

# SAKANA

February.1998

Vol. 5



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。(有)水中記録主宰。札幌市在住。



フタスジリュウキュウスズメダイ

体長六センチ 水深十メートル 撮影地フィリピン

南日本、太平洋、インド洋に広く分布する。ハナヤサイサンゴやミドリイシの類などの枝状サンゴを住み家として群で生息する。大型魚やダイバーが近づくと素早くサンゴの隙間に隠れる。身を守るためとはいえない広い海の中で一立方メートル位の小さい行動範囲で暮らしている。そのせいか狭い水槽での飼育にも向いており同属のミスジリュウキュウスズメダイやヨスジリュウキュウスズメダイと共にアクアリストにも人気がある。ただし生きたサンゴを水槽で長持ちさせることは困難であるから、本当の生息環境は海中に潜って観察するしかないだろう。

STAFF

- 企画
  - 佐多逸朗(おさかな普及協議会)
- アートディレクション
  - 内田 稔(GEAR BOX)
- 取材・編集
  - 内田 稔
  - 松浦 豪、真田奈穂子(GEAR BOX)
- 写真
  - 藤極典夫
- イラスト
  - 加藤敏彰
- 印刷
  - 広橋印刷株式会社
- 発行
  - 社団法人 大日本水産会
  - おさかな普及協議会
  - 〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三會堂ビル8F
  - ☎03-3585-6684

SAKANA  
Vol.5  
1998年2月発行

## CONTENTS

3

CLOSE UP NOW わけ  
特集 魚がスゴイ理由

9

水族館からの手紙  
下田海中水族館

10

子どもに学ぶ魚と健康……………阿部裕吉  
オタカナ大好き!⑤  
魚の味っておとなっぽい

12

魅力再発見⑤……………國崎直道  
カツオ節の巻

14

市場と旬の魚⑤  
魚のふるさと探訪記  
吉事のキチジ《宮城県・石巻～牡鹿半島》

18

鱈の下の力持ち  
水産テクノロジー最先端⑤  
社団法人海洋産業研究会

19

江上佳奈美の世界の魚料理⑤  
きんめだいのチゲ

20

HOT LINE  
NEWSスクラップ  
BOOK/CD-ROM/INFORMATION  
なんでもベスト10  
魚屋さんからのひと言  
エコライフ/KEEP THE BLUE

24

県の魚  
フグ(山口県、長崎県)

# 魚がスゴイ理由

生活習慣病の予防を考える

監修：國崎直道(女子栄養短期大学教授)

来たるべき21世紀には、生活習慣病を含めた慢性疾患が80%を越えると予測されている。医療費問題などが取り沙汰されている現在、我々は今まで以上に自分の健康管理に積極的にならざるをえない。生活習慣病の発病には、喫煙、飲酒、運動、休養など、日常の習慣が深くかかわっている。今回は特にその中でも食生活をクローズアップし、1997年10月に行われた『おさかなフォーラム'97』の内容も交え、生活習慣病の予防について考えたい。



## 生活習慣病は つくりられる病気

「成人病」は医学用語ではなく、厚生省が一九五七年ごろに使いはじめた行政用語である。その呼称を一九九六年十二月、厚生大臣の諮問機関である公衆衛生審議会が「生活習慣病」に改めることを提案。これは、病気の予防対策に重点を移し、どのような生活をしているとどんな病気にかかるのか、国民ひとりひとりの自覚を促すための処置である。

なぜ、このような処置が必要なのか。それは生活習慣病が感染する病気ではなく、主に日ごろの生活の不摂生によってつくられる病気だからである。

この生活習慣病の一因となりえるものとして、すべての人に深くかかわるのが食生活。そこで、魚をはじめとする水産物がいかに生活習慣病予防に有効であるかを以下に紹介する。

## 快便主義で 健康維持と美肌づくり

一日にどれくらい排便すればいいのだろうか。平成七〜十一年度までに使用する栄養所要量の指針を記した『第五次改定日本人の栄養所要量』は、大腸ガンを予防するには一日一五〇グラムの排便が必要としている。

