

1993.1-2

NO.

76

魚





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



オオカミウオ

(知床半島、水深15メートル)

北海道。オホーツク海、ベーリング海に分布。

オオカミウオは北海道の知床半島付近でしか見られない珍魚である。成長するにつれて顔の形相もミイラのようになり、強大な犬歯も発達してくるので、漁業者のダイバーでさえも睨まれると逃げてくるくらいの迫力がある。

昨年の夏、私は知床岬近くの定置網漁業者の番屋へ数日間滞在させていただいて、付近に生息する魚類の水中撮影をしていた。夜の酒飲み話で数日前恐ろしくて逃げてきた話を聞かされ、その翌日、早速目撃した場所へ案内してもらった。噂通り大型の奴を発見したので私はこわごわ接近し撮影にかかったが、オオカミウオは思いの外おとなしく、手の届く距離まで迫ってもかみつくような動作はせず、迷惑そうに後退りするばかりだった。

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」山と渓谷社刊。「日本の魚」(海水編)(淡水編)小学館刊、他多数。1992年、脩氷中記録を設立し活躍中。

魚 1993.1-2 **NO. 76**

CONTENTS

1

フレッシュアップ/さかな最前線

特集:最新築地事情

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」⑱

タイやヒラメが晴海に集結!

潜入・全国水産養殖フェア

9

水・族・館

淡島水族館(静岡県)

10

江上佳奈美のワンポイント魚料理⑩

「ぶりのオランダ焼き」

12

シリーズ/研究所訪問⑤

「宝幸水産(株)食品総合研究所」

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」⑤

國崎直道(女子栄養短期大学教授)

16

市場探訪/港・市場・魚

黒門市場(大阪府)

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」

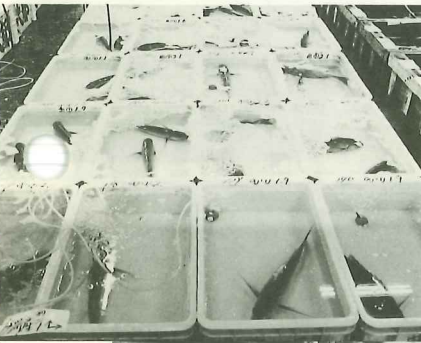
森下賢一(エッセイスト)

■特集

最新築地事情

取材・文/陸井真一(フリーライター)

▼活き魚は水槽に入っている。天然のタイは一匹か二匹づつだ。



東京・築地にある東京中央卸売市場が、都民の巨大な胃袋を支えていることはよく知られている。しかし、実際、なかでどんな人が働き、どんな具合に魚が私達の手に届くのか、案外、知られていない部分も多いのではないだろうか。また、現在、築地市場では大規模な改造計画が進行中である。東京の魚市場の現状とこれからについてレポートしようと、早朝の5時、築地市場の中に入ってみた。



▲活き魚の下見場(全付場)。真剣に魚をチェック。

慎重な下見、 あっという間に終わるセリ

朝の5時前、築地市場に近付いていくと、市場へ向う道はトラックなどで、もう渋滞をきたしている。銀座周辺の道が昼間の混雑が嘘のように静まりかえっているのに、ここはこれから一番の混雑を迎える時間なのだ。一般の人が買物をする場外市場を右手に、波除神社を

左手に見て、海幸橋を渡る。この橋を渡ったところからが、築地(中央卸売)市場の場内なのである。橋には「卸売以外の販売はいたしません」という看板が立っている。

海幸橋の正面が買荷の保管所、右側にここで働く人達や買いにくる人達のための専門店が軒を連ね、その奥に各種の同業組合などの入る3階立ての事務棟が並んでいる。そして、橋の左手前方が目指す仲卸のお店や、セリ場、魚の下見場などが扇状に並ぶ市場の心臓部であ

■特集
最新築地事情

る。その外側に、貨物列車の引込線と船の着く港がある。

仲卸のお店の並ぶ一画に入っていくと、まだ嵐の前の静けさを保っている。もう開店の準備にはとりかかっているが、それほど緊張した顔は見られない。今日、訪問するのは前回の「魚の旬」の特集でもお話をうかがった、仲卸組合の副理事長を務める伊藤宏之氏のお店「美濃桂」である。「美濃桂」の市場内での番号は8015。市場のずっと奥にある。ちなみに市場内の仲卸のお店は、軒数で言うと1677軒もある。一番港に近い列が1000番台で、手前に向かって8000番台まで8列、それに加えてイ、ロ、ハ、ニの4列がある。つまり、合計で縦に12列あり、横は扇状にやはり奥から1番～162番までである。つまり「美濃桂」のお店は、港側から縦に8列目、横は奥から15番目にあることになる。「美濃桂」に到着したとき、まだ約束の時間より15分ほど早かった。店の人に挨拶し、社長の伊藤氏の来るのを待つ。店頭には、セリにかからない「相対買い(個別の値段折衝)」で仕入れたカズノコなどの塩干物類、ホタテなどの貝類がすでに並んでいる。やがて、伊藤氏が店に姿を見せる。もう、すでにいくつかの場所を下見してきたのだそうだ。



▲活き魚のセリ。マグロのセリと並んで市場内でも、もつとも活気のあるセリだ。



「じゃあ、行きましょうか」伊藤氏の案内で、まず、活き魚の下見場、近海物、遠海物、輸入物など鮮魚の並ぶ下見場を見て回る。活き魚は、まだ本当に生きている魚で、種類別、さらに天然物、養殖物などの別に1メートル四方くらいの水槽ごとに並べられている。一つ一つの水槽には、酸素供給用の管が配され、水面は泡立っている。下見の人達は、長靴でその泡を隅に押しやり、魚の品定めをする。活き魚は、タイ、ヒラメ、ブリなど的高级魚ばかりである。下見の仲卸さん達は、その日の魚の良し悪しばかりでなく、今の相場、さらにはライバルのお店がどのくらいの値段をつけるかなど、いろいろな要素を考え、自分の買い値を決めているらしい。そのせいか、あちらに一人、こちらに一人というように、別々に水槽をのぞき込み、下見場はまったく静かである。

近海物や遠海物の鮮魚の下見場は、白い発泡スチロール製のトロ箱の山だ。鮮魚は、すでにシメられた魚で、氷やビニールにおおわれて、箱の中に納まっている。いくつかを積み上げた一番上の箱だけが、中を見られるように開けてある。この上の箱の魚で品定めをするわけだ。

伊藤氏は、あちこちで挨拶をかわし、また大卸の人



▲鮮魚の下見をする人たち。周囲は発泡スチロールの山、また山。



▶鮮魚担当の大卸さんと情報交換する「美濃桂」の伊藤宏之氏。

達と言葉を交える。その日の魚の状態や相場、漁獲量などについて、情報交換をしているのだろう。下見をする一人一人は真剣でも、場内はまだ静けさを保っている。荷が動いていないからである。

セリは5時から始まる。まず、練製品、淡水魚のセリを皮切りに、5時半＝合物、活き魚、5時40分＝塩干物、特種物、一般鮮魚、エビ、5時50分＝大物（マグロ類）というような順で、セリが行われる。このほか、2階にはウニなどの専門のセリ場もあり、ある時間帯は同時にあちこちでセリの声が行きかうことになる。伊藤氏も、活き魚のセリに出ているは特種物のセリに出られなくなるため、活き魚のほうは、店のほかの担当者にまかせ、特種物のセリ場に立つ。「立つ場所は、だいたい決まってるね。前日の注文と今日の魚の状態を考えて、セリ値を決める」。この日、伊藤氏はほんの数回しか手を挙げなかった。あまり、いい品がなかったのだそうだ。

