

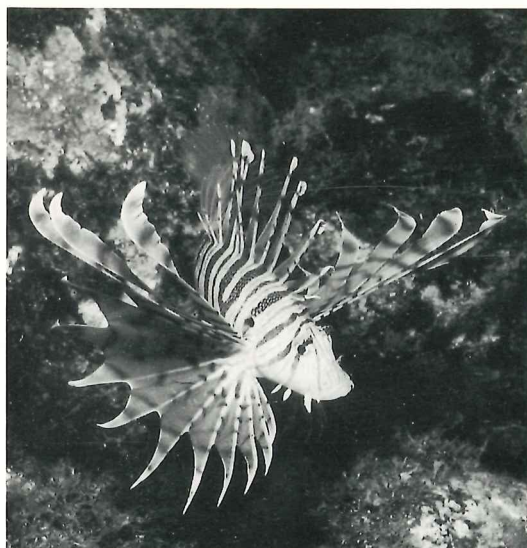
1993.3-4 NO. 77

魚





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



ミノカサゴ

(伊豆半島東部、水深20メートル)

北海道以南。西部・中部太平洋。インド洋に分布。

水中のミノカサゴは鳥の羽の様な鰭を一杯に広げて泳ぐ美しい魚で、フィッシュウォッチング派のダイバーに人気がある。しかし、背鰭や胸鰭のトゲに毒があるので、釣り人はあまり喜ばず外道として捨ててしまう人が多い。

西伊豆の民宿Yの主人はこうした普段あまり利用されない雑魚に注目し、いろいろな調理法を研究している。

この中でお勧め品の一つがこの「ミノカサゴの唐揚げ」。左右の大きな鰭を立体的な形のまま揚げているので見た目もよく、また二度揚げしているので骨から鰭までバリバリとおいしくいただける。皆さんも一度お試しください。

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、南水中記録を設立し活躍中。

魚 1993.3-4 **NO. 77** CONTENTS

1

フレッシュアップ/さかな最前線

特集:魚の旬を考える Part 2

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」⑩

魚たっぷり、究極の駅弁を探せ!

海幸の宝庫・北陸本線のおさかな駅弁紀行

9

水・族・館

下田海中水族館(静岡県)

10

江上佳奈美のワンポイント魚料理⑩

「さよるときゅうりのぬた」

12

シリーズ/研究所訪問⑥

「(株)ニチレイ総合研究所」

13

おさかなクイズ 6

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」⑥

國崎直道(女子栄養短期大学教授)

16

市場探訪/港・市場・魚

新潟みなと鮮魚センター(新潟市)

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

魚の旬を考える Part 2

取材・文/陸井真一(フリーライター)



▲旬の魚を見分けて、本物の新鮮な味を堪能したい。



▲酒と砂糖、塩で煮た霞ヶ浦産のシラウオ。寿司種に使われる(美家古寿司)。

前々号の「魚の旬を考える Part 1」では、旬をわかりにくくしている、あるいはややこしくしている理由が六つもあがった。簡単に列挙すれば、産地や人の好みによって生じる旬の時期の差、人々の味覚そのものの変化、捕獲技術、冷凍技術、養殖技術の発達、さらに流通の一段のスピードアップといったことが、いろいろと重なりあっていたのである。旬はわかりにくくなったが、考え方を変えれば、旬にこだわるのは「おいしい魚」が食べたいという一語に尽きる。では、そのためにお寿司屋さんや魚料理のお店では、旬にどう対応しているのかが気になるところだ。というわけで旬を探る第2弾は、そうした「おいしい味」にこだわるお店を訪ねてみた。

■特集

魚の旬を考えるPart2

(江戸前寿司屋さんの「旬」)

地下鉄・銀座線の終点、浅草駅を降り、馬道通りを北へ1、2分歩いたところに「弁天山美家古寿司」のお店がある。創業は慶応二年(1866)、江戸前寿司の誕生は文政七年(1824)頃といわれるから、ほとんど握り寿司の歴史をそのまま歩いているような店である。江戸前の伝統をかたくなに守り続けていることでも有名で、各種の料理店紹介の本屋雑誌には欠かせないお店となっている。現在の親方は五代目の内田正氏である。

「昔のお客さんと、夏場にコハダなんか出したら、こんなものを今出すんじゃないって叱られたもんです。その季節に何を食べたいか、店に来るまでに思い描いているんですね。だから、違うものを出すやと怒るわけです。そういうお客も少なくなりましたが」

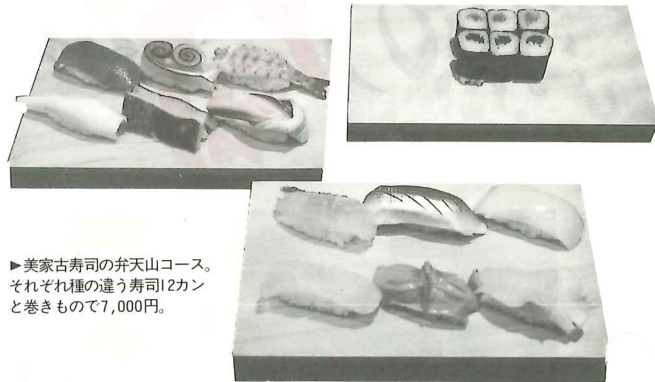


◀約130年の歴史を持つ美家古寿司。下は5代目親方の内田正氏。寿司の歴史にも詳しく『お寿司屋さんか書いた寿司の本』という著書もある。



取材に訪れたのは、三月の上旬。ちょうど、霞ケ浦のシラウオが美家古寿司に初めて入荷し、紀州から来た初ガツオも種ケースに並んでいるという時期だ。けれども、内田氏は必ずしも旬にこだわってはいないと語る。旬のものだけでは、品ぞろえが不十分というのも理由の一つではある。

「基本的には、魚市場の仲買人の勧める魚をそのまま買っていくことが多いんです。うちの店がどんな魚を必要か、



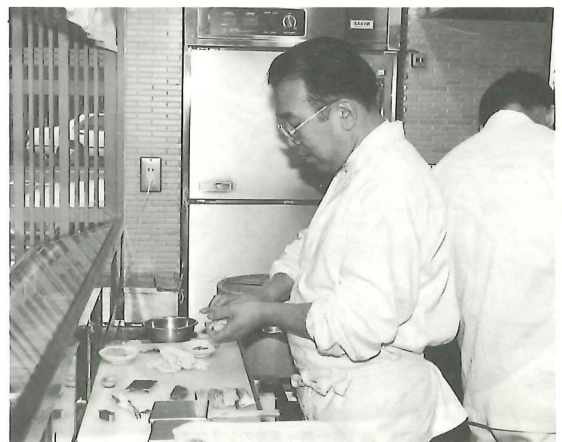
▶美家古寿司の弁天山コース。それぞれ種の違う寿司12칸と巻きもので7,000円。

もうよくわかってきていますから。ただ、経験上、季節ものとそうでないものは、見た目で見るとわかるといって、感じるんですね」

そんな内田氏の目にかかる、季節もの、つまり旬のものでも、必ずしもいいものばかりとは限らないらしい。それだけ、素材の仕入れには気を使う。

「自然の魚には微妙なサイクルがあって、ブリとかイカでもそうですが、去年良かったからといって、今年もその時期がいいとは限らないんですよ。イワシやサンマでも、大漁の年やそうでない年があるように、時期が合っているからといって、いつもおいしいわけではないんですね」

つまり、旬はあくまで「おいしい魚」を判断する目安であって、旬の魚がすべておいしいとは言えないというのだ。そこで、自分の目で見て「おいしい魚」を仕入れることになる。だが、江戸前の握り寿司の技術