初っぱなからこんな話で申し訳ないが、まずは便秘予防についてからはじめたい。たかが便秘とあなどるなかれ。肌荒れ、湿疹をはじめ、便秘が続くことにより、便の中に含まれている毒素成分が再び大腸に吸収され、その毒素は門脈、肝臓、心臓などを経て全身に巡り、さまざまに病気の原因となる。また、便秘は一般に血圧を高めるので、便秘を解消することは血圧を下げることに役立つ。

慢性便秘には、ストレスや病気がからくるケイレン性便秘と

弛緩性便秘がある。弛緩性便秘の原因は、運動不足、排便の抑制、全身衰弱、貧血、ビタミン欠乏などがある。

この弛緩性便秘に有効な良質の食物繊維を多量に含むのが海藻類である(表一)。日本人が一日に必要な食物繊維の摂取量は成人で二〇〜二五グラム。つまり努力して摂らなければ不足しがちになる栄養素のひとつ。そして、海藻類には抗ガン性で注目を浴びているβ-カロチンをはじめ、生活習慣病予防に欠かせない種々の栄養素も多量に含まれている。

## 「頭が良くなる」だけじゃない、DHAとEPAの効果再検証

動物性脂肪には飽和脂肪酸が多く、この過剰摂取が血中コレステロール値を上げ、心臓病や高血圧を引き起こす。ならば、魚介類の脂肪はというと、植物性脂肪と同じ不飽和脂肪



【おさかなフォーラム '97】は、1997年10月29日に東京・銀座のヤマハホールで行われた。第1部は沢木啓祐氏（順天堂大学スポーツ健康科学部教授）の講演「スポーツと魚食～期待される魚の油の持続力維持効果」。現在、沢木氏は、DHAのアルツハイマーに対する効果を検証中。

■表-1 食物繊維含有量の多い海藻類

可食部100gあたり 単位:g

寒天	80.9
干しカワノリ	44.9
干しヒジキ	43.3
アオノリ素干し	38.5
干しアマノリ	29.1
マコンブ素干し	27.1
コンブつくだ煮	7.7
オゴノリ生	7.5
ワカメ素干し(水もどし)	5.6
ヒトエグサつくだ煮	4.1
モズク塩抜き	3.3
クキワカメ生	3.0

出典：「四訂日本食品標準成分表」科学技術庁

■表-2 DHA と EPA を多く含む魚介類

可食部(生)100gあたり 単位:mg

	DHA	EPA	計
ヤツメウナギ	2,030	2,610	4,640
ホンマグロ脂身	1,290	2,880	4,170
ハマチ(養殖)	1,540	1,730	3,270
サバ	1,210	1,780	2,990
キチジ	1,470	1,470	2,940
マダイ(養殖)	1,090	1,830	2,920
ブリ(天然)	899	1,780	2,679
マイワシ	1,380	1,140	2,520
サンマ	844	1,400	2,244
ウナギ	742	1,330	2,072
ニシン	989	862	1,851
サワラ	480	1,190	1,670
ミナミマグロ脂身	512	1,100	1,612
カラフトシシャモ	720	592	1,312
白サケ	492	820	1,312
ハタハタ	523	709	1,232
ニジマス	247	983	1,230
カタクチイワシ	465	702	1,167
アジ	408	748	1,156
アナゴ	472	661	1,133
コノシロ	694	396	1,090
ホッケ	468	608	1,076
イカナゴ	454	615	1,069
イボダイ	268	735	1,003
イサキ	308	663	971
ホンマス	428	507	935
ウルメイワシ	275	633	908
ミナミマグロ赤身	197	653	850
タチウオ	290	517	807
アンコウ肝	2,320	3,650	5,970
サバ缶詰水煮	1,720	2,370	4,090
スジコ	1,900	2,170	4,070
ウナギ蒲焼き	864	1,490	2,354
イワシ缶詰水煮	905	950	1,855