セリの途中から、売り値の決まった品物はどんどん買い手の店に運び出されていく。場内が騒然としてくる時間だ。下見場から仲卸のお店に向かって、一斉に人が動き始める。荷を満載した手引きの台車（小車＝2輪運搬車）やターレット（自動3輪運搬車）が列をなし、荷を肩にかつぐ人もいる。仲卸の売場に入ると、混雑はあっという間に拍車がかかる。縦の通路は、台車やターレットがようやくすれ違えるくらいの幅しかなく、横の通路は人が体を寄せあって、やっとすれ違える程度の幅しかない。だから、縦の通路沿いに台車を止め、手で店に荷物を運び込んでいる間は、あつという間の渋滞になる。台車やターレットは、少しでも動ける空間があれば前に進む。その間を縫うように人が歩く。ぶつかったら、ぶつかった人が悪い。奇妙な譲り合いと少しでも早く荷を運びたいという緊張が混ざり合う。記者は、何度か築地市場のこの喧騒の時間に身を置いたことがあるが、場内に縦横に血が通うような感じがして、もっとも気に入った時間帯である。

活きジメにされる魚は美しく輝いている

6時頃から、「美濃桂」のお店にもどンドン魚が運ばれてくる。得意先ごとに担当が分かれ、壁に貼った注文書をチェックしながら、届いた魚を次々にさばっていく。6時半、活き魚が届いた。台車に載ったいくつかの水槽から、大きなタイやヒラメ、ハマチなどが「美濃桂」の水槽に移される。台車の空になった水槽の水は、「いくよーっ」の声とともに通路にぶちまけられる。運ばれた活き魚は、一部は大きなビニール袋に生きたまま入れられるが、ほとんどはそこで活きジメにする。大きなタイのエラの間に出刃包丁を差し込み、グッと力を入れると尾をピクピクと痙攣させ、おとなしくなる。ヒラメは、頭の部分にトンと包丁を入れる。みるみるうちに、40～50尾もの魚が活きジメにされていく。このシメ方ひとつで、魚の持ちや味が違ってくるそうだから、本当に偉大な技術なのだ。

それにしても、ここで見る魚は美しい。うろこが輝き、鮮血が目にも痛い。残酷なようだが、私達がおいしい魚を食べるためには、誰かがやらなければならない一種の「儀式」のようなものだ。手際は、それは見事なものだ。活き魚が届いてから、ほぼ2時間が戦場になる時間帯だ。注文の魚を数を合わせて、袋に詰め、その間も店を訪れる得意客の応対をする。電話で問い合わせってくる人もいる。10人近い人が、2坪ほどの店の中を、いつときも

▼「美濃桂」のお店。料亭や寿司屋向けに、あらゆる魚を扱う。



▲セリ落とされた魚の仕分け。これから仲卸の売場へ運ばれる。

■特集 最新築地事情

▶タイをシメる。やり方ひとつで味や鮮度落ちが違ってくる。



▲セリが終って仲卸の売場に向かう通路は、長い台車の列ができる

休まず忙しく動き回る。一方、すぐ隣の店では、冷凍マグロが電気ノコで解体されている。近くのエビ屋さんでは、大きな伊勢エビがヒゲをゆっくりと泳がせている。通路の台車や人の行きかう状態も変わらない。

9時近くになって、ようやく場内が少し静かになってくる。注文の品物もほとんどさばき終わる。一息ついて、煙草に火をつける店員もいる。だが、電話では、もう明日の注文が入ってくる。翌日の注文は、電話やファックスで、夜の11時頃まで入るのだそう。しかし、最大の時間は終わった。あとは、翌日のための準備をし、店じまいにかかる。午前11時40分、仲卸閉店の時間だ。さっきまでの喧騒が嘘のように、あたりはひっそりと静まりかえる。伊藤氏は、こう語る。

「今日、店には60~70種はあったらうね。マグロや伊勢エビは専門の仲卸があるから、うちに注文があった場合には、そういうお店からある程度安く、『仲間買い』をする。だから、うちなんかは築地に来るほとんど全部の魚を扱うことになるね」

年間に扱う魚種は200~300にもなるそう。そのうち、活き魚が60%というのだから、特種物のお店が毎日、戦場のようになるのも無理はないのである。

壮大な市場大改造計画が進行中

さて、仲卸のお店の種類がどのくらいあるかという

と、同業者の組織だけで15を越える。大体、表に示した通りだが、このうち、近海物と遠海物は江戸時代から続く魚河岸の伝統を伝えているため、こういう区分になる。しかし、現在ではその境目はあいまいになっているのだそう。特種物業界に限っても、上物師、小物師など、7つの団体が一緒になったものだから、昔はもっと細かく分かれていたようだ。

築地市場のもう一つの柱が、卸売業者、通称「大卸」である。こちらは、仲卸が細かく分かれているのに対して、全部で7社。鮮魚中心が5社で、2社は加工品のみを扱う。セリ人は、合わせて722名。大卸から請け負って、下見ができるように品物を並べるのは「小揚げ会社」の役目である。東京魚市場卸協同組合・総務部の小泉義裕氏は、こう語る。

「大卸の仕事は、ここを通過する魚介類を集める荷受けて、出荷業者からの委託ですから、どちらかというとな生産者の側に立っています。仲卸の大きな仕事は評価機能で、すべて買い取りということもあり、できるだけ良いものを安く買おうとします。だから、こちらは小売店、消費者側に立つといえるでしょうね」

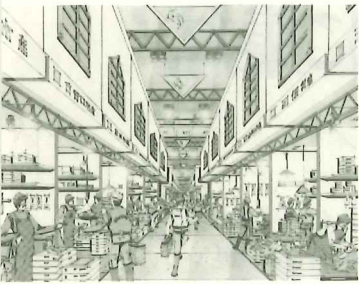
これらの人々が働く市場は、夕刻の7時頃から仕事が始まる。まず入荷。晴海通りには、この時間から大型長距離トラックが列をなす。また、一部ではあるが、活き魚など船舶で入荷するものもある。ちなみに、魚市場が扇状になっているのは、昔の主要輸送手段だった



▼午前11時頃の市場内。この日の仕事が終わってのんびりした雰囲気がたただよう。

▲忙がしい時間帯に突入した「美濃桂」の店頭。





列車が市場の奥までつけられるように、引込線に沿ってつくられたためだそう。入荷した魚介類は、市場の中にどんどん並べられていく。これは、大体午前3時頃まで、4時前後には下見が始まる。築地市場は、昼間のほんの数時間しか休んでいるときがないのである。

ここで、築地市場の1日を数字で見てみよう。平均取扱高は、水産物が2,599トン(都内全市場対比87.1%)、金額で26億2000万円(同88.3%)、1日の入場人員は約5万2300人(市場勤務者1万6500人、買出人ほか3万5800人)、車両数は全部で、3万4784台。このうち、トラックが大部分を占め、乗用車が約2000台、ほかにオートバイ、自転車約1万台、市場内で動くターレット7194台などとなる。搬入の輸送機関別では、自動車99%、船舶1%である。そして、1日のゴミの量は596.8トン(生ゴミ103.3トン、発泡493.5トン)。以上は、すべて水産部を中心にみた数字で、このほかに青果部もあるから、さらに数字は膨らむ。

というわけで、市場がいつも大混雑なのも当然というべきだろう。なかでも、問題なのが駐車場。1日に4万台近い車が入り出するの、駐車可能台数は4914台でしかない。また、昭和10年来の事務棟などの施設も老朽化し、列車での入荷がなくなった今では、市場が扇型をしている必要もない。

そこで、現在、市場の大改造計画が進行中である。完成後は、市場棟が地下1階、地上2階の3層になり、買荷保管棟が地下1階、地上4階の5層になるほか、駐車場棟、関連営業所棟(地上5階)、高層(地上13階)の事務所棟などが建ち並ぶ。まさに巨大な計画である。そして、市場棟の中2階には歩行者用通路も設けられ、

