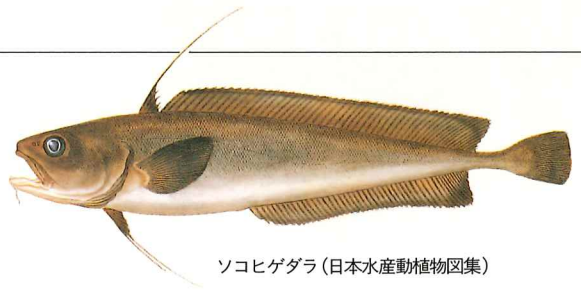
じつは、元気を取り戻した彼らの旅はここで終わるわけでもない。北は北海道から南は九州まで、たくさんの水族館へと、生物交換と称して、こんどはジェット機に乗って快適な旅をすることも出来る。

ハリセンボンは南の海からの贈り物、私たちはいつまでも大切に育ててやりたい。だから彼らがナンバーワン。

Cooking

江上佳奈美の ワンポイント魚料理

9



ソコヒゲダラ (日本水産動植物図集)

たらとじゃがいものクリーム煮

たらは「鱈」と書くように冬の代表魚。遠洋漁業で一年中とれますが、おいしいのはやはりこれからの季節です。そんなたらの中でも、小振りで丸ことさばきやすいのが「ひげだら」。骨ごと筒切りにすると味がしみ込みやすい上、骨からの旨味も出ます。鍋物ではおなじみのたらも、こんな風にじゃがいもなどと共にクリーム味で煮込むとまた新鮮。寒さ厳しい北欧生まれの料理だけあって、冬に向かう食卓を暖かく彩ります。

■材料(4人分)

ひげだら(600~800グラム)1尾、玉ねぎ(中)2個、ベーコン(薄切り)4枚、じゃがいも600グラム、ブロッコリー1株、バター適量、生クリーム カップ1/2~2/3、牛乳カップ1(生クリームがなければ全部牛乳でもよい)、塩、こしょう、小麦粉

■作り方

- ①ひげだらはうろこを取り、頭を落として切り口からわたを出し、洗って2.5cm幅の筒切りにし、塩、こしょうをする。(写真1)
- ②玉ねぎは薄い輪切りにし、ベーコンは5cm幅に切る。じゃがいもは皮をむいて2~3mmの薄い輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ③厚手の鍋を熱してバター(またはサラダ油)大さじ2を入れ、玉ねぎをよくいため、しんなりしてきたらベーコンを入れていためる。最後にじゃがいもを入れてよくいため、塩小さじ1と1/2とこしょう少々をふる。(写真2)
- ④③を平にならし、上に①のひげだらを並べ、バターの小さい塊を散らす。さらに生クリームと牛乳を加え、フタをして弱火で1時間くらいゆっくり煮込む。(写真3、4)
- ⑤ブロッコリーは小麦粉を溶いた水にさらしてアクを抜き、一口大の大きさに切り分け、塩ゆでしておく。
- ⑥鍋の味を整え、仕上げにブロッコリーを入れる。

■ワンポイント

ひげだらが手に入らない時は他のたらでもよいが、塩だらは事前に塩抜きが必要。また生クリームを用いるため、火が強すぎると焦げやすいので注意。途中、水気がなくなったら牛乳を足すとよい。

監修/江上佳奈美(料理研究家)



1 頭とわたを取り、洗って水気をきったら、筒切りにする。



2 玉ねぎがしんなりしてきたら、ベーコンを加えていためる。

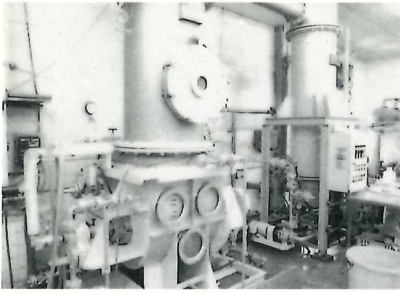


3 よくいため野菜に、塩、こしょうをして、平にならす。



4 ひげだらを並べ、バター、生クリーム、牛乳を加えて煮込む。





株式会社ニチロ中央研究所プロフィール
 所在地：神奈川県横須賀市久里浜7-36-5
 電話：0468-34-2381
 研究組織：基礎研究室、食品研究室、
 技術課（開発試験工場）
 研究スタッフ：約30名

海はまだまだ未開拓、 これからが面白い。

ニチロ中央研究所



無限ともいうべき海と
 魚の世界を研究・開拓
 し続ける赤澤所長

品川駅から京浜急行の快速特急で1時間たらずで京急久里浜駅に着く。歩いて15分くらいで海岸通りに出るが、そこにこの研究所はある。隣接する工場も含めるとかなり大きな設備である。