◀生で食べてもおいしい魚を、酢めしに合うように手を加え、よりおいしくするのが江戸前。

は、そうした素材の出来不出来を補ってあまりある技術も持っている。

「よく江戸前寿司というと、江戸の前、つまり東京湾の魚を使った寿司だといわれるんですが、あたしはむしろ、江戸で開発された新しい寿司の技術や形を指すものと考えているんです。寿司の歴史というのは本当に古くて、東南アジアには紀元前4世紀頃に保存用の馴れ寿司の原型があり、日本の寿司のルーツだけを見ても、滋賀の鮒ずしが奈良時代の文献に出てくるそうですから大変なもんです。まだ170年ほどの歴史しかない握り寿司は、お寿司の世界では新参者なんです」

寿司といえば、この保存食の寿司の完成された形である「関西風押し寿司」が江戸でも中心だった。それに対抗する形で登場したのが、酢めしを握って、その上に寿司種をのせた握り寿司だったのである。文化・文政期に醸造酢が開発され、手軽に酢めしができるようになった影響も大きい。そして今は、一般的に酢めしの握りの上に生の魚をのせたものが、江戸前寿司とされているが、それも内田氏は少し違うという。

「江戸前の寿司というのは、酢めしに合うように、必ず下ごしらえをしていました。最初は、生では保存のきかない時代ですから、少しでも日持ちさせるように考えたんでしょうが、それが、いつしか酢めしに合う寿司種の作り方として完成されたんでしょうね。だから、こういう技術を受け継いでいる寿司屋は、北海道だろうが沖縄だろうが、ちゃんと江戸前なんですよ」

例えば、ヒラメを昆布ジメにする、マグロを「づけ」にするなどは代表的なものだ。昆布ジメは、塩をしたヒラメを昆布の間にはさみ、冷蔵庫で半日ほど置く。

「づけ」は、マグロの表裏を湯びきしたものを氷水で冷やし、店独特のオリジナル・ブレンド醤油である「にきり」につけ、やはり冷蔵庫で半日置くという方法をとる。もっとも「づけ」には、ほかの方法もあり、店によって工夫をしているという。こうした、新鮮で生で食べてもおいしい魚を、握り寿司としてよりおいし

く食べる工夫はさまざまにあり、本格派の江戸前寿司の店の素材はこういう「仕事」を施されたものが多いのである。

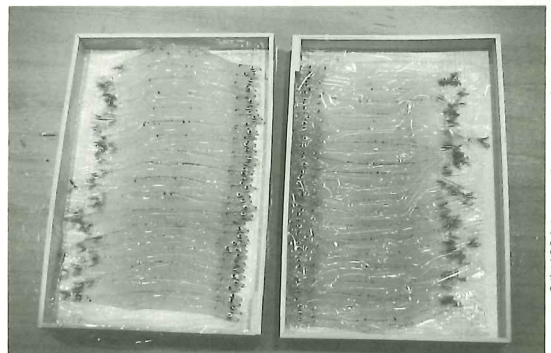


▲昆布の間にヒラメをはさんで下ごしらえする昆布ジメ。

▼みりん、塩などでブレンドした独自の醤油に漬けるマグロの「づけ」。



取材の日には、まさに旬のシラウオの「仕事」ぶりを見せてもらった。12~13センチほどのシラウオが、20匹ほど経木の箱にきれいに並べられている。透き通った魚体が美しい。それを、酒に砂糖、塩を加えた鍋で煮る。たちまち、透明な体が真っ白に変わる。生のプチプチした感触、味に比べて、「仕事」をしたものは、甘味の強い上品な味になっている。



▲経木に入った旬のシラウオ。透き通った魚体が美しい。これを下ごしらえすると、扉の写真のように。

「酢めしに合わせるから、この段階では甘くてもいいんですよ。よく考えられています。仮にあまり良くない素材でも、下ごしらえのしかたで、ほとんど味に見分けがつかないくらいに仕上げることも可能です。その意味では、本当に江戸前は完成された技術だと思えます」

■特集 魚の^旬を考えるPart2

養殖や半養殖のものをやむを得ず使う場合などに、こうした「仕事」が発揮されるらしい。したがって、旬のいいものは当然おいしく、そうでないものも同様においしくできるわけだ。しかし、「面構えが日本人と西洋人ほどに違う」養殖ものは、できるだけ使わないことにしているという。

(天然ものしか扱わない) 活魚料理の店



いっぽう、東京にも、あくまで旬にこだわり、基本的に日本の近海ものしか扱わない活魚料理のお店があった。中央線・中野駅のすぐ近くにある、その名も「魚道場・明石」だ。カウンター15~16席ほどの小さな店だが、魚好きの知人ぞ知る店である。マスターの福島英勝氏が語る。

「もう30年、先代の時代から天然ものだけでやってますよ。築地でも仕入れますが、やはり決まった魚しかないし、その全部がいいとは限らない。価格も産地より当然高めに統一されているから、うちみたいな安い値段でやっている店だと、築地で仕入れるだけでは商売になりません。だから、天然ものを確保するためには、産地直送を含めてあらゆる手を使っています」

たとえば、カキ。12月~3月にかけて、兵庫から送ってもらっているが、地元でも品薄でコンスタントに送ってもらえるようになるには3年もかかったという。もちろん、カキは現在、純粋な天然ものというのは、ほとんど手に入らないが、養殖でも幼魚を逃げないように海に吊るしたりするだけで、親貝への成育の仕方はほとんど天然ものと変わらない。ただ、市場を通す

と、殺菌されてしまうため塩味が濃くなって、いわゆる旬の味とは違うものになってしまうのだそうだ。仕入れに苦労しているだけあって、ここの生ガキは、新鮮でとろけるようなうまさだ。

「どこで今、どんな魚が捕れているか、よく新聞などの釣り情報欄に目を通しています。旬の時期も、場所によって微妙にずれますからね。タイはやっぱり明石がいい。それと九州もね」

当然、メニューはその日その日に仕入れた魚によって違う。横長の黒板に毎日、書き出すのである。3月上旬のメニューには、タイ、ヒラメ、サヨリ、ヒラマサ、カワハギ、ウマヅラハギ、カレイ、ワラサ、サワラ、タチウオ、そしてカキ、ウニ、ヤリイカ、ホッキ貝、トリ貝、サザエなど、20種ほどの魚介類が挙げられている。このうち、ヒラメ、カワハギなどの活魚は、伊豆で捕れた根魚だそうだ。それを注文に応じて調理するわけである。値段は、ウマヅラハギの造り2800円、仕入れ値が1万8000円ほどのマダイの刺身1人前、1800円という具合だ。

「輸入ものや養殖ものを使いませんから、タイなんかは夏場にはありません。その代わり、夏はヒラマサやオコゼがうまくなります。その季節ごとに別の魚の食べ方があるんです。それが、自然の良さというものでしょう」



▲天然の旬のタイを手際よくさばく、明石のマスター、福島英勝氏。

▲天然魚しか扱わない活魚料理の店、明石。釣り談義に花が咲くことも。

▶さかな道場・明石の魚は、旬の良い魚を集めるため、いろいろなルートを開拓している。



ただし、天然ものにこだわっていると、どうしてもいろいろな魚の味が落ちてくる端境期がある。そんな場合は、築地でも仲買人に産地を詳しく聞いて、納得のいくものを仕入れるようにしているという。釣り情報欄の熟読が役立つのは、こんなときである。

旬は店主の努力で守られている

もちろん、いくら良いものを仕入れても、地域による味覚の違いはどうしようもない。たとえば初ガツオと、脂の乗った戻りガツオのどちらがうまいかというのは、個人の好みにも左右される。「ガツオは土佐が最高だというけど、私は千葉の戻りがうまいと思いますよ。こればかりはしょうがないね」