移動も見学も今よりずっと、安全・快適になるという。この計画のため、市場内に再開発の委員会が設けられ、「美濃桂」の伊藤氏は、その委員長も努めている。完成まではかなりの時間を要し、予定では平成15年を完成のめどに計画が進められている。ただ、毎日の業務をこなしながら工事を行わなければならないため、計画は困難をきわめている。現在はまだ、一時、業務の場所を移すための仮設の建物をつくっている状態なのだ。

しかし、完成後は何層にも各部分が振り分けられ、格段に便利になることも間違いない。この東京、いや日本最大の市場が、いずれどんな姿を見せるのか、そして今の活気がそこでも同じように見られるのか、ぜひ、そのときにまた再訪したいと思う。その時、魚種や価格は、どう変わっているのだろうか。

●仲卸の主要業種別団体

大物業会	マグロ、カジキなど
近海物業会	常盤方面から相模湾くらいまでの鮮魚
遠海物業会	近海物より遠い漁場のもの
北洋物業会	北海道周辺(サケ、マス、スジコ、タラコなど)
塩干物業会	加工品(シラス、クサヤ、スルメなど)で乾燥度の強いもの
特種物業会	料理屋、寿司屋などで扱う魚介類中心
佃和会	佃煮、珍味関係
海老協会	クルマエビ、タイショウエビ、アマエビ、ブラックタイガーなど
合物業会	半乾燥品(アジやサンマの開き、スルメ一夜干しなど)
伊勢海老組合	伊勢海老のほか、ロブスター、オマールなど
十日会	練製品原料(鮮魚、生肉、スリ身など)
蛸同業組合	タコ専門(煮ダコ、蒸しダコ、ゆでダコ、酢ダコなど)
練製品業会	カマボコ、チクワ、おでんダネなど
遠洋物業会	底物、手繰りの魚類(タイ、ハマチ、タチウオなど)
東鯨会	現在は調査捕鯨のみのため規模縮小
淡水魚組合	ウナギ、ドジョウ、コイ、スッポンなど

※ほかに「ぶく組合」など、小さなものもある。



タイやヒラメが晴海に集結! 潜入・全国水産養殖フェア

愛媛産のアコヤ貝など 珍しくも美味しい展示物がズラ〜リ

「さあさ、1個100円だよ」

網の上でこんがり焼かれ、汐の香を振りまいている殻つきカキたち。その網の周辺に、100円玉を握りしめたオバチャンや子供たちがわらわらと集まってきた。お隣近所では焼チクワ、さらに兵庫チリメン、ウナギの肝串、そして神輿ならぬ巨大な乗物・お魚シャトルの登場……さながら祭りの縁日を連想させる光景が広がる。そう、この日は海の幸を祝う一大フェスティバルだったのだ。

12月12日(土) 13日(日)に東京・晴海の国際見本市展示館(A館)で開催された「平成4年度 全国水産養殖フェア」(主催は全国漁業協同組合連合会)に潜入せよ、との指令が出たのは前日のことだった。

「主要な県漁連はじめ、全部で30近い組織が密かにブースを作り、特産グッズを展示・販売するらしい。アジトは特注のシャトルの中だ」という話もある。プレゼントや試食なんかもなかなか充実しているそうだ。そこで、各隊員は、この会場に潜入してその実体をツブサに観察、満腹するほど試食し、プレゼントを持ち帰る

こと。特にマダイやブリ、ヒラメを1本丸ごとプレゼントするというおそろべき取引が行われるというので、その機会を逃すな。では健闘を祈る」

などと隊長は『スパイ大作戦』の指令官に成りきっている。翌日、緊張の面持ちで会場に潜入した隊員は、冒頭のような縁日ムードにすっかりハマってしまったのだ。なにしろ青森ホタテから宮城のギンサケ(エクセレンス。サーモン)、三重のハマチフィレ、カンパチフィレ、山口のとらふく料理セット、鹿児島のカビナゴ、かつおみそなどなど、全国津々浦々の特産品が一堂に会しているのだ。しかも、北海道の釧路からはシシャモが、また沖縄からはモズクが届き、無料プレゼントとしてお客に配付されていた。それから青森県



◀30数種のキーホルダーは「ひっぱりタコ」。

会場に華を添えた美しい真珠のお姫様▼

▶無料で配布されたシシャモとモズク。



▲北海道釧路特産のシシャモを気前よく配布するお姉さん。合言葉は「うんめいぞう」。





▲これが泣く子も笑うおさかなシャトル。中心にイケスがある。



▶広い会場を散策する客の面々。その手にはさっそく土産袋が…。

▼メッカ・山口県が自信を持って展示するとらぶく料理セット。



▶試食品のアサリ汁とホタテのバター焼き



漁連と千葉県漁連は共同の試食コーナーを設置して、それぞれホタテのバター焼とアサリのみそ汁を給仕した。その量はといえば写真にもある通りのたっぷり1・5人前。隊員は、この新鮮な2種類の貝を飽きるほどに食べまくった。こうなると、試食というより、もはや本格的な昼食である。

満腹感に酔いながら改めてブースを回遊してみると、珍しい展示品があちこちで見つかった。愛媛のアコヤガイとか、鳥取シラハタ酢漬、刺身用ニジマス、白エビかきもちなど、隊員にとって馴染みの薄い調理法や食品がズラリ勢ぞろい。ついでに、「おさかなキーホルダー」なるグッズ（それぞれ「カニーよ銃をとれ」とか「はらタツノオトシゴ」とか「気マグロ君」などシュールな名前がついている）まで店頭並び、子供連れのお客や若いカップルを喜ばせていた。

高級魚が丸ごともらえちゃう究極のジャンケン大会

ブースを離れて特設ステージに行くと、ありました！ステージ横の不思議な乗り物『お魚シャトル号』。横から見ると、ミンダナオ島あたりで捕れた伝説の巨大魚という感じがしないでもないが、実はマルチ機能を搭載したハイテク魚なのだ。たとえば中央部（下腹部）はすっぽり水槽になっていて、タイやヒラメの舞い踊りが見物できる。それに後部（尾ビレ部）は調理場で、水槽の中の魚をいかようにでも料理できるのである。しかも、車上（背ビレ部）は即席のステージにまでなってしまうのだ。これは、シャトルの上を巨大な人魚がぞろぞろ歩いているのを発見して、初めて気がついたのだが。人魚とは、おさかな博士、おさかな



タイやヒラメが晴海に集結!

潜入・全国水産養殖フェア

ボーイ、おさかなガールなどのイメージ・キャラクターたち(写真参照)。まず、シャトルを降りた博士たちには、特設ステージでのトークショーという大役が待ち構えていた。

「寒い冬じゃ。この時期は寒ブリといわれる魚が最高に美味しいんじゃないよ。そうそう、ノリなんかも最盛期じゃぞ」

博士の蘊蓄話とともに、本格的なイベント大会に突入してゆく。最初のイベントは、お魚シャトル号の水槽内で泳いでいる魚名を当てるというモノ。

「難しいのはカレイとヒラメの区別じゃな。この2種類の魚は一見全く同じようじゃが、目の位置が違うんじゃない。左ナントカに右ナントカと言うじゃろ」

シャトル周辺に群がるお客に、さりげないヒントを与えるおさかな博士。手巻のりや三陸ワカメ、シシャモなどの景品が当たるとあって、だれもが真剣そのものだ。ただ、この「お魚名前当てクイズ大会」は、ほんのジャブ程度に過ぎない。というのも、フィナーレを飾るジャンケン大会では、ブリ、マダイ、ヒラメなどの高級魚を1本丸ごともらえちゃうのだ。博才の乏しい隊員はあっさり予選で敗退したが、勝ち抜いていく人々の顔がどんどん引き締まっていったことを明記しておこう。さらに、先着1000名へのノリのプレゼントや、真珠のペンダントが当たる「お楽しみ抽選会」など、非常に付加価値の高いイベントだったと思う。