出典：「日本食品脂溶性成分表」科学技術庁

酸を多く含み、この中には、高度不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれている(表-1)。

どちらも悪玉コレステロールを抑え、善玉コレステロールを維持する働きがあり、その上DHAは血液の粘り気を少なくし、EPAは血管壁を弛緩させる効果もある。平たくいえば、DHAやEPAの相乗効果が血液の流れをスムーズにし、血管が詰まって起きる心筋梗塞や脳血栓などの血管病を防ぐのに役立つのである。

順天堂大学の沢木教授によると、同大学の箱根駅伝の選手たちに四カ月間、DHAを摂取させた場合、摂取していない前年よりも記録の向上率が高まったという。通常、トレーニングの効果は初期ほど高い。しかし、二年目の方が競技力が伸びた。DHAが血液の粘り気を少なくすることで、毛細血管のよう

な細いところにも十分に血液が行き渡り、組織の末端まで酸素を送り込む。おそらく、これが選手たちの競技力を高めた原因であろう。

DHAとEPAは魚油の中に含まれる。これをもっともロスなく摂取する食べ方は刺し身。焼いて食べる場合はできるだけ脂を落とさないように。また、煮て食べる場合はその煮汁にDHAとEPAが溶け出している

**魚介類にたっぷり機能性成分として知られるタウリンに注目**

タウリンは特に魚介類に多く含まれている。牛肉(霜降り)に

ので、できるだけ塩分を抑え、煮汁も一緒に食べるようにするといい。



■表-3 タウリン含有量の多い魚介類とコレステロール  
可食部(生)100gあたり 単位:mg

	タウリン	コレステロール
マグロ血合肉	954	—
ブリ血合肉	673	—
キタイ	339	—
マサバ血合肉	293	—
マイワシ	256	75
マダイ	230	80
アジ	206	70
サンマ	187	60
ブリ普通肉	187	70
カツオ	167	65
マダラ	135	60
キチジ	120	75
ドジョウ	74	180
マグロ普通肉	61	50
ウナギ	47	200
サザエ	1,536	170
トコブシ	1,250	150
カキ	1,163	50
アワビ	1,037	140
ホタテガイ	1,006	40
ハマグリ	889	47
アカガイ	528	—
アサリ	380	55
ミルガイ	335	—
コウイカ	1,212	300
マダコ	871	90
ヤリイカ	766	300
モガニ	550	—
ズワイガニ	450	50
タラバガニ	372	—
タイショウエビ	317	—
クルマエビ	199	—
スルメイカ	159	300
アマエビ	139	130

出典:「この病気にこの魚」國崎直道著 法研、他

は一〇〇グラム中わずか三二ミリグラム、鶏卵にはまったく含まれていない。  
現在解明されているタウリンの生理効果を以下に列記してみると、「視力回復」「強心作用」「不整脈の改善」「貧血予防」「血圧の正常化」「肝臓の解毒能力の強化」「アルコールによる肝臓障害の改善」「糖尿病予防」「コレステロール系の胆石を溶かす」「新生児の脳の発育促進」などがある。生活習慣病予防に役立つ効果が目白押しだが、ここで注目したいのは「降コレステ

ロール作用」。  
コレステロールが心配で、イカ、タコ、貝類などを食べるのを我慢していた人も多いのではないだろうか。しかし、それらにはコレステロールを減少させる効果があるタウリンも含まれている(表一三)。つまり、タウリンとコレステロールの比率で、タウリンが高ければコレステロールを心配する必要はまったくない。逆に意識してこういった魚介類を摂取すれば、動脈硬化や心筋梗塞の予防にもなるのである。

体内のカルシウムの総量の九九％は骨と歯を形成。残り一％が血液や神経組織内に含まれ、血液の凝固や筋肉の収縮、細胞の情報伝達に密接に関わっている。また、神経細胞の安定を図る働きもあり、不足すると根気が無くなりイライラする原因にもなる。体は血液中のカルシウムを常に一定量に保とうとし、不足すると骨に蓄積されたカルシウムから調達するようになる。この際、必要量以上のカルシウムが骨から溶け出すと骨粗鬆症になりやすくなる。