この研究所の歴史は1934年(昭和9年)に北海道函館市に開設されたことに始まる。戦時中、一時閉鎖されたものの、1960年(昭和35年)に東京の築地に再開され、その後1982年(昭和57年)に現在の久里浜に移転して今に至っている。

所長の赤澤さんは1962年(昭和37年)に東北大学農学部の農芸化学科を卒業後、そのまま研究所入りした。もう30年もこの道に取り組んでいるベテランである。「魚だけではやっていけないという思いが会社にもあったんでしょう。私のような人間を募集していましたね。だからうちでは、水産物が中心ですが、農畜産物に関する研究など幅広い研究を行っています」

現在、水産物から抗菌性物質や機能性ペプチド、機能性油脂などの生理活性物質を抽出利用する研究に力を入れ、また、水産物、農畜産物の未利用資源有効利用の観点から、調味料の開発、魚皮からゼラチン、コラーゲンを製造する研究、今回、特定保健用食品素材として認められたアップルファイバーの利用開発などの研究をしているという。このような研究ばかりでなく、水産食品や冷凍食品、チルド食品、缶詰などの加工技術の開発や食品衛生研究にも重点をおき、更に、環境に関し、無公害な食品包装材料である光や微生物によって分解する分解性プラスチック容器の研究をするなど広範囲に取り組んでいる。

「うちが他の研究所と違うところは、開発試験工場を持っていて、研究成果を実際にこの工場で製造し、テスト販売まで自分たちでやっていることです」

鮭白子から抽出される食品保存剤プロタミンや健康食品サーモンパワーなどがその例で、プロタミンは「しらこたん白」という名称でいろいろな食品の保存剤として使用されるようになり、非常に有望であるという。

21世紀に向けては、バイオ技術などを利用した研究が主流になることは間違いないが、環境に充分に留意したもの作りが必須であり、海の資源を永久に利用して行くものとして、海を汚さぬ配慮が必要であるという。

「海はまだまだ未開拓のことが多くて、今はまだ探索の段階です。将来は、新たな物質の開発など、水産物の有効利用が考えられます。そういう意味で、無限におもしろい分野ですね」

赤澤所長は、静かな語り口ながら意欲的に語ってくれた。

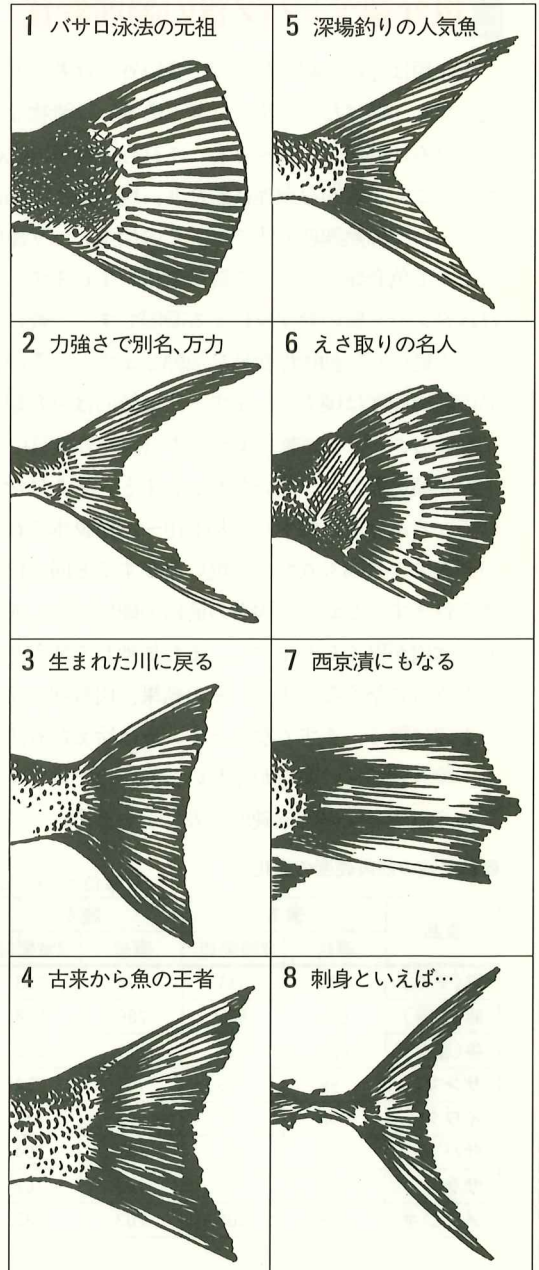
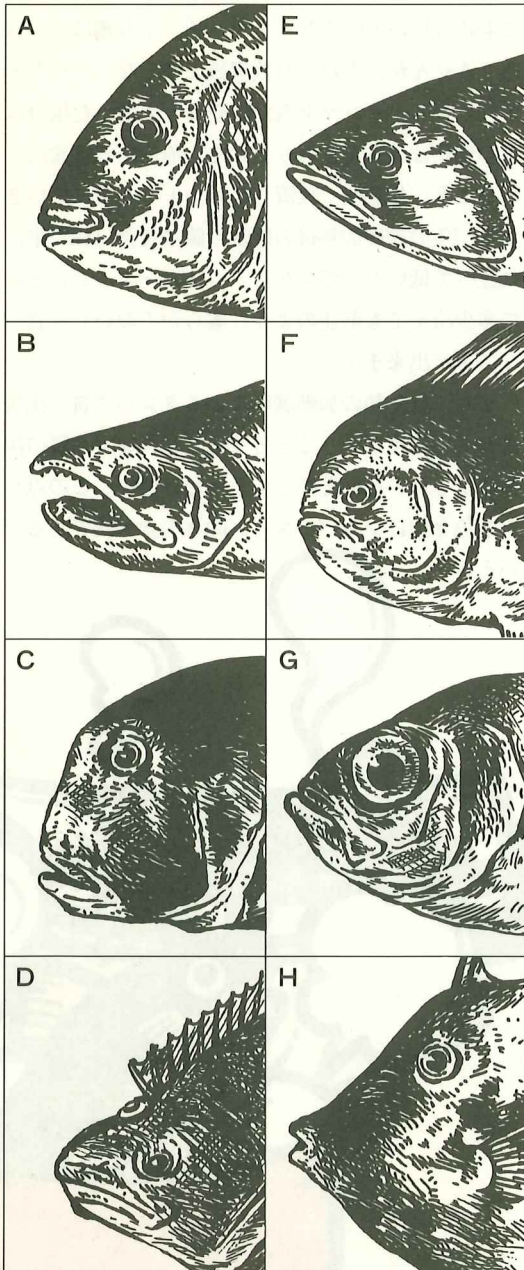