収穫は、各種「海の幸」と養殖魚に対する信頼感だった。

食べ物話に終始してしまったが、このフェアではアカデミックな企画も目白押しだった。まずは「ブリの8割、タイの7割が養殖なのです」「魚のDHA・頭にDHA」「成人病の予防効果にタウリン」など22枚の蘊蓄パネルの展示。それから『からだに美味しい魚料



豪華展示品が用意された抽せん所



子どもにも大人気のキャラクターたち

理』『西海にマダイ踊る』などのビデオが随時放映された。それから子供たちに人気があったのが会場内に設置された大型の活魚水槽。ブリやシアマジ、ズワイガニなど魚の王様級から、あまり知られていないペヘレイ(やはりスペイン語で「魚の王様」という意味だろう)、さらにグロテスクなタコなど生きている魚たちに、子供たちは目を輝かせていた。

さてさて、盛況のうちに幕を閉じた「全国水産養殖フェア」だが、隊員が指令官に報告した「収穫物」をここに記しておこう。それは、

- 数えきれず、食べきれないほどの試食
- ノリ(抽選で当たった5帖)
- モズク1バック
- シシャモ8尾
- 三陸ワカメ

そして、今までは漠然と「天然に準ずる魚」と考えていた養殖魚の重要性というか、我々一般庶民に対して実に偉大な役割を果たしていることを認識した次第である。

北アルプスの溪流から 日本海の深海まで

●淡島水族館 学芸員 白井芳弘



淡島水族館

〒410-02 静岡県沼津市内浦重寺186
☎0559-41-3341



淡島は太平洋に口を開く駿河湾の最奥部にある、周囲2kmの緑の小島です。島の周囲には、黒潮の影響で造礁性サンゴが棲み暖海性の魚たちがやてきます。また、深海へと続く大陸棚にはミドリフサアンコウ・ボタンエビなどの冷水系の生物が見られる等、寒暖両方の生物が見られる海洋生物の宝庫なのです。

淡島水族館は淡島周辺で採集した生物を展示し、淡島の自然を紹介する水族館です。また、飼育担当者と観覧者が直接会話をし、展示解説を行い、淡島とその周辺の海の生物の知識を深めていただくことを目的としています。

先日、お客様とこんな会話を交わしました。

『この魚みんな2匹ずついるよ、仲いいんだね』

「これは雄と雌のペアなんです。名前をクロホシシモチといいます。実は今この水槽で産卵しているんですよ」

『えっ！どこに卵を産むの？』

「ペアの片方の下あごを良く見てください、ふくらんでいますね。この魚は雌が産んだ卵を雄が口の中に含んで守るという習性があるんです」

『それじゃ雄は餌を食べる時どうするんだい』

「口の中で卵を守っている時には餌を食べることがで

きないんです」

『いったい何日くらい卵を守っているの？』

「いま水温は23℃ありますから、この水温ですと8日ほどです」

『男はどここの世界でも大変なんだよ、うちもそうだな』

『いや、うちのおとうちゃんも、これくらい頑張ってくれるといいんだけどね』

「……………」

水槽をただ見て通り過ぎるだけではわからない海の生物たちの生活が、少し知識が増えるだけで、人間の生活と重なるように、より身近に感じられてくるのが不思議ですね。

卵を口の中で守るクロホシシモチが泳いでいるのは「淡島の海」水槽です。この水槽は淡島の海中景観を再現した水槽です。淡島周辺の生物調査を行い、その結果を再現するよう試みました。魚だけではなく、サンゴやイソギンチャク・エビ・ヒトデ・ナマコなど、さまざまな生物が織り成すドラマを見ることができます。

私達と会話をしながら淡島の海の生物の生活をゆっくりと眺めてみるのはいかがでしょうか。

Cooking

江上佳奈美の ワンポイント魚料理

11



ぶり (日本水産動植物図集)

ぶりのオランダ焼き

わかし→いなだ→わらさ(関東)、つばす→はまち→めじろ(関西)と、成長するにしたがって呼び名が変わる出世魚としても知られる、ぶり。「寒ぶり」といわれるように、産卵期前の真冬は、脂もあってコクがあり、最もおいしい時期です。一般に「照り焼き」にすることが多いぶりも、目先を変えてオーブンで焼くとまた新鮮。上にのせたソースの彩りも美しいので、新春の食卓にも映えます。

■材料(4人分)

ぶり(1cm厚さの背身)4切れ、大和芋 70g、ねぎ(みじん切り) 大さじ2、サラダ菜、酢どりしょうが、酢、塩

A:(卵黄 1個、塩 小さじ1/2、酢 大さじ1/2、サラダ油 大さじ4)

■作り方

- ①ぶりに塩をして、2~3時間おく。(写真1)
- ②大和芋は皮をむいて、あら切りにする。酢水にしばらくさらして洗い、やわらかくゆで、熱いうちに裏ごしし、さましておく。(写真2)
- ③ボールに卵黄を入れ、塩と酢を加えて泡立て器でよくかき混ぜ、かためのマヨネーズ状のソースを作る。その中へ②とねぎのみじん切りを入れ、混ぜ合わせる。(写真3)
- ④オーブンの天板にアルミ箔を敷いて油をぬり、①の切り身を間隔を空けて並べる。その上に③を、切り身からはみだすくらいにたっぷりかけ、中火で5~6分焼く。(写真4)
- ⑤ぶりに火が通り、ソースの表面に軽く焼き目がついたら取り出して皿に盛り、サラダ菜と酢どりしょうがを添える。

■ワンポイント

マヨネーズ状のソースを作るとき、油を一度に多く入れると分離するので、少しずつ加えていくこと。また、オーブンで焼くとき、焦げやすいので注意。時間がなときは、ソースを市販のマヨネーズで代用してもよい。



バットにぶりの切り身を並べ、塩をふる。



やわらかくゆでた大和芋を、熱いうちに裏ごしする。



塩と酢を加えた卵黄に、サラダ油を少しずつ加える。



ぶりの切り身に、ソースをたっぷりかけ、オーブンで焼く。

監修/江上佳奈美(料理研究家)





進取の気性で ユニーク商品を連発

宝幸水産(株) 食品総合研究所

宝幸水産(株) 食品総合研究所

住所：神奈川県大和市上和田1019

電話：0462-67-1533

構成：①開発室（冷凍食品、常温食品、チルド水産加工、食品の周辺技術の4部門による研究と商品開発）

②試験研究室（細菌と一般分析の2部門による研究・試験）

スタッフ：21名



「長期的なプロジェクトでのぞみたい」と語る古東所長

プラスチック素材の缶詰『QとDISH』で話題の宝幸水産。この進取の気性溢れる企業の縁の下で活躍しているのが、同社のシンクタンク・食品総合研究所だ。昭和44年に「大和研究所」としてスタートした同研究所は、スケソウダラのスリ身の技術開発などで成功を収め、昭和59年に規模拡大。名称を現行名に改め、本格的な商品開発の研究部門として一大飛躍を遂げた。「研究の主力は新製品開発に注がれていますが、マーケティング・リサーチからメニュー提案、さらには新製品に付随する栄養分析や保存試験、食品添加物試験など、食品の周辺技術全般をまかっています。工場と直結している研究機関なので、基礎研究はもちろん、機械のノウハウも学ばなければならない。なかなかハードな毎日を送っています」

同研究所の古東宣勝所長は、微笑みながら現状をこう語る。宝幸水産は医療食部門のネットワークが強固なため、特に栄養分析に関する研究が進んでいるようだ。また一方では『QとDISH』や、そのまま温められるボイリング・パックを利用したグラタン（アルミのトレイが付いていないため、レストランや喫茶店で好評を博している）などの時代のニーズに適応したアイデア&ヒット商品を生み出している。