## パワーの源となる 丈夫な骨を作ろう

最近よく耳にする骨粗鬆症。カルシウム不足により骨の新陳代謝のバランスが崩れ、骨がスカスカになり折れやすくなる症状。骨の新陳代謝は意外と活発で、一年に二〇〜三〇％が新しくなる。カルシウムは成人で一日六〇〇ミリグラムの摂取が必要で、人によっては大幅に不足しているのが現状だ。

■表-4 カルシウム含有量の多い魚介類  
可食部(生)100gあたり 単位:mg

ドジョウ	880
ワカサギ	750
カラフトシシャモ	440
イカナゴ	300
アユ	270
ハモ	220
コノシロ	190
シラウオ	150
オイカワ	140
キビナゴ	100
ニシン	100
フナ	100
ウナギ	95
ウルメイワシ	85
メバル	80
アサヒタイ	75
アナゴ	75
サンマ	75
アマダイ	70
マイワシ	70
アジ	65
カタクチイワシ	60
ハタハタ	60
タニシ	1,300
シジミ	320
ハマグリ	140
アミ	550
オキアミ	360
トラバガニ	130
シバエビ	120
皮付き干しエビ	2,300
煮干し	2,200
干しアミ	1,800
田作り	1,500

出典:『四訂日本食品標準成分表』科学技術庁

■表-5 ビタミンD含有量の多い魚介類  
可食部(生)100gあたり 単位:IU

クロカジキ	1,400
白ザケ	1,300
ニシン	1,100
メカジキ	1,000
ムツ	960
カレイ	920
ソウダガツオ	880
マカジキ	760
ヒラメ(養殖)	720
ホンマグロ脂身	720
カワハギ	640
イサキ	600
ウナギ	560
マダイ(養殖)	520
サバ	440
サンマ	440
カツオ塩辛	4,800
アンコウ肝	4,400
ニシン標製	1,900
新巻さざけ	1,500

出典:『日本食品ビタミンD成分表』科学技術庁  
※IUは、世界保健機関が定めた国際単位で、4万分の1mg、ちなみに成人が1日に必要なビタミンDの摂取量は100IU。



【おさかなフォーラム'97】の第2部はパネルディスカッション「子どもの食生活を考える」。コーディネーターは好本恵氏(フリーアナウンサー)。パネリストは西村一郎氏(財団法人生活協総合研究所研究員)、竹内富喜子氏(管理栄養士)、永山久夫氏(食文化史研究家)、ピーター・バラカン氏(プロドキャスター)の4名。

そこで、「もつとカルシウムを！」ということになる(表四)。ところが、カルシウムは単独では吸収率が低い。その吸収を助けるのがビタミンDである。魚介類はビタミンDの宝庫(表五)で、特に魚の内臓に多く含まれている。そういう意味でも、丸ごと食べられる小魚はカルシウム供給源として最適となる。

他にもカルシウム摂取に関連して必要となるミネラルは、マグネシウム(血管のスムーズな筋肉弛緩を促す。カルシウム二に対しマグネシウム一が必要)、リン(カルシウム代謝と関係が深い。カルシウム一に対しリン一〜二が必要)、カリウム(ナト

リウムの排泄促進、カルシウムとマグネシウムの尿排泄の減少に役立つ)などである。逆にナトリウムの過剰摂取はカルシウムの尿排泄を促進し、また高血圧の原因にもなるので、食塩換算して一日一〇グラム以下にその摂取を抑えたい。

### 今、子どもたちの食事が危ない

財団法人生活協総合研究所の西村研究員は、先進諸国の中で日本だけにみられる子どものおかしな点として以下をあげている。「虫歯が多い(約八割)」「視力の低下」「アレルギー体質である(約四割)」「自律神経失調症多し」。以上と食生活とのかかわりについて西村氏は三つの「こしょく」という言葉で表現した。

個々の栄養素を改めて認識し、たうえて我々に必要なのは、栄養バランスのとれた食生活と適度の運動を日常の習慣として身につけること。つまりは生活習慣そのものを見直す必要がある。

第一に「粉食」。今の子どもたちは、パン、麺類、ピザ、お好み焼など、粉からつくられる食品を好み、利用回数も非常に多い。米に比べ咀嚼力が発達せず、脳に刺激を与えないため、視力にも影響があるという。また、あまり嘔まずに飲むと唾液が