おさかな

クイズ3

魚にはいろいろ特徴のあるスタ
8種類(サケ・マグロ・シイラ・マ
ダイ)の魚の頭と尾がバラバラ
う正しい頭と尾を探し当ててくだ

イルをした魚がいますね。下の絵は
ダイ・キンメダイ・カワハギ・ヒラメ・アマ
になっています。それぞれの魚名に合
さい。
(解答例：マダイ A-4)





シルバーエイジのための魚調理の心得 いきいき魚の健康学

國崎直道(女子栄養短期大学教授)

魚介類タンパク質の調理変化

魚介類は寿司、刺身などの生食以外では煮たり、焼いたり、揚げたり、蒸したり、あるいは漬物など、いろいろに調理して食べます。これらの調理方法のうち、ごく一般的な調理は煮たり、焼いたり、揚げたりという加熱調理方法です。この加熱という操作によって魚介類のタンパク質に変化が生じます。それはタンパク質の熱変成による凝固です。一般にタンパク質に富む動物性食品を加熱しますと、その食品の筋肉硬度は硬くなります。この傾向は魚介類よりも食肉で、より顕著に現れます(前々号参照)。

魚介類を煮たり、焼いたりしますと、そこに含まれている水分量は減少し、大体10~20%脱水されていきます。食肉も煮たり、焼いたりすると同じ位脱水されます。しかし、両者の筋肉の硬度は全く異なり、食肉が堅くなりやすく、また加熱して放置しますとさらに堅くなります。その結果、肉料理の冷えたものは堅く、まずくなります。魚は冷えた煮魚でも、焼き魚でも、柔らかくおいしくいただけます。これらの料理後の筋肉硬度を表に示します。

■加熱後の筋肉硬度の変化

(単位: dyne/cm²)

食品	煮る		焼く	
	直後	2時間後	直後	2時間後
鶏(モモ)	100	343	76	293
豚(赤身)	611	685	286	538
牛(赤身)	423	518	171	322
サンマ	96	86	101	254
イワシ	42	88	65	116
サバ	216	165	147	204
サケ	54	90	140	102
メカジキ	226	302	203	235

鶏の場合、加熱直後と2時間後では煮ても、焼いても約3倍以上堅くなります。豚、牛も鶏ほどではありませんが、それぞれ放置後に堅くなって行きます。しかし、サンマを煮た時やサケを焼いた場合はその変化はほとんどありません。他の魚では食肉と同じように加熱後、放置しておくとも堅くなっていきますが魚の調理加熱後の硬度の値は食肉(豚や牛)に比べて低いものですから、シルバーエイジにとって多少冷えても前述のように柔らかくおいしく食べることが出来ます。