「『QとDISH』は環境に優しいプラスチックを缶詰に応用しよう、ということで、国内ではウチが初めて手掛けたんです。従来のブリキ素材とは全く異なる缶詰ですから、殺菌条件や圧力の設定などずいぶん苦労させられました。アイデアフラッシュの段階からテスト販売まで2年ほどもかかりましたか」（古東所長）

こうした純粋な商品開発と並行して、ブルーホワイティングや台湾に棲息するサバフィなどの新顔の魚の実用化にも力を注いでいる。またEPAや廃棄素材（カニの殻など）、アミノ酸関連などの研究も徐々にではあるが進行しているという。

「時代のニーズに適応する短期サイクルの商品開発が主力でしたが、これからは中長期的な視野に立った総合食品メーカーとしての研究も手掛けていくつもり。現在、こうした長期ビジョンを確立するために、本社の企画部門やマーケティング部門と共同でプロジェクトチームを編成しています。まだまだ経験の浅いスタッフも多いので、21世紀に向かってじっくりと力をつけていきたい。現時点では短期サイクルの商品開発が、その修業として大いに役立っているようです」

古東所長は穏やかな表情で、将来の豊富をこう語った。



分析検査を行う女性研究スタッフ

おさかな

クイズ5

巷では入試シーズンたけなわ
いることでしょう。そこで、今回は
いうわけで、入学試験風の問題

です。受験生のみなさんも頑張って
その苦勞を少しでもわかちあおうと
です。どうぞ挑戦してみてください。

(解答は21ページ)

問

1

魚名漢字は、ほとんど魚偏でできています。下の漢字の中で魚偏と
組み合わせた時にどちらも魚名になるものに○、魚名でない漢字が
あるものには×をつけなさい。また、それぞれの読みを書きなさい。

(○×は各4点、読みは各3点/計50点)

例[○]堅(かつお)・弱(いわし)

①[]春()・花()

②[]鬼()・雷()

③[]雪()・冬()

④[]虎()・羊()

⑤[]豊()・里()

鯨 鱈 鮭 鰻

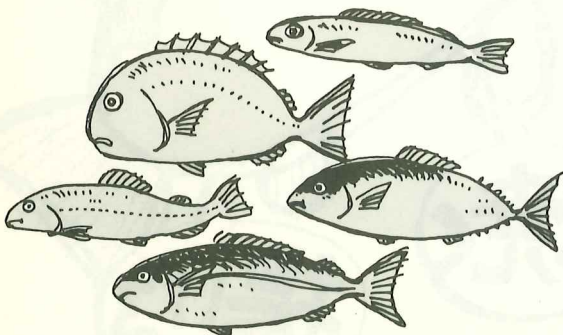


問

2

よく知っている魚でも、意外な魚の仲間だったということがよくあります
ね。次の魚もそんな魚の代表選手かもしれません。それぞれの魚が
何科の魚か、正しいものを線で結びなさい。

(各10点/計50点)



① いわし・

② た い・

③ ぶ り・

④ あ ゆ・

⑤ まぐろ・

・A)アジ科

・B)サバ科

・C)タイ科

・D)ニシン科

・E)サケ科



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)

■食事のn-6系列とn-3系列脂肪酸の比

近年、食事におけるn-6系列の多価不飽和脂肪酸(リノール酸が代表的)とn-3系列の多価不飽和脂肪酸(EPAやDHAが代表的)の摂取比率が注目されています。多価不飽和脂肪酸は摂取後、体内で代謝が進み、さまざまな機能を有するエイコサノイド類(ホルモンのような働きをする物質類)が生成され、そのバランスによって生命維持がなされています。n-6系列とn-3系列の脂肪酸から代謝生成されるエイコサノイドが異なるため、その前駆物質である脂肪酸の摂取比率が、論議の対象となっています。

これまでのところ、n-6とn-3系列の比率を1:1か、できればn-3系列を多く摂取したほうが望ましいと唱える名古屋市立大学の奥山教授をはじめ、現在の食生活から摂取している脂肪酸量で充分といったようないろいろな考え方があり、いまのところ定説がなく、今後の研究課題となっています。

一般に食肉中心の食生活では、n-6系列の摂取量が高くなり、魚介類中心の食生活ではn-3系列の摂取量が多くなる傾向を示します。ちなみに、各国の食生活におけるn-3/n-6の値を示しますと、アメリカ 0.15、デンマーク 0.30、エスキモー 2.8、日本 0.35という値があります。最近の報告では魚を取り入れた食生活ではn-3/n-6は上昇し、魚を献立に入れない食生活では下降し、アメリカなみの値になると報告されています。このことは、魚介類に含まれるEPAとDHAが、この比率を変えるのに一役買っているということになります。EPAやDHAの人体に対する生理効果や成人病予防の観点からの話は前号で書きましたが、それだけではなく生命の代謝をスムーズにするためにも、n-3系列を含む魚介類の

摂取が勧められるわけです。シルバーエイジの年代はもちろん、子供の頃から、少なくとも1日1回は魚介類を食べ、n-3系列の脂肪酸を補給する必要があると考えられています。

■魚肉調理による脂肪と脂肪酸の変化

私達は魚介類を寿司や刺身のように生食するほか、煮たり、焼いたり、油で揚げたり、時には三杯酢でもいただきます。また、干物や缶詰も食します。

魚介類を生食する時、そこに含まれているタンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラルなどの栄養素は丸



ごと体内に入りますので、鮮度さえ気をつければ何の問題ありません。しかし調理した場合は別です。本誌74号で魚肉のタンパク質の過熱損失について述べましたが、過熱損失は1~2%と少なく、まったく気にする必要はありませんが、他の成分、とくに水分と脂肪は調理によって大幅に変化します。

まず、水分は焼くことにより必ず減少します。また、煮た場合、油で揚げた場合も減少する傾向がありますが、焼く場合よりは減少率が小さいのが普通です。一方、脂肪の調理変化の関係は水分のように簡単ではありません。

イワシを例に取り、調理方法の違いによる脂肪と脂肪酸含量の変化をまとめて表に示します。

■イワシの調理方法の違いによる脂肪含量とEPA並びにDHAの減少率(%)

調理方法	脂肪含量	脂肪酸の減少	
		EPA	DHA
生	17.8	—	—
煮た場合	12.9	55	58
焼いた場合	16.9	8	11
油で揚げた場合	19.4	20	42
酢漬けにした場合	11.8	—	—
瓶詰めの場合	15.7	—	—

出典：横川、調理科学 22,223(1989)

まず脂肪含量は調理方法によりその含量が、生の状態より高くなるものと低くなるものがあります。この現象は、調理方法による水分減少と脂肪減少の相対的なものですから、すべての魚で必ずこのような傾向を持つわけではありません。とくに魚種による差、すなわち脂肪含量の多い魚、少ない魚によっても、また、調理条件などによっても加熱後の脂肪含量は異なることとなります。ただ油で揚げますと、

どんな魚種でも脂肪含量は揚げ油が魚の方に移行しますので増加する傾向を持ちます。

■EPAとDHAの調理方法による変化

次にイワシの調理方法による脂肪酸の減少率をEPAとDHAについて見ますと、脂肪酸の減少率は調理方法で異なり、その程度は表に示したように大差があります。

イワシ以外の魚を用いた報告では、ここに示した数値と類似しているもの、また、かなり掛け離れたものも見受けられます。どんな調理方法でもEPAやDHAの最大の減少率は50%程度であると思われまますから単純に計算しますと、生食するより調理したものを食す場合、1.2~1.5倍食べますと、生食と同じ量のEPAやDHAが摂取できることとなります。