十分に分泌されず、栄養吸収の妨げや便秘の原因にもなる。

第二は過剰なダイエット意識からくる「小食」。食事が少ないので腹が減り、ガラガラと間食する。そして、満腹と空腹というリズムを失い、最終的には自律神経を痛めてしまう。加えて、女子の生理の乱れなどの懸念もある。

第三は「孤食」。子どもだけでする食事が増え、食事をつまらなくする、あるいは偏食の原因となる。実際には家族で食卓を囲んでいても、親が新聞を読みふけていたりすると、子どもたちは「大人はいなかった」と感じる場合が多い。親の評価と子どもの見方は同じではないのである。

一方で、夜更かししたり、朝食をぬく悪習慣から、保健室登校をする子どもが増えている。管理栄養士の竹内富喜子氏は、朝食の大切さを強調した。ちなみに子どもに必要な栄養素は、一〜五歳で大人の半分、六〜十二歳で大人の三分の二、十三歳以上であれば大人より多くと

いわれている。朝食をぬいてしまつては、成長期に必要な栄養素が摂りきれず、貧血や骨折などが起こりやすくなる。そして「成績が悪くなる」。脳は非常にエネルギーを必要とする臓器で、重さは体重の二%しかないが、消費するエネルギーは全体の二〇%もある。しかも、体の中にあまり貯蔵できないブドウ糖しか使わないので、三食コンスタントに主食類をしっかりと食べないと、頭がフル回転しないことになる。

## これからの食生活はどうあるべきか

当たり前のことができていないか、もう一度、毎日の食生活を見直す必要がある。

栄養面でのバランスを考える目安として、改めて『第五次改定 日本人の栄養所要量』を参照した。すると、年齢によっては、魚介類と小魚類をあわせて肉類の五割増し食することが必要だとある。

こういう小難しいことを考えずとも、それを難なくこなしていた時代がつい近年まで続いていた。飽食の時代に生きる我々は、まさに古きをたずねて新しきを知り、自らの食生活を見直さねばならない時代に突入している。自分の健康は自分で管理するしかないのである。

これらのことは、子どもを監督する親の立場としてだけでなく、親本人の問題としても耳が痛いという人が結構いるのではないだろうか。これ以上、生活習慣病予備軍をつくらないために、もっと「真剣に食べる」ことが必要なのである。テレビを見ながらや歩きながらというのではなく、しっかりと噛み、食べ過ぎないようにする。この

### 参考資料:

「この病気にこの魚」國崎直道著 法研、「栄養士さんのための魚の栄養事典」社団法人日本水産会、「第五次改定 日本人の栄養所要量」厚生省保健医療局健康増進栄養課監修 第一出版

撮影:藤極典夫



# 水族館

## からの手紙

### 下田海中水族館

## 飼育生物の健康は環境づくりから

今年で開館三一年を迎える下田海中水族館は、和歌の浦と呼ばれる自然の入り江を利用した水族館です。

面積一万八〇〇〇平方



移植したカジメと擬岩に自生した海藻類で自然の海を感じる。

の海には欠かせないカジメやホンダワラ類などの海藻類を展示しました。オープンから六年が経過し、水槽の中の様子もずいぶん変わってきたので、簡単に経過

メートルの入り江の中央には「アクアドームペリー号」という海に浮かぶ水槽があり「伊豆の海の再現」を目的に建造されました。当初は伊豆近海産の魚類と、伊豆

をご紹介します。

オープン三ヵ月後、魚類に白点病が発生し、治療を行い魚は助かりましたが、それまでに移植した海藻類は全滅してしまいました

た。再び自然界からの移植や胞子の散布を続け、また魚の飼育密度やストレス、病気の持ち込みなどにも気を使いました。以後一年ほど水槽の壁や擬岩の表面には珪藻類の消長が繰り返され、コケムシ類やカイメン類などの付着もあり、遷移の進行が感じられました。三年ほど経過した頃から徐々に擬岩のところどころに海藻類が自然に生えてきました。それは紅藻類のキントキやユカリ、緑藻類のハイミル、アオサ、褐藻類のアミジクサ、シワヤハズなどで、移植された海藻類とともに水槽内に持ち込まれて繁殖をしたようです。これらが今では移植された大型のカジメ、ホンダワラ類などとともに岩の表面を覆って、自然の海の景観が再現されてきています。また