美家古寿司の内田氏も同じようなことを話していた。「目に青葉の季節のガツオは香りを楽しみ、戻りガツオは味を楽しむわけです。このどちらがいいかは、何とも言えません。また同じ旬の魚でも、背のほうの味が好きな人、腹がいいという人もいますね。一般的に言って、関西の人はびくびく動いているような活け造り風の新鮮さを好みます。関東はそうではなくて、新鮮な魚を生きジメにして、死後硬直がとけて数時間後のうまみがのったものを好む傾向があります。だから、江戸前が口に合わない人もいますよ」

最終的には、料理をする側がそれぞれの客の口に合わせるか、自分の好みに合った店を選ぶかしか方法はないのだろう。しかし、これらのお店のように、不明確になった旬をそれぞれの工夫や技術、仕入れの努力でこだわりを見せ、昔ながらの方法で食べさせてくれるのは嬉しいことだ。美家古寿司でも、コダイやサバは産地から直仕入れをしているそうだ。こういうお店で、旬のうまい味をしっかりと覚えることも、魚好きには必要なことである。明石の福島氏は「天然のものが入らなくなったら店はやめる」と語っている。昔ながらの魚の旬は、それにこだわる店主の努力によって、

生きているところではちゃんと生きているのである。

最後に、旬という言葉の語源だが、実はあまりよく分かっていないようだ。旬は上旬、中旬、下旬という言い方があるように、1ヵ月を3分したときの区切りを示す。それが、やがて時候・季節を表すようになった。さらに孟旬（うしゅん）という言葉があり、孟は飯を盛る椀の意味、転じて食べ物を表すようになった。つまり、合わせて考えると食べ物の区切り、あるいは時候、季節。やがて孟が略されて、旬だけで現在のよな意味になったという説。

もう1つは、平安時代ごろから宮中に、臣下から話を聞く行事として「二孟（もう）の旬」というものがあり、4月を「孟夏の旬」、10月を「孟冬の旬」と呼んでいた。夏には扇、冬には水魚を賜るのが例で、それから転じて、現在のよな意味に使われるようになったという説である。だが、いずれにしろ、よくは分からないというのが本当のところのようだ。

また、旬という言葉が一般に使われるようになった時期は、江戸時代の初期から中期頃と考えられている。江戸の庶民がいわゆる「初物」「はしり」を好み、業者が法外の値段で売ることがあった。そのため、五代将軍・綱吉の時代（1680年頃）、特に野菜類について売出し日を規制するおふれが出て、その後もしばしば出されたい。初ガツオは「女房を質に入れても」という時代のことである。この「はしり」を意識するようになって、それぞれの食べ頃、つまり旬も一般的に意識するようになったといわれている。そして、中期以降、旬は料理法などにも取り入れられ、江戸の食文化を形づくる大きな要素となったというわけである。



魚たっぷり究極の駅弁を探せ!

海幸の宝庫・北陸本線のおさかな駅弁紀行



▲『あさひ305号』で一路、北陸へ



▼随分と力持ちの弁当屋のおやじさん

駅弁の美味しいエリアといえば、北海道の名前が真っ先にあがるだろう。函館駅の『朝市名物海峽弁当』や長万部駅の『かにめし』、釧路駅の『あししゃけ弁当』など、各主要都市に必ず1品は名物駅弁が存在するほどだ。ところが、こと新鮮な魚をたっぷり使った駅弁となると、北陸本線の沿線も北海道に全くヒケをとらないのである。北海道を「太平洋、日本海、オホーツクの異種格闘駅弁」とするなら、北陸は「日本海産の純血駅弁」。その観光のスケールの差で北海道の知名度には及ばないものの、だからこそ「駅弁の秘境」とでもいべき北陸で、究極のおさかな駅弁を発掘できるのではないかな。

「よし、有名な富山駅の『ますのすし』以外はあまり知られていない北陸の駅弁を、各駅停車で食べ歩いてみよう。そして、日本一の駅弁を発見しようではないか」

隊員はそんな思いを胸中に秘め、東京発9時8分の『あさひ305号』で一路、北陸へと向かったのである。

ZONE 1

新潟駅

北陸本線に入る前に、我々は『あさひ305号』の終着駅・新潟駅に舞い降りた。新潟駅には雪だるまとそっくり同じ形をした『雪だるま弁当』というユニークな駅弁があるのだが、我々が求める「大人のおさかな弁

当」とは相容れない。「おいしい魚がたっぷり入った駅弁がほしい」と弁当売りのお姉さんに告げると、お姉さんは慣れた手付きで3個の弁当を差し出した。それが写真の『越後五目ずし』『小鯛寿司』そして『ひらめ寿司』だ。このうち本物の竹の容器を使った『越後五目ずし』はかなり有名で、仕出元の神尾弁当部は明治30年創業という老舗である。この駅弁の凝り方も、さすが歴史の重みというか、ベニサケ、イクラ、エビの3大味覚と山菜を美しくレイアウトした贅沢な作り。和風ならではの色彩感覚にしばし酔ってしまった。『小鯛寿司』は、文字どおり近海でとれた小ダイをネタにした握り。シャキッとした歯ごたえが心地よい。そして、まだ発売されて間もないという『ひらめ寿司』がなんとも圧巻だった。ヒラメというからには、「ほんの気持



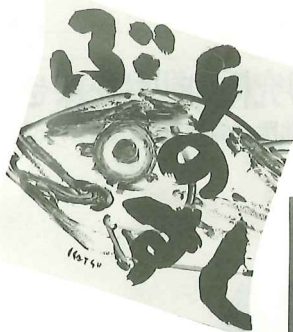
▶新潟駅の弁当屋のお姉さん

「小鯛すし」新潟三軒 900円▼

「ひらめずし」神尾弁当部▶ 1,030円



◀「越後五目ずし」神尾弁当部 850円



◀ 『ぶりのすし』源 1,300円

▼ 『鮭蒲』河内屋 1,940円



ち程度の薄作りがぼわぼわ乗っている程度だろう」とタカを括っていたら大間違い。かなり肉厚のヒラメの身がコシヒカリの上にぎっしり詰っているのである。量が多いぶん味は……と思いきや、これまた絶品！新発売ということではほとんど全国的には知られていないが、これから数年後には北陸の目玉になる、と隊員はかなりの自信を持って予言しておこう。

ZONE 2 糸魚川駅～魚津～富山駅

さて、いよいよ北陸本線の各駅列車へと乗りこむ。まず糸魚川駅の売店で『田舎すし』を買ってみた。田舎と名がつくだけあって、昔話のおじさんが弁当にぶら下げそうな代物。8枚の笹の葉にくるまった8個の寿司が愛情豊かに感じられる。中身のオカズはなかなかカラフルで、サバのそぼろ風やマスの酢漬け、サケのそぼろ、イクラなどなかなか贅沢。要するに車内で手巻寿司が楽しめるわけで、「次はなにか？」とあれこれ考えながら笹を開くのは快感だ。

糸魚川を渡り、黒部川を越えると、こじんまりとまとまった魚津駅に到着。ホームに駅弁売りのおじさんがいないので、売店で『鮭蒲』を買う。これは正確には弁当ではなく酒の肴に近く、それぞれ天然ブリとアナゴとバイ貝の魚肉で作った3種類の蒲鉾。短冊型にスライスするとまるで握り鮓のように見えるのでこの名がついたのだろう。番外編ではあるが、そんじょそこの握りよりは、はるかに美味しい。

富山駅では『立山弁当』という幕の内風弁当もあるが、やはり『ますのすし』が圧倒的の人気。さすがの隊員もこの超有名弁当は何度か食べているのでパス（もちろん味は文句なし）。今回は同系列の後輩『ぶりのすし』に絞ったが、これは美味しい！薄切りのブリを幾重かに重ねて、さらにショウガ、ニンジン、カブ、コ