また、魚介類の加熱調理によるタンパク質の損失は1~2%程度ということですので、タンパク質の損失はほとんどないと考えてよいわけです。この点からも魚介類はシルバーエイジ向きの食べ物であるといえます。



魚のタンパク質は栄養価が高く、また、食べ方も豊富で、種類も多く、しかも調理によっても減少しないため、シルバーエイジにとり理想的な動物タンパク質源であることを述べました。

実際に魚のタンパク質を食べた場合、本当にその効果があるのか、あるのなら何が効くのか知りたいと思うのが常であります。

日本人の死因は近年、ガン、心疾患、脳卒中の順になっているのはご承知のことと思います。これまで死因の高かった脳卒中が減少気味にありますが、血管系の病気で一番高い位置をしめています。脳卒中を予防するには、やはり高血圧になるのを防ぐ必要があります。そのためにはまず食生活に気を付けねばなりません。

近年、脳卒中易発症高血圧自然発症ラット（SHRSP）が確立されてから、動物を使って脳卒中と食事性因子の関係に検討が行なわれ、いろいろなことがわかってきました。このSHRSPを用いて魚肉タンパク質をタンパク質源として幼若期より飼育した島根医科大学料理学研究室の実験によりますと

1. 血圧の上昇を抑制し、脳卒中の発症を阻止する。
(この高血圧発症抑制効果はアミノ酸3個からなるペプチドが関与していると思われる。)
2. 動脈血管を構成するエラスチンと呼ばれるタンパク質の含量を高め、動脈血管の弾力性を高める。
3. 食塩を負荷してもNaの排泄を促進し血圧の上昇を抑制する。
4. メチオニンやタウリンが高血圧発症抑制効果が高い。

などの効果が認められています。そしてこれらの

効果は高血圧が進行し始めたラットに投与してもその効果が期待できると言われています。

このことを人に当てはめてみますと、私達の生活では子供のときから魚介類を食べているほうが成人病にかかりにくく、加齢による嗜好の変化から、肉より魚が好きになる年齢（約25才以上）からでも、魚を食べ続けると成人病を予防する効果が十分期待できると考えて良いでしょう。しかも、実験ではほとんど過熱したタンパク質を実験材料としていますので、この効果は寿司や刺身で食べる生食はもちろん、煮たり、焼いたり調理でも変化しないと理解して良いでしょう。

魚と醤油、魚と塩の関係

魚は寿司や刺身のように生食してもおいしくいただけますが、いかにおいしそうなの刺身でもそのまま沢山食べることは出来ません。味にしまりが無いからで、塩味がどうしても必要になります。そこで醤油や塩を使うこととなります。

醤油の塩分とそこに含まれる旨味が魚介類にマッチし、寿司や刺身が沢山食べる事が出来るようになるのです。また焼き魚であれば、そのとき用いた塩や醤油が旨味を引き立たせてくれることとなります。塩や醤油がなければ、魚の消費は今のよう伸びなかったと思われる。

魚と塩味はちょうど二人三脚の関係にあります。しかし、シルバーエイジでは成人病を患っている危険性がありますので、いくら魚と塩味は二人三脚の関係にあっても塩分を控え、他の香味料(レモン、ゆず)を上手に使い塩分の摂取を抑える必要があります。

浦安魚市場 千葉県浦安市

早朝5時ともなると、あちこちから車が集結し、カジキマグロの切り身などを大量に買い込んで三々五々散っていく。一般客とも卸業者とも魚屋とも違う、一風変わった人たちがワラワラとやってきて足早に去っていくという見慣れない光景が続く。実は、この浦安市場は、全国でも珍しい『行商人相手の市場』なのである。



▲市場の入口には「東京湾にいる主な魚と貝」を列記したパネルが立っている。

都会ではほとんど見かけなくなった行商人——自転車やリヤカーで鮮魚を売り歩く人々——だが、浦安近辺にはまだまだ多くの魚売りの“ジブシー”たちが存在する。もっとも今はリヤカーではなく冷蔵庫付きの車がほとんどなのだが、昔ながらの素朴な商いであることには変わりはない。そして、こうした失われつつある人情味ある商いを支えているのがこの浦安魚市場なのだ。