一方、魚を干物にした場合、脂肪含量は水分の減少程度によって相対的に増加します。そしてその後の調理により脂肪酸の変動が生じることになり、ますます複雑化していきます。

また、サバ(脂肪含量の多い魚に入る)を用いて食用油で揚げた私達の実験では、揚げ油と魚自体の脂肪の交換が起り、それによって脂肪酸の含量が変化し、その関係はさらに複雑になっていました。

以上のように調理による脂肪と脂肪酸の変化は調理条件により変動するため、その比較検討はなかなか難しい問題となります。

魚介類に含まれている栄養素を全部摂取したい時は生食が理想的となりますが、魚介類は種類が多く、また食べ方や調理方法も千差万別ですので、あまり栄養素について神経質に考える必要はなく、おいしく調理し、そして楽しくいただくのが身体に一番良いといえるでしょう。

市場探訪 港・市場・魚

浪花の台所・黒門市場 大阪府



◀ 質実剛健という風情の門構え。

地下鉄千日前線の「日本橋（にっぽんばし）」で降りて大きな交差点に立つ。日本橋1丁目交差点。地元の人たちが誇りを持って「にっぽんいち交差点」と呼んでいる。その交差点から堺筋の東沿いにひとと辻入れば、大阪市民の台所・黒門市場だ。規模としては述べ400mほどのアーケードに全部で200軒弱。その半分がたが魚の店だ。この南北に延びるアーケードにたどりつくまでには、大通りからやや細い道に入らねばならず、それがどこかしら怪しげでいい感じなのである。

ノックアウト強盗（擦れ違いザマにパンチを繰り出して財布を盗む）が出没するミナミの町並みにしろ、サービスのキムチをたっぷり入れる金龍ラーメンにしろ、大阪には「アジアの怪しげな匂い」が充満しているように思う。正統派で鳴らさず築地に対して、この黒門市場がどこかブラックホールのような怪しい魅力を持っているのも、単なる先入観ではないだろう。なにしろ、市場の路上で10人ほどのイカツイ男たちが将棋をさしていたりするのだ（盤は3面）。この寒い季節に腕まくりでビシッと飛車を突き捨てるシーンなんかを見ていると、「なるほど、阪田三吉を輩出する街だなあ」と納得させられる。

そして、この市場で店頭を飾る花形商品といえば、1本丸ごとのフグ。とにかく他の魚に比べて圧倒的にフグが多いのだ。「ふぐ」と書かれた大きなちょうちんの下で、きれいに、あるいは乱雑に並べられたトラフグをぼんやり見ていると、死と隣り合わせの快感とい

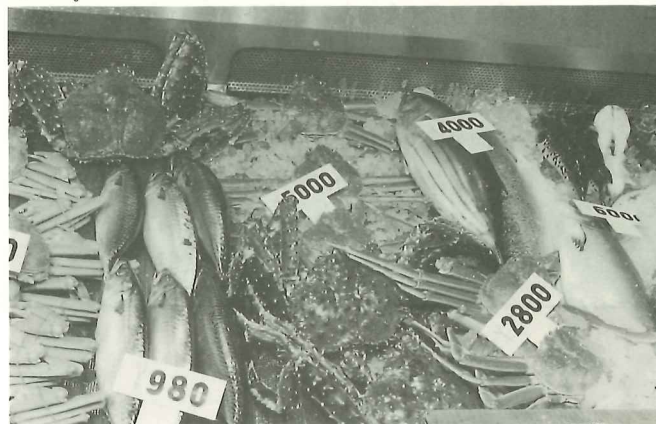
うのか、アングラなパワーにやはり酔いしてしまうのである。まあ、1本9万7000円なんてゆー値札を見るとすぐに現実に引き戻されるのだが…。ちなみに大阪は「テッサ（フグ刺）の街」として知られていて、市内だけで2000を超えるフグ料理店があるそうだ。この市場でも、魚を扱うほとんどの店がフグを並べているし、専門店だけで10軒ほどもありそうだった。レパートリーも、すぐに食べられるテッサ（1000円〜）からフグチリ（1万円〜）、フグタタキ（500円〜）などのパック商品も豊富だ。

それから他の市場と少々趣を異にしているのが、

- タイなどの丸焼きを店頭に置いている。
- フグに次いで、アンコウ（大阪ではアンコ）がやたらと多い。本場の水戸地区から関東中部を飛ばして、この大阪で人気があるのは興味深い。
- 棒ダラの薫製があちこちにぶら下がっていた。タラの産地・北海道でもあまり見かけないモノで大阪独自



▶ 江戸前とはひと味違う「さばのきずし」。
▼ 有無を言わさぬ豪快なレイアウト。



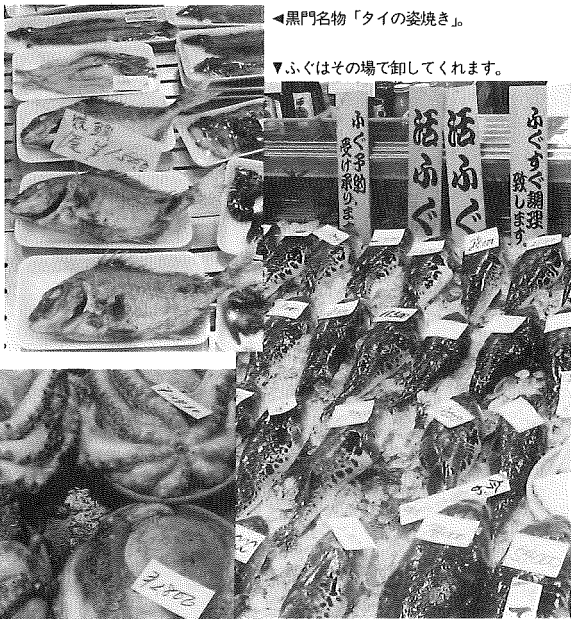
▼好気心旺盛な浪花っ子に古くから愛されたふく。バック売りは超お買得だ。



のカワキモノではないか。

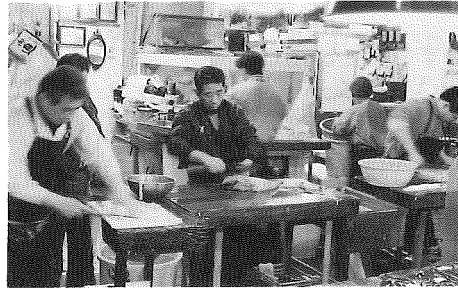
●値段のつけ方がかなり細かい。たとえば、ある店のエビの値段は1尾30、60、80、130、200、250、300円という7段階スライド方式。もともとエビは細かく分けられるが、それにしてもキッチリしていた。さすが、商人の街・大阪である。

まあ、店頭魚で気づいたことと言えばこんな程度だが、さらに、黒門市場にはバッテラ寿司などの調理品があって、関東人の目と舌を楽しませてくれる。江

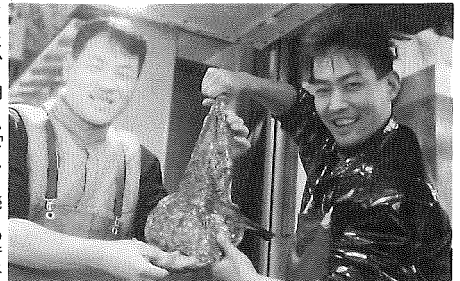


◀黒門名物「タイの姿焼き」。

▼ふくはその場で卸してくれます。



◀眼前でふくを卸すシーンはド迫力！



▶とにかく明るいアanko売りの青年。

戸前とはポリシーからして違う「浪花の寿司路線」を紹介すると、有名なバッテラの他にサバ姿寿司、さらに見るからにユニークなウナギ棒寿司などが代表作。またメインストリートのド真ん中にてんぶら屋があって、野菜から魚から20~30種類にてんぶらがでんと並んでいるのも見ていて楽しかった。