◀ 『田舎すし』たかせ 1,030円

ンブなどとともに押したこの寿司は、ブリの持ち味を100%生かした逸品。隊員の勝手な好みで言わせてもらえば、『ますのすし』よりも美味しいと思う。

ZONE 3 津幡～七尾～金沢

富山を過ぎて、津幡という小さな駅で『能登すし』と『かにすし』を購入し、能登半島へ向かう七尾線に乗り込んだ。さすがに半日で8個目ともなると、やや食傷がみで舌も麻痺してしまった。津幡の皆さん、ごめんなさい。

その夜は七尾に宿泊して、2日目は早朝から知る人ぞ知る七尾名物『能登鮭寿司』に挑戦。実は、この駅弁こそが「駅弁の秘境」「究極の駅弁」ではないか、と密かに隊員は狙いをつけていたのである。中能登で取れる新鮮なアジを押しして作るこの寿司は、遙か昔から「ヒネずし」の名で祭礼には欠かすことのできない料理だったという。実際に食べてみると、他の押し寿司とは違って磯の香が減法強く、実に男性的な弁当だった。ただ、ご飯の押し方が少しキツすぎるように思えたのは残念。

さて、七尾線は再び北陸本線に合流して、加賀の都・金沢に到着。金沢駅にはミニ日本酒が2本入った『菊酒弁当』や、ほのかな色合いが美しい『お贄（にえ）寿司』など出色の弁当も多いのだが、我々はボリュームのある『二味笹すし』を抜擢した。これはサケとマ



魚たっぷり究極の駅弁を探せ!

海幸の宝庫・北陸本線のおさかな駅弁紀行



▲「かにすし」能登すし
700円



▲能登半島名産の新鮮なカニが「カニすし」の材料に



▲「能登鮭すし」松乃すし 850円

▼「二味笹すし」大友桜 1,030円



スの切身を2段重ねにした豪華な駅弁。一見同じよう
でいて、実は微妙に味が違う2種類の魚のハーモニー
はお見事。

ZONE 4

加賀温泉～福井～敦賀

金沢を抜けて、各駅の旅も終りを迎えようとしていた。隊員の胃袋も駅弁食べ過ぎシンドロームに陥り、「ソバが喰いたい」などというウワゴトも飛び出す始末。しかし、我々は意を決し加賀温泉駅で『加賀の玉手箱』、福井駅で『鯖姿すし』、敦賀駅で『あなごすし』を買いまくり、そして食べまくった。『加賀の玉手箱』はアイスクリームの容器のような6個の器に、それぞれカニ、エビ、タイ、アナゴ、イクラ、カズノコが入った超贅沢駅弁。これで1000円は安い! と感心したが、それぞれの容器に入ったご飯を食べるのは少々キ

つかった(すべて隊員が悪いのです)。『鯖姿すし』は、サバの姿カタチが一目でわかる雄大な外見といい、サバの脂がじわりと染みる感覚といい申し分のない美味しさ。青もの系統の魚が嫌いな人以外にも、胸を張っておススメしたい。

さてさて、この究極の(というか極限状態の)駅弁の旅もいよいよ大トリ。最後は、コッテリとした『あなごすし』で締めくくった。このアナゴは肉厚といい味付といい、ウナギに負けないほどの絶品。ご飯とアナゴのバランスやご飯の押し具合もバッチリで、「この駅弁からスタートしたら……」と隊員は真剣に悔んだのだった。



▲「加賀の玉手箱」高野商店
1,000円

▼「鯖姿すし」番匠 1,000円



▲「あなごすし」塩荘 820円

とても各駅停車とは思えないスピードで紹介したが、2日間で挑戦した駅弁の数は13個。海産物の種類でいうなら約20種に及ぶ、ゴージャスにして壮絶な体験を味わった。その時々体調もあって明確なランクは付けられないが、独断と偏見によるベスト3は『ぶりのすし』『ひらめ寿司』そして『鯖姿すし』である。皆さんも、もし出張や旅行で北陸に行かれることがあるなら、自分なりの「究極の駅弁」を見つけてみてはいかがだろうか。

水

族

館

伊豆の海を リアルに再現。

●下田海中水族館

学芸員 栗田雅紀



下田海中水族館

〒415 静岡県下田市3-22-31

☎0558-22-3567



下田市は伊豆半島の南端に位置し、古くより上方から江戸への回船の重要な客港地として栄え、ペリー来航により、日米和親条約が結ばれて以来、開港場となったことで知られています。

下田海中水族館は下田市和歌ノ浦にあり、昭和42年に開館しました。施設の一つにペリー号という円形の船があり、その中に水量400トンの水槽がありました。このたび25周年を機に新ペリー号を建造し、3月1日より一般公開しました。

新ペリー号は、アクアドームペリー号と命名し、一回り大きくなったことにより、水量は600トンになりました。この水槽のテーマは、「伊豆の海の再現」であり、実際の海中景観をより忠実に再現して展示する目的でつくられています。

魚類はもちろんのこと伊豆の海を再現するのに、かかすことのできないものとして海藻があります。伊豆近海は日本でも有数の海藻類の宝庫として知られていますが、飼育は難しく良好な水質、照度はもちろんのこと、水がよく動くことが条件となります。

下田港にある堤防では、外海に面した外側の壁面に

はアラメがびっしりととはえているのに内側の壁面には一本も見当たりません。これは外側は外海の影響を受け常に波で洗われているのに対して、内側は波もほとんどなく静かだからです。海藻類は水の動きのほとんどないところでは、体に泥が堆積したり、珪藻類が附着したりして、光合成や呼吸ができなくなり生きていけません。そのため体を揺り動かしてやるのが心要です。この水槽では造波装置（ピストン方式）により波を起こすことによって、海藻は左右にゆっくり揺れています。展示種はアラメ、カジメ、ワカメ、アカモク、オオバモクなどが主です。

また、今後は無脊椎動物や稚魚の群れなども展示して、よりリアルに伊豆の海を再現していく予定です。

海藻類は、食用や化学薬品に利用されたり、親魚の産卵場、稚魚の生育場等、水産上重要です。オランダ沿岸では、アマモ場消滅で漁獲量が1/3に減少したという報告もあります。近年、地球環境の保全が叫ばれていますが、私達も海の生物を飼育研究することによって、環境、種の保全に積極的に取り組んでいかなくてはならないと考えています。

Cooking

江上佳奈美の ワンポイント魚料理

12



さより (日本水産動植物図集)

さよりときゅうりのぬた

鋭く突き出した下あごをもち、銀色を帯び、すらりとした細身の姿が美しい、さより。脂肪の少ない淡白な味の白身魚で、桃や桜の咲く頃がちょうど身も厚く、おいしい時期。酢味噌で和えた“ぬた”のほかにも刺身、酢の物、椀だねなど、春の向こう付けとしてよく用いられます。身がやわらかく、身割れしやすいので、3枚におろしたらうすく塩をするか、塩水につけ、身を締めてから使うのがコツです。

■材料 (4人分)

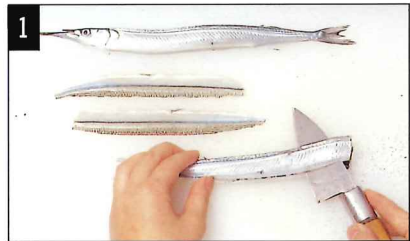
さより 4尾、きゅうり (若いもの) 3本、中味噌 70g、酢、塩
A：(酒 大さじ 1½、みりん 大さじ 2、砂糖 大さじ 1½～2、酢 大さじ 1½)