▲行商人相手から一般消費者相手に変わるのは午前8～9時頃。

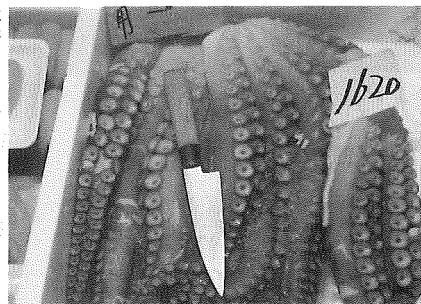


▲行商人相手の商いを終えて、ちょっと一息ついた店内。これからは、今晚のおかずを求める一般客のお相手。
▲場内にはうなぎの蒲焼を売る店が3軒もあって、香ばしい匂いが漂う。下町の風情を感じさせる光景だ。

「戦後のドサクサの時期に、浦安橋のたもとに誕生したのがこの市場です。当時から一般客に混じって行商人が買い付けに現れ、それがすっかり定着したんですね。今でも売上の半分以上は行商人相手。売る方も、行商人のニーズを掴んで仕込をしているわけです」と、浦安魚市場協同組合の方が教えてくれた。

この市場の沿革をもう少し詳しく紹介すると、戦後間もなくの経済混乱期、銚子や三崎などの漁港から、浦安(当時は浦安町だった)に活きのいい魚が押し寄せたのがことの始まり。そして、これらの鮮魚を地元の有志たちが露店で販売するようになり、自然発生的に市場へと様変わりした。さらに市場が有名になるにしたがって、入荷する量もどんどん増え、一般消費者はもちろんのこと、行商人もこの市場の扱い量と鮮度の高さに目をつけて、船橋、習志野、市川などへと販

▶大ダコの上に大胆にも包丁を置いてあるところが、単なる一般客相手の市場とはひと味違うのだ。



▼店頭に並ぶ魚介類はほとんど築地から運び込まれるが、近海のアジやサバも出回っている。



▶他の市場に比べて貝類の比重が大きい。

売網を広げていったのである。

さて、お店側は「一般客&行商人」を相手にするわけだが、両立させるのはなかなか大変なのだ。市場の営業は早朝5時頃から正午まで。その前半は行商人を相手にし、後半は一般客相手だから売れる商品や方法が前後半で極端に違う。午後は翌日の行商人用の仕込に入る。普通の卸市場のような大手業者専門なら一本

丸ごとや箱ごとの販売でいい、また、一般客専門の市場なら高いの片手間で切り身を作ればことは済む。だが、この市場の場合は、午後目いっぱい使ってサケを何十本も切り身にしたり、シラスを何十もの袋詰めに作らなければいけないわけだ。

「行商人相手専門なら早朝だけの営業でいいし、一般客だけなら時間をずらして夕方を中心にすればいいのですが…。両方を相手に成立している市場だけに、ずいぶんと苦労も多いようです」(市場組合)

昭和46年に現在の場所に移り、当時としては近代的な建物として再スタートした浦安魚市場。以来20年の間に浦安は一大ファッションブル・タウンに変身し、市場は浦安市民の台所として誰からも愛されるマーケットになった。店頭に並ぶ魚たちにしても、今は築地から取り寄せたものがほとんどなので、全国津々浦々の種類を吟味できる。昔ながらの伝統が残っているとしたら、アサリやハマグリなどの貝類の量が他の市場より多いという程度なのだ。だが、どことなく戦後の闇市にも似たエネルギーな雰囲気か漂うのは、やはり「一般客&行商人相手の2段階スライド方式販売」とでもいうべき特殊な形態を持つためだろう。それから『深川井』という江戸情緒あふれる食事を出す食堂があるのも、この市場ならではの風情を感じさせる。アサリのたっぷりのった『深川井』を前に、リヤカー引きの行商人の姿を懐かしむ。なんとなくそんなレトロ感覚に浸らせてくれる下町の魚市場なのである。

◀場内の一角にデーンと立ちそびえる食堂。午前11時頃はほぼ満席になるほどの人気ぶり。



浦安魚市場

所在地/千葉県浦安市北栄1-10-20

地下鉄東西線浦安駅から徒歩3分

敷地面積/4,307㎡(内売場面積/2,437㎡)

店舗数/魚介類33店、佃煮・漬物5店、蒲焼・焼はま3店・海苔・茶3店、他

▶アサリどっさり、ネギたっぷりの江戸名物・深川井。お値段は1,000円也。

BOOKS

人気熱帯魚200種のカatalogと飼い方

『ザ・熱帯魚』

(岩崎 登/小林道信共著)

熱帯魚ブームを受けて、これから熱帯魚を飼いたい人が必要とする情報を網羅した本が出ました。

世界でも数少ない熱帯魚専門の写真家・小林道信氏のカラー写真をふんだんに使っていることで、熱帯魚200余種の解説と水草や水槽レイアウトのビジュアル情報が、美しくわかりやすくなっています。器具や魚の組合せ、水のこと、餌のこと、病気のことなど、