小型の貝類やゴカイの仲間といった海藻類に付着して生活する動物群など多種多様な生物も見られます。白点病はその後発生せず、

多様な生物が生存できるバランスのとれた環境が、魚の健康にも良い影響を与えているのではないかと思います。

今後は、カジメやホンダワラなどの大型海藻類が自然に繁殖できるような環境を整えることが私たちの課題です。



●下田海中水族館  
〒415-8502 静岡県下田市3-22-31 ☎0558-22-3567

写真提供  
下田海中水族館  
学芸員 土屋泰久

# 木タカメ 不好き!

文・阿部裕吉(学校食事研究会事務局長)

# 魚の味って大人っぽい

## お寿司がベスト七位に!

日本体育学校健康センターが、平成八年に発表した「児童生徒の食生活等実態調査」によると、子どもの

好きな料理の中に、お寿司が第七位に、お刺し身が十七位にランクされた。あいかわらず、カレーライス、ハンバーグ、ラーメン、スパゲッティ、ステーキが上位を占めていて、子どもの嗜好の洋風化に歯止めがかかっているとはいえないが、寿司や刺し身がベストランクに入ってきたのは嬉しいかぎりである。(図一)

しかし、嫌いな料理(図二)の結果では、焼き魚が五位に、煮魚、サバの味噌煮

が七位に、刺し身が十二位にお寿司が十八位に、それぞれランクされていて、あいかわらずの魚嫌いの様相が明らかになっている。

数年前に同センターの調査で、「給食で嫌いなもの」のワーストワンにお魚が入り、ピーマンやレバーを抜いて、水産関係者を驚かせたのは記憶に新しい。今回の調査は、前回の「好きなもの」から「好きな料理」としたところが異なっているものの、やはり「嫌い」の中に魚が点在している。

## 子どもの嗜好は拡散化

しかし、この調査をよく

分析してみると、「好きな料理」のベストワンのカレー

ライスも、全体の半分に満たない四四・六%に過ぎず、「嫌いな料理」のワースト十一位にランクされているのである。つまりカレーは好きな子も多いが、嫌いな子も相当量いることがわかるのである。

同じようなことが寿司にもいえる。寿司はベスト七位にランクされ、焼き肉やグラタンと同じくらい好まれているものの、野菜の煮物やおでんと同じくらいに嫌われているといえるのである。刺し身は、ピザや卵焼きと同じくらい好まれているが、酢豚やカレーライスと同じくらい

に嫌われているといっているのである。

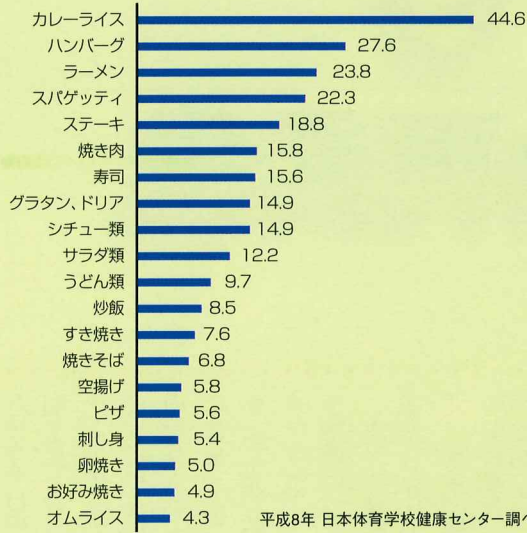
このように説明すると、何が何だかわからなくなるという方がいらっしやると思うが、それほど子どもの嗜好は、拡散化して、ひと昔前のように、ベストワンのメニューというところ、ほとんどの子どもが好きで、残量も少ないものというものはなくなっているのである。

ただ、はっきりいえることは、好きとか嫌いとかいわれるメニューは、子どもたちに確実に認知され、子どもたちの食卓に、いつも出されてきているメニューであるということなのである。