■作り方

- ①さよりは頭とわたを取り、洗って水気を切り3枚におろす。うす身をそぎ取り、うすく塩をして、20～30分おく。(写真1)
- ②①のさよりを、水でさっと流して水気を拭き、ひたひたの酢に。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きゅうりは縦十字に切り、種の部分をそぎ取って、斜めにうす切りにして塩をする。しばらくおいて、しんなりしたらしぼり、さらに酢大さじ1をふりかけて混ぜ、もう一度しぼる。(写真3)
- ④味噌を鍋に入れ、Aの調味料を混ぜ合わせて火にかけ、しゃもじでかき混ぜながら火を通して練り味噌を作る。皿に移してすっかりさました後、酢でのばして酢味噌を作る。(写真4)
- ⑤②のさよりと③のきゅうりを④で和え、皿に盛りつける。好みで、上におろししょうがをのせてもよい。

■ワンポイント

身が柔らかいさよりは、意外に切り方が難しいので、よく切れる包丁を使うのがポイント。また、いったん酢につけないと、うす皮がはぎにくい。きゅうりの種の部分を取り除くのは、うり臭が出るのと水っぽくなるのを防ぐため。



頭とわたを取り、洗って水気を切ったら3枚におろす。



酢につけた後、乾いたふきんを使い、頭の方から皮をはく。



きゅうりの種の部分をそぎ取り、斜めにうす切りにする。



味噌と調味料を鍋に入れ、しゃもじで混ぜながら火を通す。



バイオ研究10年の成果が今…

(株)ニチレイ総合研究所

ニチレイ総合研究所プロフィール

住所：東京都東村山市久米川町1-52-14

電話：0423-91-1100

組織構成：植物研究グループ、食品研究グループ、
医薬品研究グループ、分析グループ

スタッフ数：41名



「植物分野の将来が楽しみ」と語る石川所長

低温物流事業にとどまらず、食品産業のユニークな分野を切り開いてきた(株)ニチレイが、研究所を開設したのは昭和27年のこと。当初は、冷凍食品、缶詰などの食品が主な研究テーマだったが、何度かの組織改変があったのち、昭和57年頃から「バイオテクノロジー」の分野に全力投球することになった。それから10年たった現在、2つの大きな花が咲こうとしている。そのひとつは臨床診断薬である。

「当初は、研究用試薬の開発を進めてきて180種ほど商品化しました。平成3年からは、臨床診断用試薬の研究に着手し、1年弱で10種開発して現在申請中です。当社は、後発メーカーなので短期間で開発するのは大変だったですね。しかも、これまではフリーズドライが主流だったのを使いやすい液状診断薬にするということで、安定性が大きな問題だったんです。それを何とか解決して、ここまでこぎつけました」と診断薬担当副所長の譚健栄さんがその苦労を語る。今後は、成人病がますます増加すると見込まれる。そのため成人病関係の診断薬の研究を中心に行っていく予定だという。「最終的には70種ほど商品化させたい」と、譚さんは意欲を燃やす。

2つ目の花は、植物分野だ。

「ポマトを開発した世界的に有名なドイツのメルヒャース教授の指導を受け、雄性不稔の研究が成果を上げつつあります。通常、植物の品種改良は交配によって行いますが、大変な手間と時間をかけています。ところが雄性不稔を使えば簡単に交配作業を行なう事ができます。また、交配の作業が非常に困難な小さな植物でも交配を容易にする事によって品質改良の道が開けました。現在のところ、トマトで雄性不稔が成功しま

した」と石川宏所長が語る。

ただ、植物分野の研究は、土・日も誰か研究員が出勤しなければならないため、研究の手間はかかるという。また、植物分野では、10年来ランの研究を続けており、従来日本では稀少であったオドントグロッサム属の開発に力を入れている。

「植物分野は、研究が8合目まで来たので、これから商品としての成果が楽しみです」（石川所長）と、大いに有望な分野であることは間違いない。

商品開発の研究分野ではないが、食品会社ならではの分析センターの充実ぶりも見逃せない。日本で最初に導入されたという分析機器をはじめ、その志すところが10年、20年先を見据えている。

「今はより細かく分析することが求められているので、当然その対応はきちんとしていかなければなりません。それは素材、食品中に有害物質が含まれていないかという面からですが、これからは天然物の中から今まで知られていない有用性物質を発見することも必要です」と、分析センター担当副所長の出来三男さんは、新たな有用物質の発見に意欲を燃やす。



おさかな

クイズ6



さて、今回はちょっと手強い問題
できるだけ多く魚名をひろい出して
がれば、同じ文字を何度使っても
いものとします。最後には一度も
す。その4文字でできる魚名を教えてください。

です。まず下の図の文字の中からで
ください。縦、横、斜めで文字がつか
OKです。ただし下から上へは読めな
使われなかった文字が4文字残りま

(解答は21ページ)

マ	コ	ガ	レ	イ	ス	カ	ツ	オ	チ
シ	ダ	メ	バル	ズ	ヤ	マ	メ	カ	
シ	マ	イ	サ	キ	キ	ヒ	ブ	ヒ	メ
ア	イ	ア	ン	バ	タ	ダ	ラ	リ	キ
オ	ナ	メ	ジ	ナ	イ	マ	ツ	メ	ン
ダ	ダ	ゴ	ダ	カ	サ	ゴ	ク	ギ	ト
イ	シ	ダ	イ	イ	ア	チ	バ	ア	キ
ワ	コ	イ	ア	ワ	イ	サ	ス	カ	ユ
シ	ワ	ベ	ラ	リ	ナ	ハ	ン	メ	カ
フ	グ	サ	サ	ケ	メ	ニ	ジ	マ	ス



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)

カルシウムの供給に 魚が最適

魚介類の無機質とえばすぐカルシウムを連想するほど魚介類を摂食するとカルシウムが補給されると考えられています。実際、魚介類にはカルシウムが非常に豊富に入っています。その含量を日常よく摂取する魚について食品成分表から抜粋して表に示すと次のようになります。

■よく食される魚のカルシウム含量 (mg/100g)

		カルシウム	
所要量	mg/day	600	
アジ	生	65	
	焼く	90	
イワシ	生	70	
	焼く	130	
	缶詰 (水煮)	270	
サンマ	生	75	
	焼く	90	
	缶詰 (味付け)	270	
サケ	生	14	
	焼く	30	
	缶詰 (水煮)	150	

これらの魚を100g摂食した場合、調理の仕方に関係なくほぼ所要量の10%以上のカルシウムが供給されることが判ります。寿司や刺身のように生食した状態でこの値ですから、焼いて水分が減少したものを摂食したときは相対的にその摂取量が高くなります。また、缶詰に加工したものは高温高压で長時間加熱してあるため骨まで柔らかくなり、カル

シウムの摂取量は生の3倍から10倍も高く摂取することができます。

人の体は30歳を過ぎ、また、その後の加齢に伴って食事で摂取した各種栄養素の吸収は悪くなるのが普通です。中でも無機質の吸収はたんぱく質、脂肪、炭水化物等の栄養素に比較して悪くなる傾向を持っています。元来、無機質の吸収率はこれらの栄養素より低いものですから、普段から意識して無機質を摂取し補給するように心がけねばなりません。特にカルシウム摂取不足は骨粗鬆症の大きな原因となっています。現在、骨粗鬆症患者は全国で400~500万人、潜在患者をふくめると1000万人を越えるとさえ言われています。

ところで骨粗鬆症は女性に多く、特に40歳過ぎの中年から発症しやすい病気です。食事からのカルシウム吸収は40歳で20%、60歳代では15%と加齢によりその吸収率が減少していきます。40歳という年代は閉経も起き始める時ですので、女性の方は若いうちから食事に気を付けてカルシウム不足にならないように配慮しなければなりません。そのためにはカルシウムとその吸収に必要なビタミンDを豊富に含む魚の摂取が効果的と言えます。なお、骨粗鬆の予防にはカルシウム補給以外に適度の運動と日光浴も効果がありますので、常日頃からこれらも積極的に取り入れる必要があります。