誠文堂新光社 刊
2,400円

熱帯魚を飼うためのノウハウに、詳細なイラストも加わっています。

さらに巻末の「アクアリウム110番」では、実際に飼育を始めてから次々にわきおこる疑問にも先取りして答えています。

最上の日本酒には とっておきの肴を

『旨い酒』

(日和佐省二著)

特注の大吟醸酒専門店、東京・四谷「傳魚坊」の主人が語るのは、吟醸酒との出会いから、自ら足で歩いて得た知識と情報、それに全国の蔵元を訪ね歩いて探し出したとっておきの「旨い酒」の話。

著者の言う「肴を必要としないほど、それだけで飲める旨さのある」大吟醸酒の肴とは何か。基本は「酒自体の旨さを損なわないこと」で、「舌に油の膜をつくる脂っこい料理(天ぷらやステーキ)や「舌を麻痺させるような、極

さかなUP-DATE

BOOK・SPOT・TOPIC・GOODS

F I S

SPOT

産地直送の鮮度を誇る 純和風の活魚料理店

『いけす懐石 築地竹若』

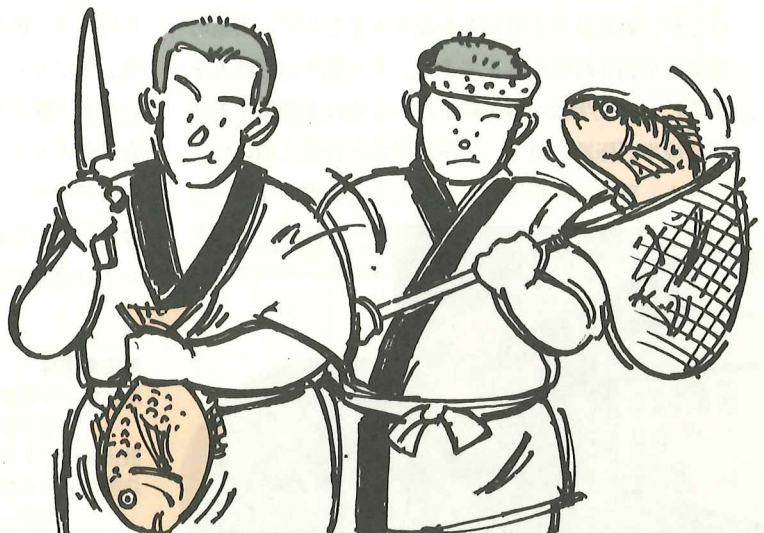
本格的な日本料理に巨大ないけすをミックスさせた大型活魚店が東京・池袋に登場し、お魚グルメの舌をうならせています。この店の最大の特長は、なんとと言っても魚の鮮度。独自の輸送ルートで、これまで生きてきたまま導入するのは難しいとされてきた魚介類の「活づくり」を可能にしました。佐賀県呼子港で水揚げされる剣先イカや各種の高級&大衆魚の「活魚姿造り」が人気

のメニュー。またヒノキを多用した内装や有田焼の器などで落ち着いたムードも味わえます。懐石料理は3800円〜12000円。

東京都豊島区西池袋1-10-10

TEL.03-3987-2121

営業時間 11時〜23時、年中無休



端に辛いものや、あとに残るような臭みがあるもの（生のニンニクをきかせて食べるようなカツオのたたき）」は合わないと言ひ、「活けダコの薄づくり」など、傳魚坊とおきのメニューをそっと明かします。

朝日出版社 刊
1,800円



SPOT

タイからやってきた エキゾチックな「すきやき」 タイスキ専門店 『コカレストラン』

スパイシーでエキゾチックなタイ料理と、日本のすきやき、しゃぶしゃぶをミックスした「タイスキ」専門店が日本に初上陸しました。豊かな海の幸、山の幸をしゃぶしゃぶ風に湯引きし、さらにタイ風の特製タレにつけていただく、世界でも珍しい「タイスキ」。すでにバンコクに4店舗、シンガポールに2店舗を構える同店は、現地で大盛況を博しています。

メニューはロブスター(1800円)、ズワイガニ(1200円)、ホタテ(900円)など、シーフードのラインアップは特に豪華版。日本の情報発信基地・六本木の新名所として、早くも行列のできる人気を呈しています。