# 中学生は魚が好き！

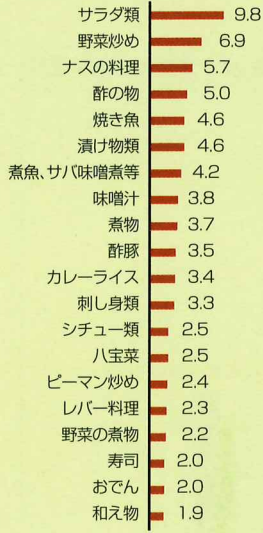
お寿司を地域別にみると、北に行くほど好きな率

■図-1 好きな食品  
重複回答、上位20位まで 単位:%



平成8年 日本体育学校健康センター調べ

■図-2 嫌いな食品  
重複回答、上位20位まで 単位:%



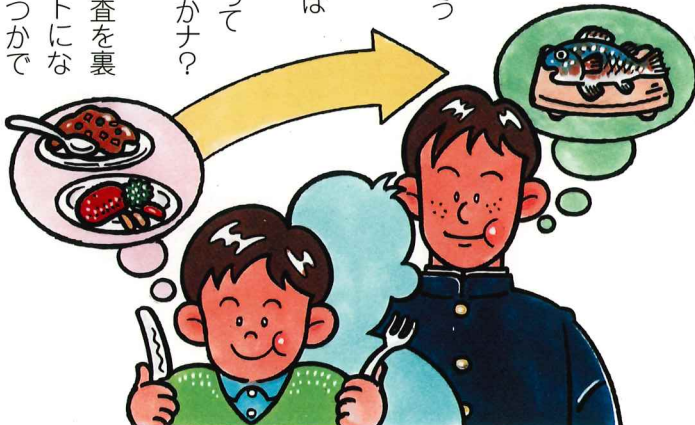
が上昇しているし、焼き魚はなぜか中学生の男の子が好きなようである。ただひとつ近畿地方では、中学生の女の子が焼き魚を好きなものもむしろ多い。

この間、訪問した中学校で、シシャモの焼き魚が出されていたので、さっそく子どもたちに質問してみた。

——シシャモは好き？  
「うん、好きな方だな」  
——どうして好きなのかな。  
「骨までバリバリ食えるのと、味がうまい」  
——これで、ビールでもあったら最高なのかな。  
「エへへ……」  
この「エへへ……」が意味深長であった。女の子にも訊いてみた。

——シシャモ好き？  
「うん、好きな方かな」  
——どうして好きなのかな。

「煮干しみたいに骨まで食べられるからかなー」  
——味は？  
——小学生のときと比べて、お魚はどうかな？  
「小学校のときは、お魚みんな大嫌いだっただけど、このごろ食べられるようになったみたい」  
——それ、どうしてかな？  
「多分少しおとなっぽくなったからじゃないのかな」  
——中学生は、もうおとなだもんナ。  
「おとなとはいえないけど、子どもっぽくはないもんね」  
——じゃあ、お魚っておとなっぽいなのかな？  
「そうかもよ」  
さすが中学生、調査を裏づけるようなヒントになるコメントが、いくつかできて、嬉しくなった。



子どもの味覚の発達を魚の嗜好で推測できるようになるとしたら、本当に興味のある発見といえるのではないだろうか。

# 5

文・國崎直道(女子栄養短期大学教授)

## 魅力再発見

### カツオ節の巻

#### カツオ「鰹」

カツオを漢字で書くと魚偏に堅になる。確かに普通の魚に比べるとカツオは堅い。特にカツオ唯一の加工品と言っているカツオ節は、「カチンカチン」に堅い。カツオの感じが出ている漢字と思える。さて、桜の花見も終わり葉桜になると「目に青葉 山ほととぎす 初ガツオ」の句が歌われ、と同時に「上りカツオ」や「下りカツオ」もこのとき話題になる。