一方、咀嚼力の落ちたシルバーエイジの方には缶詰の上手な利用が望まれます。缶詰はカルシウム含量が高いたくだけでなくたんぱく質、脂肪も豊富に含まれ、極めて栄養価の高い食品だからです。しかも柔らかく手軽に利用できるという利点さえ持っています。

さて、魚介類はカルシウム以外では鉄、リン、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅等の無機質も他

※所要量：健康を維持するのに必要な1日の必要量。

の食品に比較して多量に含有しています。これらの無機質は魚介類100g 摂取するだけで所要量の10~15%も供給することができます。魚介類の摂取量が多くなるシルバーエイジの年代の人にとっては重要な無機質供給源となっているのです。

魚のビタミンも 忘れられない供給源

魚介類にはビタミンが高含量でしかもその種類に富むという特徴を持っています。ビタミン含量は魚種により大幅に異なるものが多いため、一概には論じられませんが、それでも100gの魚を摂食しますと、ビタミンAで所要量の5%、ビタミンDで60%、ビタミンB1で8%、ビタミンB2で14%程度も供給できます。

このうち例えばビタミンAはウナギを1回分食べ

ただけで、所要量を軽くオーバーするほど入っています。近年、ビタミンAは抗腫瘍性を持つことで注目されているビタミンでもあり、その供給のためにも魚介類の摂食が望まれています。

ビタミンは調理時の加熱により減少すると一般に言われていますが、煮たり焼いたりする時の条件、魚の種類、切り身か丸ごとか、また、調理温度条件などにより変動すると考えられています。詳しい実験データは見当たりませんがB1は熱に弱いビタミンですので魚の加熱調理によって25~60%が分解損失するという報告もあります。しかし、調理時の水分減少によって実際の摂食時にはB1の摂取量はほとんど生の含量に近いとも言われています。

一方、脂溶性ビタミンのAやDは加熱による油の流失に伴って減少するため、むしろ調理後の減少は水溶性ビタミンのB1やB2より高くなる傾向を示すとも言われています。調理方法の違いがありますので一口には言い切れませんがスープやみそ汁、三平汁等のように加熱時に流溶失しても、汁と一緒に食す場合はビタミン類の損失は少ないと考えてよいでしょう。前号でも書きましたが、加熱調理による栄養素の減少は避けられませんからあまり神経質になる必要はありません。

近年、高齢化社会がすさまじいスピードで進んでいます。高齢になるとどうしても体の各所に機能障害が生じてきます。子供に負担をかけないで社会生活を営み続けるためには、最低限自分のことは自分で世話できるだけの自立能力を維持しなければなりません。そのためには月並みながら健康が一番ということになります。その健康維持のために魚介類の積極的な利用が、今望まれています。



新潟みなと鮮魚センター 新潟市

▶JR新潟駅からタクシーで約5分。佐渡汽船港のすぐ手前にそびえる新潟みなとセンター。



日本海の荒波を求めて遠路はるばる新潟を訪ねた旅人や、佐渡おけさに興じた観光客がどどどと押し寄せるのが、この新潟みなと鮮魚センターである。なにしろ立地条件が唸るほど素晴らしい。正面に向かって右手が、信濃川と日本海が合流する入江になっていて、水揚げを終えた漁船が所せましと並んでいる。その手前には、新潟市と新潟県の卸売市場がでんと構えているわ、佐渡汽船のりばがあるわで、まさしく新潟観光&海産物の一大拠点なのである。

「この環境ですから、お客の6割は観光客、残りの4割が地元や近郊の方という感じですね。まあ、隣の卸売市場から朝に入荷したモノをそのまま売るので、鮮度は文句なし。どんなに遠くから来たお客さんでも、持ち帰りや宅配に耐えられるのが大きな特長なんです」



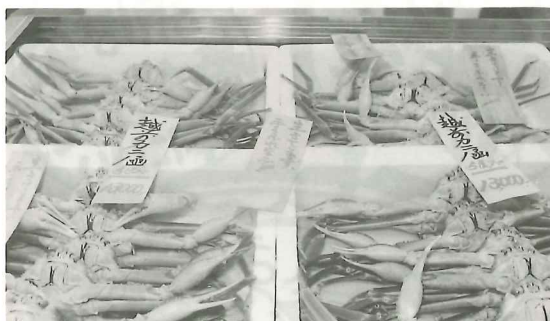
▲目の前は新潟港。左か新潟市の卸売市場だ。

市場の担当の方の説明を聞きながら場内を見渡すと、なるほど「市民の台所」とは一風違った趣がある。まず、あの巨大なマダラにしても天然のブリにしても、1本丸ごとで売っているのだ。卸売市場で入荷したナマミの魚を加工することなく店頭に並べる大胆さ。しかも、大きなブリを「2尾で12000円だよっ!」と2本ひっくるめて売ってしまうのである。で、旅のお客が「じゃコレ、ウチまで送ってちょうだい」ということになると、大箱にブリとともに氷をびっしり詰めこんで、

▶店内は鮮魚、カニの特販ブース、加工品の他、新潟名産品等に区分されている。



◀市場といえば鮮魚だが、このセンターでは珍しい加工品が山積みされている。



◀新潟自慢のカニ。「生きています。手を触れないで」なる注意書きが嬉しい。

密封してしまう。本州・四国なら翌日到着、九州あたりだと翌々日の配送になるそうだが、それでも鮮度はバッチリとか。内陸の市場には羨ましい限りだろう。

もちろん、店頭には大物ばかりではなく色とりどりの地物の鮮魚が並ぶ。高級魚が多いようだが、これも



▼広い市場の中でも抜群の人気を誇るのが、この松葉と越前カニの特設販売ブース。
 ▲客の6割は観光客、長距離の宅配システムや鮮度の長時間保存技術はすこぶる高い。



観光客を意識してのことだろう。たとえばノドグロというキンメダイに少し似ている魚はグラム500円で1尾2000円ほどもする。店のお兄さんによれば「観光のお客さんや、高級料理店の方が買って行かれるケースが多い」とのこと。また、ソイや赤ハチメ（北陸の代表的な魚で、焼いても煮ても刺身でもよし）、イナダなど北海道あたりとはかなり違った表情が楽しめる。3、4月あたりはサワラやメバル、サヨリ、マスが脂が乗ってうまいそうで、4月からは富山名産のホタルイカが出回るようになるという。

「佐渡を周遊したお客さんがココでホタルイカとズワイガニを買って帰る、というのがコースとして定着したようです」とお兄さん。言われてみれば、ズワイガニ専門の販売コーナーがあって、まさに「たたき売り」

の様相を呈している。やはり新潟といえば、カニを無視して語ることはできないのである。ズワイの他に越前ガニなども目玉商品で、「生きています、手を触れないで」という注意書きがその新鮮さを証明しているのである。

だが「地物中心で鮮度が高い」ということはそれなりのリスクもある。シケが続くと、店頭に並ぶ鮮魚の数がめっきり減ってしまうのだ。特に佐渡近辺との航路が途絶えるとその影響は顕著で、冬場の天候が不順な時期は通常の10分の1程度になることもあるそうだ。日本海の厳しい自然と闘う漁師さんや市場関係者の苦勞が偲ばれるが、逆に考えれば「新鮮な魚しか出さない」という意志がひしひしと伝わってきて好感が持てる。