東京都港区六本木5-16-47
TEL.03-5562-9807

営業時間 12時~23時、年中無休



H O E Y E S

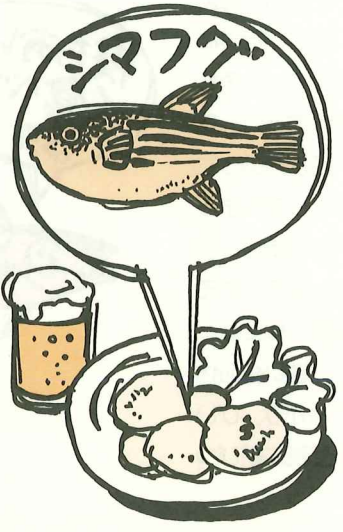
GOODS

本場、下関で誕生した 生ハム仕立てのフグ 『スモークド・ふく』

フグの本場・山口県下関に「生ハム」感覚の燻製フグが登場します。豚肉の生ハム製造技術を全国で初めてフグに応用したもので、歯ざわりとコクのある味わいはフグの刺身とほとんど同じ。トラフグに次いで高級とされるシマフグを独自の調味液につけ込んで熟成し、摂氏20度以下の低温でゆっくりスモークして作られます。お値段は2本入り(1本約70グラム)の1500円と薄造り風の皿盛り(約40グラム)の500円の

2タイプ。7月中旬の試験販売で大好評を博し、この10月から全国の百貨店ルートで発売されます。

●問合せ: 静公司 TEL.0832-31-2941

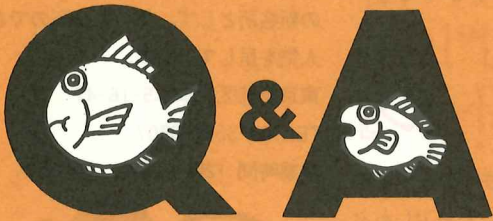


瀬戸内海の海の幸を 炭火焼きセットで宅配

『海鮮炭焼セット』

淡路島や明石周辺で捕れる瀬戸内海の海の幸が炭火焼きのセットになりました。兵庫・城崎温泉の老舗旅館「西村屋」を母体とする和食店経営グループ「西村屋フーズコム」が開発したこのセットは、地元瀬戸内海のハモ、アナゴ、タコ、トコブシなどに野菜類を詰め合わせた本格パック。さらにコンロ、金網、炭、着火剤、焼き塩、ほん酢などを揃えて、お歳暮の主力商品として注目を集めています。セット価格は5人前で2万円。●問合せ: 西村屋フーズコム TEL 078-232-3665

おさかな



刺身を作る場合、よくウロコを落としてから皮をひきますが、皮も美味しく食べられる魚とその料理法を教えてください。(神奈川県・高野道代)



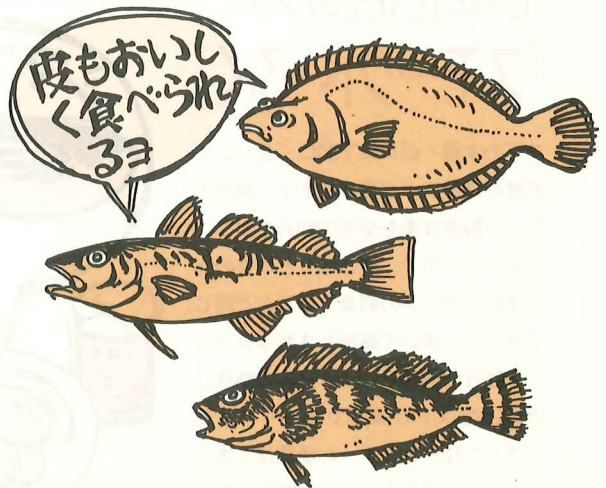
身だけでなく皮も美味しい魚といえば、銀ダラやアイナメなどがあげられます。こうした調味液をつけ焼きにさせていただく魚は、皮の味わいで鮮度や質の高さまでわかるものです。今はすっかり陰をひそめてしまいましたが、サメやヒラメの皮を活用する“皮”専門の料理もありました。サメの皮は酢でしめたコリコリの状態にし、煮こごりなどにいただきましたし、ヒラメの場合は皮を薔薇の花のように渦巻き状に盛りつけたりしたものです。もちろん、究極の美味というわけではありませんが、「皮があってこそその魚」という意識を昔の人は大切にしていたのです。

それが、どうも最近は皮は捨てるものと安易に考えている方が多いように思います。私の口癖のひとつに「皮のない魚はいない、また、切り身で泳いでいる魚もない」というものがあります。魚は骨があって、身があって、その身をしっかりと支えている皮があって、初めて魚と呼べるのです。たとえば、皮をとってしまった切り身を調理する時、フライパンでバター焼きにするなら造作ありませんが、いざ串焼きにしようとするとな身がすぐに崩れてしまいます。身と皮が一体になっていることをしっかりと認識することが、「尊い生命体である魚を食べている」という自覚につながり、ひいては海や海の幸を大切に扱うという意識に結びつ