「棒ダラでっか？ 柔らこうなる煮方教えませ。いらんのか、ほたら、明石のタコ持ってき、ホンマにイキええでえ」

「写真撮るなら、モデル料500円やで。くれるんか、ほな、このアanko持ち上げたるわ。テンチャー！ ちよっくら500円のアルバイトさせてもらいますわ！」

マンザイの掛け合いに飛び込んでしまったような気分させる言葉遣い。黒門市場は浪花特有の人情や明るさ、スゴミ、そしてアジア的喧騒……そんなこんなイメージがすっぽりバックになった市場といえるだろう。

「ほたら、モデル料は住友銀行に降り込んどいてくださいね。おおきに」

撮影に協力してくれた兄さんが屈託なく笑った。いやいや、実に居心地のいい市場でありました。

黒門市場インフォメーション

場所/地下鉄千日前線・堺筋線の日本橋駅から歩1分。
 営業時間/だいたい9時~18時。年中無休
 (ただし、日曜は80%近い店が休むこともある)
 問い合わせ/黒門市場商店街振興組合

▲明石名産のタコ君も黒門市場の目玉商品だ。

BOOKS

魚たちのすぐれた効用と
大山式らくらくメニュー

『おいしく簡単! 魚を食べる健康法』

(延原和彦・大山のぶ代 共著)

「私たちが毎日魚を食べるとして、一日にあと40グラム上乗せすると、3・1歳長生きできると言われています」という延原氏の言葉でスタートするこの本は、まさにおさかな健康法の集大成。DHA、タウリン、EPAなど魚が人体にもたらす様々な効用を紹介しています。とはいえ、難しい論文調のお話は一切なし。むしろ、本文の3分の2は、四季折々の魚とその調理法を



定価1,200円

ブックマン社

紹介した「旬がいい魚(貝類)の効用とらくらくメニュー」ということで、60種を超える体やアタマにいい魚料理がぎゅぎゅ詰っています。料理の方の担当はドラエモンの声でお馴染みの大

山のぶ代さん。数々の料理本を書かれ、「魚料理専門家」としても有名な大山さんの手作りの調理法が楽しめます。

水槽の裏側から見た水族館 『水族館のはなし』

(中村元著)

大学では経済学部でマーケティングを専攻。海にも動物にも縁遠い生活を送ってきた著者が、鳥羽水族館に就職したことから突然飼育係をすることに…。『一般人』の著者の眼に、水槽の裏側の世界は「すべてが新鮮で目新しく、毎日が感動の連続」でした。出刃包丁1本で板前さながらに餌を切り分けていく先輩たち。適齢期ジュゴンの抑え

さかなUP-DATE

BOOK・SPOT・TOPIC・GOODS

F / S

TOPIC

東京

頭が良くなる DHAを たっぷり含んだ 健康食品

カツオやマグロの魚油に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)入りの健康食品「ドゥアップ海の活力DHA」が昨年12月より発売、人気を集めています。この商品に含まれているDHAは1粒当たり73・8ミリグラム、EPA(エイコサペンタエン酸)を12・3ミリグラム。ご存知の通り、DHAは脳細胞の活性化を促す酸といわれており、今

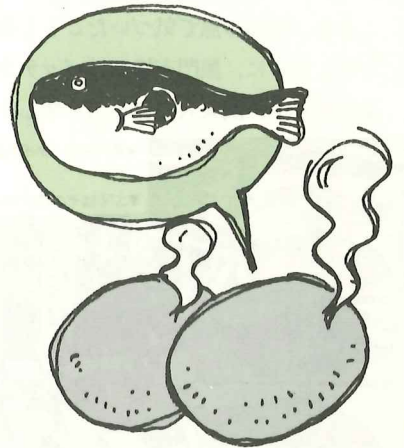
後は子供から老人まで幅広く親しまれる食品になりそうです。価格は180粒の瓶入りで9,800円。

問い合わせ/昭和産業(03-3257-2927)

神戸

テッチリ風味に 仕立てた 瀬戸内海産 フグ入りコロッケ

ユニークな洋風惣菜で知られるロック・フィールドの人気シリーズ「神戸コロッケ」に、フグを盛り込んだ「福コロッケ」が仲間入りしました。ジャガイモをベースにしたコロッケに、瀬戸内海産のフグを加え、一味唐辛子とポン酢でテッチリ風味に仕立てていま



す。全国47店舗で今年の2月末まで販売され、購入した人には中国古来から伝わる縁起札をプレゼントしています。1個140円。

問い合わせ/ロック・フィールド

(078-452-0008)

きれない性衝動。ショートレーニング中のアシカとトレーナーの駆け引き。3年間の飼育係を経験して「人間中心の世界」と「動物や自然にサイクルをあわせた世界」を自由に往き来できる

定価1,545円

発行 技報堂出版



ようになった著者は、水槽の中に「地球の精神を垣間見れるような哲学的な何か」を見るようになったといいます。

リラックスタイムに眺めたい『ロマンティックブルー』

(撮影・野口伸一郎)

紅海、モルディブ、カリブ海、ミクロネシア、フィジー、エルニド、そして奄美・沖縄と移動する旅の写真集。地域ごとに「海＝誕生と成長」「陸＝活動と生活」「夕日＝人生」として構成されたそれぞれの絵からは「自然も人間も、ライフスタイルの長さが違うだけで、全く同じもの」という著者の考え方がそのまま伝わってきます。謙虚で優しい視線が一貫している作品群の中、

特に水中で魚に接近して撮った写真には、自然に逆らって生きることで疲れた人間の心と身体を癒し、気分よくな



定価2,980円

発行 緑書房

せてくれるような何かが感じられます。神経が高ぶって眠れない夜のために、ナイトキャップの代わりに。

H ● EYES

島根

温泉で養殖される「王様の魚」ペヘレイ

淡泊な白身で人気を集める高級淡水魚「ペヘレイ」が、島根県大東町の海潮（うしお）温泉を利用して養殖されることになりました。このペヘレイは中南米を原産地とするボラ科の魚で、20度前後の水温が適していることから、温泉の活用を結び付けたものです。名前はスペイン語で「王様の魚」の意味。薄切りにした刺身は日本人の舌にも親しまれており、高級化路線を辿る鮮魚ブームに拍車をかけそうです。地元ではさっそく養殖試験場を設置し、3年後をメドに海潮温泉の名産物にしよう

山口

サンマを生で食べよう！ユニーク3商品が新登場

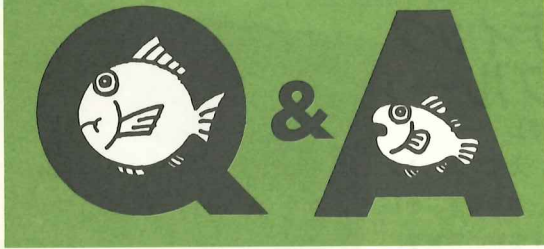
「しそわかめ」や「味付きもずく」などバラエティ溢れる商品で知られる山口県の井上商店が、サンマを生のままパックした3種類の商品を発売しました。「現代人は生でサンマを食べる機会が少ないのではないか」との配慮から生まれたこの商品、サンマの刺身、薫製、昆布じめにしたもの。刺身（3匹分1,300円）は3枚におろしたサンマを冷凍保存して刺身用で食せるように

と張り切っています。しています。また、桜のチップでいぶした薫製（4匹分で1,800円）と、酢でしめた身を昆布巻きにした昆布じめ（5匹分1,800円）ともども、北海道の釧路から取り寄せており、本格的な味が楽しめます。

問い合わせ/井上商店(08383-2-0812)