大型バス25台分と乗用車100台分を一度に収容できるというこの新潟みなと鮮魚センター。「観光客をターゲットにした市場は値段が高い」という定説もあるとおり、安価な魚はあまり多くはない。だが、はちきれんばかりの活きの良さと関係者の心意気を見るにつけ、単なる観光客相手の「売らんかな」精神とは異質なパワーを感じとった次第である。



▼ノドグロという北陸特有の魚が並ぶ。煮ても焼いても絶品という市民のアイドルだ。
 ▲「今日は佐渡が大シケで…」と困り顔のお兄さん。



新潟みなと鮮魚センター・インフォメーション

住所/新潟市万代3-7-15

営業時間/9時～17時半(土・日・祝日は18時まで)

無休(ただし1～3月は毎水曜休)

問い合わせ/株新潟みなと鮮魚センター事務所

☎025-245-8371

BOOKS

魚の立場で釣りを考える 画期的なユニーク科学読本 『魚になめられて たまるか!』

(豊田直之著)

新進気鋭の海洋フォトジャーナリストとして知られる豊田直之さんが「海の中のサカナになって、人間様の釣りを考察してみよう」なる逆転の発想で上梓された超おもしろフィッシング読本。今まで人間側の勝手な思い込みや間違った常識によって、魚になめられてきた釣りマニアは多いはず。東京水産大学時代に「魚群行動学」を専攻した豊田さんは、そんな哀れな？釣リキ



定価1,500円
廣済堂出版

チのために、仕掛けからエサ、釣り場環境、そして魚の生態系や行動学に至るまで、魚の立場に立って釣り人を指南してくれます。特に第4章の「サカナの行動を科学する」は出色で、「サカナの目に釣り人の姿はどのように映るのだろうか？」など魚の生態系を徹底考察。釣りの入門書というレベルを超えて、お魚のウンチク読本としてもたっぷり楽しめてしまいます。

赤ちょうちんへの 限りなきオマージュ

『居酒屋礼讃』

(森下賢一著)

本誌巻末のコラム「酒のさかな」や「魚党宣言」など数多くの著書で知られる森下賢一さんが、「日本庶民の心」ともいべき居酒屋を徹底解剖。「魚は下町、下町は居酒屋」「日本酒と魚の相性」「お袋の味を守る居酒屋」などぬくもり溢れる風物誌として、また「首都圏酒場見聞録」や「銀座の居酒屋」など本物志向の情報誌として、お酒&魚(=居酒屋)好きを魅了します。

「日本の赤ちょうちんの居酒屋は、今

さかなUP-DATE

BOOK・SPOT・TOPIC・GOODS

F / S

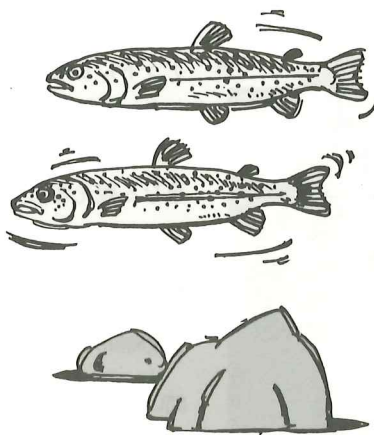
TOPIC

青 森

“幻の魚” イトウの養殖に成功。 全国販売スタート!

青森県の鯿ヶ沢町で行われていた“幻の魚”イトウの養殖事業がこのほど軌道に乗り、全国販売が始まりました。イトウはサケ科の淡水魚で、天然物は北海道にわずかに生息するのみ。故・開高健さんなど釣りマニアが“幻の魚”として追い求めてきた貴重な魚として知られています。鯿ヶ沢町では、この養殖の難しいイトウの飼育を7年前からスタート、様々な試行錯誤の末につ

いに稚魚から12年魚まで合計1万5000匹まで増殖させるのに成功しました。今年は体重2キロ程度の5年魚を中心に2000匹を出荷・販売する予定だそうで、“幻の魚”を釣りファンならずともぜひ観賞してみたいものです。



島 根・隠 岐

おさかなの群れを
観賞できる

「海中展望船」 5月に就航!

風光明媚で名高い島根県の隠岐郡海士町に、「動く自然水族館」ともいっべき海中展望船が誕生、5月から就航することになりました。この展望船は第3セクターの「海士」を通じて運営され、全長約13m、幅5m、深さ2.6mで総トン数にして19トン。観光の名所・明星海岸周辺を1回につき約40分で航海します。海中展望については深い船底を利用して、水面下約1mほどから

まであまり評価されることもなかったが、しかし、イギリスのパブやフランスのカフェ、アメリカのバー、スペインのバルなどに十分匹敵する、ひとつの完成した飲酒文化であり、多くの人々の人生に、生き甲斐を与えてきたという立派な功績もあるとぼくは思う」

本文中のこの言葉が、全編からしみじみ伝わる佳作です。

定価1,400円
毎日新聞社



イルカの生態系を通して 海の豊かな恵みを知る 『フレンドリー・ドル フィンと水の記憶』

(水口博也著)

クジラやオルカ（シャチ）など海棲哺乳類の研究で有名な水口博也さんが、詩情豊かに綴った写真集。

「熱帯大西洋、バミューダ・トライアングルの一角。碧く澄みきった水の中を、一群のイルカが泳いでいく。海面から射しこむ太陽は、幻想の風景のように、イルカの背中で波に揺れて見えた。」

この美しいプロローグに象徴される幻想的かつ芸術性の色濃い紙面は、観

る者をイルカとともに海中へと誘います。生命の源である水=海=が、まるで生き物のように色や潮流を変化していくさまは、原始回帰のノスタルジーとして、また地球環境への警鐘として、深い感銘を与えてくれるのです。

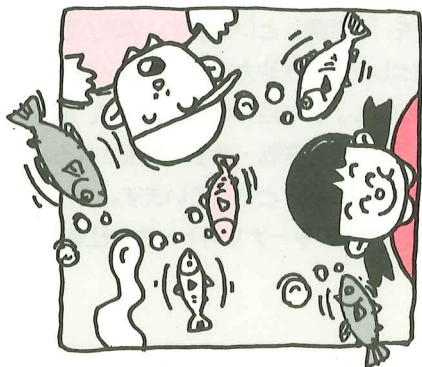
人間とイルカの暖かい交流の最後に「遠望しあう2つの視線が重なりあうひととき、僕たちの意識は海の意識と交わる——」と綴られた結びの句が、この書の意図を言い尽くしています。

定価2,500円
ブロンズ新社



H E Y E S

美しい魚の群れを観賞でき、施設の水族館とはひと味違った自然感覚を満喫できます。海士町ではこの展望船や4月就航の超高速船（島根本土から隠岐まで約70分）に連動させて、来年から大規模な宿泊施設をオープンさせるとのこと。新しい「魚の名所」が誕生したといえるでしょう。



下 関

魚にこだわる街・ 下関のイメージデザイン 「フクフクマーク」が 誕生

フグ（フク）でおなじみの下関市では、町をあげて「魚にこだわる街づくり」キャンペーンを実施していますが、このたび魚の街・下関をイメージアップさせるデザイン「フクフクマーク」が誕生しました。全国公募を通して採用されたこのマークは、総応募数533点の中から最優秀賞に選ばれた千葉県在住のグラフィックデザイナー・山本幸男さんの作品。ユニークでふくよかな表現手法が「21世紀に向けて、夢ふ

くらむ下関のイメージにぴったり」と高く評価されたものです。

下関市では、これからこのマークをシールなどに加工して企業や関係者に配布し、また市民が自由に活用するためのデザイン使用マニュアルも作成する予定です。「魚を普及させる町」は全国に多々ありますが、一歩進んだスタイルとして各界に注目されています。



SHIMONOSEKI



前号のコラム「酒のさかな」で出世魚・ブリについて書かれていましたが、なぜあれこれ名前が変わるのですか。また、他の出世魚についても教えてください。

(北海道釧路市・奥山進)