いていくと私は思うのです。皮をもっともったいたわってあげてください。サケの切り身を焼く時も、身のことだけを考えずに最後に皮をカラリと焼き上げてください。そうすれば硬いはずのサケの皮も美味しくいただけますし、味以上にもっと大切なことも理解できるはずです。

昔の人は調理はもちろん、サケの皮を靴や鞆の革として利用したり、サメの皮をナイフの鞘に加工したりしていました。こうした皮への愛情と生活の知恵を結び付けることによって、魚自体への感謝の気持ちを抱き続けてきたのです。

【回答者：阿部なを(料理研究家)】



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



秋刀魚

(サンマ)

ほろ酔いコラム 森下賢一 (エッセイスト)

酒のさかな

少し前から、大衆魚の漁獲に異変が起き、サバとマイワシは激減、アジとサンマが増えるという予想だったが、ことしはその予想通り、9月に入るそうそう、サンマがどっと店頭にあふれた。岸近くまで群が押し寄せているせいか活きもいい。魚体は大きく、値段も一匹70円くらいと安い。

もともと安い青魚が好きだから、サンマ豊漁大歓迎。毎日でも食べたいが、しかし、「秋風よ、情けあれば伝えてよ」の佐藤春夫の詩のように、サンマはもう少し涼しくなってくれないと、気分はいまいちだ。

サンマはあまり国際的な魚ではない。南は九州、朝鮮半島どまりの北太平洋の魚で、北米沿岸にもいるが、寄生虫が多いため、もっぱらペットフードの原料という。英語ではサンマは「ソーリー」で、アイ・アム・ソーリーのソーリーとは綴りは違いますが発音は同じ。アメリカではサンマは名前でも損している。旧ソ連ではかなり取っていて、缶詰も見かける。

普通、サンマの群れは夏の間、北海道、千島近海にいますが、9月になると南下し、南関東沿岸に産卵に押し寄せる。千葉以北が主漁場で、房州のサンマは日本一だ。相模灘以南に回遊すると産卵後でまずくなる。

落語の「目黒のさんま」ではないが、秋の出盛りの脂のったサンマの塩焼きは活きがよければ、どんな魚にも負けない。ユズカスダチ、レモンでもあればいうことなした。

サンマは塩焼きが美味すぎるので、ほかの料理がかすん

でしようが、活きがよければ、刺身や沖なますもいい。

最近、流通が進歩して、東京の居酒屋で出すサンマの刺身も悪くない。刺身は三枚におろし、皮をとって、そぎ切りにする。沖なますは漁師料理でよくやるが、取れたてのサンマの頭と尾を落とし、皮をむいて、ワタも一緒に叩き、ミンチにする。これに約半量の味噌を加え、よく練り混ぜる。生臭さが気になるなら、刻みネギやおろしショウガを入れる。たたきをホタテなどの貝殻に詰めて焼いたり、フライパンで焼いたサンマ・ハンバーグは「サンガ」というが、これも素朴な料理だ。シソの葉でくるんで揚げてもいい。

昔の漁師は季節はずれの魚も無駄にはしなかった。脂の落ちたサンマを、伊豆の漁師はよく丸干しにした。漁師は開きより、丸干しの方が味があるといった。糠漬けにもした。

紀州のサンマ鮓は、ちょうどサバ鮓のように作る。岐阜にはサンマとマツタケを炊き込んだ茶飯があるという。料理の本には、サンマの蒲焼きや、コンブと煮る松前煮なども出ているが、あまりやってみたくは思わない。

サンマを肴の酒は、千葉の地酒「岩の井」「木戸泉」あたりでやってみたい。



編集室から

◆記録的な猛暑の夏もようやく去り、いよいよ食欲の秋本番です。旬の魚もたくさん出回るこの時期、魚好きには最高の季節ではないでしょうか。おいしい魚をたくさん食べましょう。

◆今回の特集では「海苔」を取り上げてみました。その味覚からも栄養学的にも、日本が世界に誇れる食品のひとつであることは間違いありません。残念ながらページ数の都合上、紹介しきれなかった部分があります。いずれ続編も企画したいと思っております。

◆おさかなクイズ (13ページ) の解答

サ	ケ	B-3	マ	グ	ロ	E-8
シ	イ	ラ	F-2	マ	ダ	A-4
キン	メ	ダイ	G-5	カ	ワ	H-6
ヒ	ラ	メ	D-1	ア	マ	C-7

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



第74号 平成4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