おさかな



A よく中華料理のことを「医食同源」などと呼びますが、韓国料理の基本は「薬食同源」です。つまり、ひとつの料理の中にさまざまな薬味（韓国では「薬念」とよばれています）が混在していて、そのひとつひとつが韓国民の健康を守っていると考えられているのです。韓国で最もポピュラーなキムチにしても、日本では単なる漬け物の一種とされていますが、韓国では重要な栄養源であり、一年を健康に乗りきる保存食でもあるのです。

さて、そんなわけで、地元で作られるキムチには日本人には考えられないほど多種多様な薬念が使われます。ニンニクや唐からし、ショウガはお馴染みですが、魚貝類がふんだんに盛り込まれていることはあまり知られていないようです。例えば、小粒のカキ、極小の生エビ、生イカ、エビの塩辛、アミ（小魚）の塩辛、タチウオの塩辛、シコイワシの塩辛などが入っていま



韓国料理が好きなのですが、最近、本場のキムチにはいろいろな魚が入っていると聞きました。本当ですか？ また、韓国料理によく使われる魚について教えてください。

（神奈川県相模原市・徳岡拓）



す。これらの鮮魚や魚貝エキスは、キムジャン（漬け込み）の季節になると、市場の店頭に所狭しと並び、なかなか壮観です。こうした魚貝のエキスを使わないキムチというのは、もはやキムチとはいえません。十分に発酵できずにコクが出ないし、それより大事なのは、動物性の蛋白質の摂取量が減ってしまうのです。大げさに思われるかもしれませんが、1日平均で200グラム以上のキムチを食するといわれる韓国の人にとって、キムチは大切な蛋白源なのです。

余談ですが、韓国の人たちは11月下旬から12月上旬にかけて1家族当たり100~200株もの白菜を漬けるのです。ある企業では「キムジャン・ボーナス」や「キムジャン休暇」を設定しているそうです。

さて、他の韓国料理ですが、日本に比べると干し魚や塩辛が多いのが特徴です。よく使われる魚といえますと、代表的なものでは干し明太魚（棒ダラ）やサンマ、タラコ、アサリなどさほど日本と変わりません。魚料理はサムゲタンなどの肉料理に比べると比較的地味ですが、カニの甲羅の中に貝を入れてそのまま鍋にする「カニ鍋」やスケソウダラなどの魚貝類を放り込む「魚鍋」（もちろん辛口）はなかなかダイナミック。また、焼肉屋でお馴染みのワカメスープや揚げ昆布など、海藻料理もかなりポピュラーなようです。

（回答者／韓国料理研究家・大島裕史）

薬食同源



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

鮓 (ブリ)

ほろ酔いコラム 森下賢一 (エッセイスト)

酒のさかな



一年で最も寒い寒中にとくにうまくなる食べ物には「寒」の字をつけて寒芹、寒卵などと呼ぶが、とくに魚介類には寒ダイ、寒ボラ、寒ゴイ、寒ブナ、寒バヤ、寒ビラメ、寒ガレイ、寒シジミなど、寒中を匂とするものが多い。その中でも寒ブリはその代表といってよい。ブリはよく似たヒラマサやカンパチとともに、アジ科に属する大型の回遊魚だが、アジ特有のウロコのゼンゴはない。ヒラマサやカンパチは匂が夏から秋だが、ブリは冬。

いわゆる出世魚で、成長の過程で、関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、ブリと名が変わる。関西ではワカナ、ツバス、ハマチ、メジロ、ブリと変わる。早くから養殖が盛んで今ではハマチはほとんど養殖ブリをいう。

養殖は、流れ藻に集まる習性のある稚魚を集めて育てる。主にイワシを餌に育てるが、1キロのハマチの養殖に8倍の餌が要る。養殖ブリは肥満型で、脂がしつこいといわれる。

北海道から沖縄まで、日本中の沿岸に分布するが、産卵期は春で、南方で産卵し、流れもについて移動した後、沿岸の岩場で成育し、秋になると群れを成して回遊する。



編集室から

◆寒い季節になると、テレビのグルメ番組などで、見るからにおいしそうな鍋料理が数多く紹介されます。日本全国、津々浦々、それぞれの地域色あふれる新鮮な魚介類を使った鍋料理は、どれも優劣がつけられない逸品。知る人ぞ知る鍋料理がまだまだあるのではないかと思います。どなたかお国自慢の鍋料理を編集部まで教えてください。

◆今回の「さかな探検隊」は、東京・晴海で行われた『養殖フェア』へ行ってみました。会場は、さまざまな趣向を凝らした出展が多数あり、大盛況。お魚人気の根強さを見る思いがして嬉しくなりました。

※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。

ブリは冬の家、ことに北陸など、日本海産が美味とされる。ブリ漁の盛期の日本海は時化が多く、雷がよく鳴るが、これを北陸では、「鮓起こし」といい、ブリの豊漁の前兆とする。

ブリは歴史的に、西日本では、東日本のサケに相当するほど重要な冬のたんぱく源であり、祝い魚だった。東京で暮れの魚屋に新巻ザケがあふれるように、関西や九州では塩ブリが欠かせず、暮れの贈答品や、正月の神前への供え物とし、また、多くの地方で雑煮にも入れる。

ブリの料理法は関東では刺身、照り焼き、大根と煮る荒煮が主だ。刺身も切り身も、ブリは厚切りがいい。

関西風の塩ブリも、厚めの切り身を網焼きし、大根おろしに生醤油で食べるのがいい。

変わったブリの料理としては北陸のブリとカブを漬け込むかぶらずし、明石のツバスの酢煮などもある。

ブリは冬が最高で、産卵後の彼岸ブリや夏ブリはぱっとしない。春のブリは寄生虫がわくこともある。産卵しない幼魚のイナダ(ツバス)は夏もよく、それより大きいワラサ級は秋からうまい。イナダの料理法もブリと同じだが、干物にしてもいい。

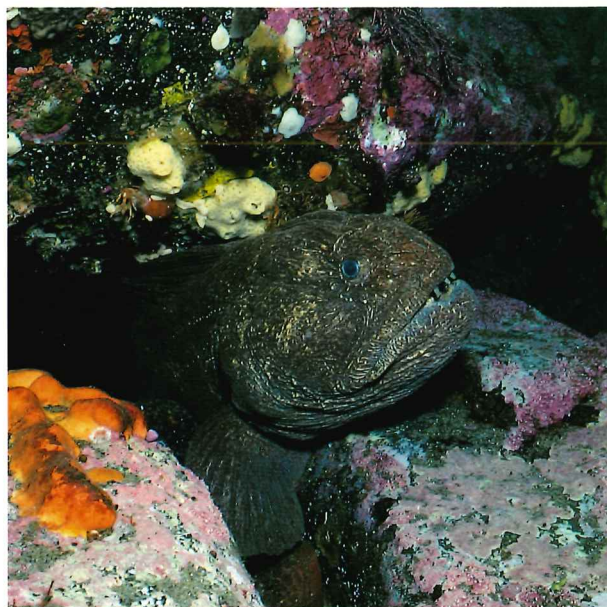
ブリの分布は日本近海中心だが、カンパチは中国、ハワイ、ヒラマサはオーストラリアにもいる。カリフォルニアにもブリの一種がいて、イエローテイルと呼ばれ、釣り魚として人気があり、乗合の釣り船も出るというが、特別な料理法は聞いたことがない。

◆おさかなクイズ (13ページ) の解答

- 問1 ① [○] 春 (さわら) ・花 (ほっけ) ② [○] 鬼 (いとう) ・雷 (はたはた) ③ [○] 雪 (たら) ・冬 (このしろ) ④ [×] 虎 (しゃち) ・羊 (せん) ⑤ [○] 豊 (はも) ・里 (こい)
- 問2 ①いわし・D) ニシン科 ②た い・C) タイ科 ③ぶ り・A) アジ科 ④あ ゆ・E) サケ科 ⑤まぐろ・B) サバ科



第76号 平成5年1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 TEL.03(3585)6684