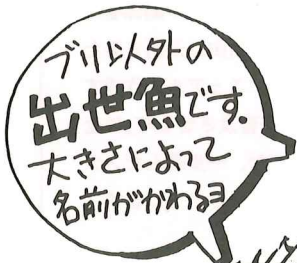
A 出世魚の代表といえばブリ以外には考えられません。このブリの呼称を地域別に紹介しますと、関東では〈ワカシ、イナダ、ワラサ、ブリ〉、関西では〈モジャコ、ワカナ、ツバス、ハマチ、メジロ、ブリ〉、瀬戸内海では〈ツバス、ツカナ、ハマチ、メジロ、ブリ〉、また丹後地方では〈マンリキ(イナダ)、マルゴ、ハマチ、ブリ〉など、それぞれの地方で微妙に異なります。さらに、ブリ以外の呼び名も数多く、東北でアオ、北陸でガンドやフクラギ、九州でヤズなどと呼ぶ地方もあります。

さて、ブリはなぜこれほど目まぐるしく名前を変えるのでしょうか。ブリはアジ科の魚で、マグロやサバと同じく日本近海を泳ぎ回る回遊魚です。ただ、この

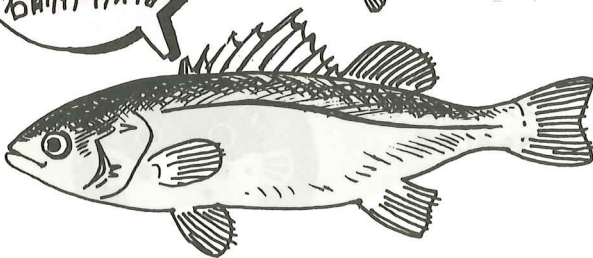
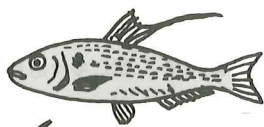
ブリは他の魚に比べて、ぴったり日本列島に沿って回遊するという習性があるのです。ですから、関東でいうところのワカシ(約10センチ)やイナダ(約40センチ)などもブリの旬とはずれて捕獲されるため、古くから各地で親しまれていたようです。また、夏でも美味しいイナダや、秋が旬のワラサ、とにかく冬が抜群に美味しいブリなど、成長に伴って旬や味覚が変わっていくため、魚としても「別物」として区別されたのでしょう。とにかく生涯で数センチの稚魚〜1メートルを越える成魚まで成長するダイナミズムは、「出世魚」と呼ばれるにぴったりと魚といえるでしょう。

ブリの他に「出世魚」と呼ばれる魚ではスズキ(たとえばコツバ、テキ、セイゴ、フッコ、スズキ、オオタロウ)やコノシロ(ジャコ、コハダ、コノシロ)などが有名です。ちなみにコノシロという魚は昔から幼児の厄除けにいとされていますが、逆に武家ではコイとともに「切腹魚」と呼ばれ、不吉な魚とされていました。こうした「出世魚」とは違って、縁起の善し悪しを問われる魚を「縁起魚」といいます。縁起が良いとされる魚貝類としてはタイやカツオ、カズノコ、マンボウなどが文句なし。少し厄介なのがコイで、龍に化身するという言伝えから栄転・進学に重宝される半面、結納や結婚式にはタブーとされています。

【回答者/海洋ジャーナリスト・古木杜恵】



ジャコ→コハダ→コノシロ



セイゴ→フッコ→スズキ

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

鯖 (サワラ)

ほろ酔いコラム 森下賢一 (エッセイスト)

酒のさかな



鯖は魚へんに春と書く。しかし地方によってかなり旬の違う魚で、関東では「寒ざわら」の方がうまく、次いで晩秋の頃がいい。春が旬なのは関西だ。

サワラはマグロ、カツオ、サバと同じくサバ科で、体調は約1メートル。その名も、サは狭いて、腹が狭い、ほっそりしていることから来たといわれ、目立ってスマートだ。

日本ではサワラは特に瀬戸内海に多く、ことに4〜6月頃、産卵のため、内湾の浅瀬まで乗っ込む頃が、漁獲も多く、春に瀬戸内を旅すると、必ずといっていいほど、膳にサワラが出てくる。

暖流の魚だが、北海道から朝鮮半島、沖縄、オーストラリアまで、広い範囲に住む。仲間にヒラサワラ、ウシサワラ、カマスサワラ、ヨコシマサワラなどがある。オキサワラ、ウシサワラは味が落ち、安のみそ漬けなどにはこれが多いが、ヨコシマやカマスサワラは、サワラよりうまい。「痩せの大食い」というが、サワラは見掛けがほっそりしているのに貪欲で、しかも性質も狂暴であり、よく釣り人にも噛みつく。釣り糸を噛み切られることも多く、釣れても扱いは慎重を要する。

白身の高級魚とされ、ことに脂ののったものはうまい。ふつうの魚は頭や腹あたりの身がうまいが、サワラはむしろ尾に近いところがうまい。

刺身も、柔らかく滑らかな身で「サワラの刺身で皿なめた」と漁師がいうほどで、うまく、ことにワサビ醤油が合

う。しかし、サワラは、照り焼きやみそ漬け、西京漬け、粕漬けなど、焼き魚を絶品というファンが多い。変わったところでは味噌汁もいい。

洋風料理にもよく、ポイル、バター焼き、ムニエル、フライにも向く。

四国の高松などでは、ボラでなくて、サワラの卵巣を使って「からすみ」を作ることが昔から行われている。ボラの方がいいという人も、サワラはサワラでいいという人もいる。食べ過ぎるとよくないというが、これは、サワラのからすみの方が大きすぎるからかもしれない。

サワラは大西洋にもいて、英語でスパニッシュ・マツカレル、つまりスペインのサバという。釣り魚として人気があるほか、料理でも高級魚とされるが、フランスあたりでもサバとよく混同し、メニューに「サバ」としながら、サワラを使ったりする。フランスではサバは「マクロー」だから、サバのはずのマクローがサワラというのはややこしい話だ。

洋風のサワラの料理には、アルザスあたりの中級の白ワインなどが合いそうだ。



編集室から

◆今回の特集は「魚の旬を考える」のPart 2です。誰でも本当は食いしん坊なのではないでしょうか。やっぱりおいしいものを食べたいですね。旬にこだわるのもよし、こだわらないのもよし。この特集が魚の旬というものをもう一度見直すきっかけになればと思います。

◆さかな探検隊のスタッフもまた、食いしん坊の集まり。というわけで今回の「さかな探検隊」は、おいしい駅弁を求めて北陸本線の旅となりました。各地それぞれに日本の味があって、日本に生まれてよかったとスタッフのひとりが感想をもらしていました。

※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。

◆國崎直道先生による連載「いきいき魚の健康学」は今回が最終回です。本当にお忙しい中でのご執筆を続けていただき、ありがとうございました。

◆おさかなクイズ (13ページ) の解答

かわはぎ

マ	コ	ガ	レイ	ス	カツ	オチ
シ	ダ	メ	バル	ズ	ヤマ	メカ
シ	マイ	サ	キ	キ	ヒ	ビ
ア	イ	アン	バ	タ	ダ	ラ
オ	ナ	メ	ジ	ナイ	マ	ツ
ダ	ダ	ゴ	ダ	カ	サ	ゴ
イ	シ	ダ	イ	イ	ア	チ
ワ	コ	イ	ア	ワ	イ	サ
シ	ワ	ベ	ラ	リ	ナ	ハ
フ	グ	サ	サ	ケ	メ	ニ
						ジ
						マ
						ス



第77号 平成5年3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1-9-13三會堂ビル TEL03(3585)6684