カツオは暖流に生息する魚で、春先(二月下旬)から黒潮にのって北上する。鹿児島あたりから三月下旬頃に着き、約半年かけて三陸沖まで北上する。これが「上りカツオ」である。そして十月頃三陸沖で「下りカツオ」で脂がのって「上りカツオ」より美味である。しかし、カツオ節の原料には脂肪含量が一

5%程度の「上りカツオ」が適している。

カツオは昔から、「勝」に語呂合わせして、よく縁起ものとして利用されてきた。縁起ものには昆布、アタリメ(スルメ)、塩など、なぜか海からとれるものが多い。やはり日本の食文化は魚介類と切り離せないのである。

#### カツオ節のできるまで

カツオ節は調味材料のひとつとして親しまれているが、もとはカツオを保存するために、奈良時代に考案されたといわれている。カツオ節の語源は「カツオを干す」あるいは「カツオを燻す」である。

ここでカツオ節の製造概略を示してみると、カツオ↓生切り↓煮熟↓放冷↓骨抜き↓焙乾(ばいかん)↓カビ付け↓製品となる。少し説明を加えると、包丁で生

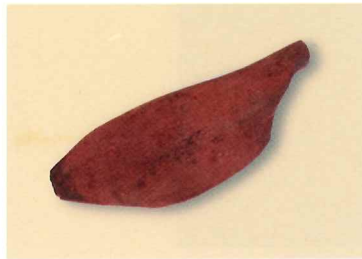


のカツオの頭とヒレを切り、三枚におろす。次に血合いを境に背側と腹側に真横に切る。あるいは三枚おろしのままにする(生切り)。一〜一・五時間ほど煮る(煮熟)。煮上がった後、風通しのよいところで冷ます(放冷)。骨を丁寧に取り除き(骨抜き)、室(むろ)に入れて煙で燻し水分を蒸発させる(焙乾)。この焙乾は製品によって違うが、節で六〜八回、本節で十〜十五回も行い水分を減少させ保存性を高める。次にカビ付けしてさらに水分を減少させる。カビ付けを四回



### 荒節

カツオを煮て燻し乾燥させたもの。カビ付けを行わないのが特徴。関東ではカビ付けした枯れ節を、関西では荒節を好んで使う。



### 亀節

カツオの背と腹がついた状態の枯れ節をいう。1本のカツオから2本ができる。原料が2.5kg以下のものからつくられる。



### 本節(雄節と雌節)

カツオの背の部分でつくった本節が雄節、腹の部分でつくった本節を雌節という。1本のカツオから4本の枯れ節ができる。

ほとんど行って製品となる。カビ付けまで行ったカツオ節を枯れ節という。

概略は前記の通りであるがこの工程中にもさまざまな作業が入り、最終製品ができあがるまでに最低四〜五ヶ月はかかる。

## カツオ節の旨味

カツオ節の旨味といえばイノシン酸であるといえど、本にも書いてある。しかしイノシン酸を水に溶いて舐めてみてもカツオの味はしない。そこにアミノ酸のグルタミン酸を入れると、味は相乗効果を示し旨味が増加するが、やはりカツオの味はしない。カツオの味はもつと種々の成分が絡み合っただけで生まれる。

このカツオ味に独特の香ばしい香り(焙乾時の燻煙中に含まれる九〇種以上もの香り成分)が移行してはじめてカツオ節の風味がでてくる。そしてこの風味は燻煙するチップによっても変化する。よってチップの選択も難しいのである。我々は通常の食生活では何も考え

ずにカツオ節を利用しているが、カツオ節はなかなか味の深い加工品なのである。

## カツオ節の種類

ところでカツオ節には雄節、雌節、亀節、荒節と呼ばれる種類がある。カツオの部位と製造方法によつて呼び名が違い、カツオ節の利用目的、すなわち「だしの取り方」や「味」で使い分けている。また、カツオ以外の原料魚として、ゴマサバ、キハダマグロ、ムロアジ、イワシ類などからも節類(雑節という)を作っている。当然原料により味が異なるため、だし汁の利用目的によつてその使い分けをしている。さて、近年では機械によつて削ら



### 削りカツオ節

写真は削りカツオ節の中でも血合いを抜いた特上品。料亭などでよく使われている。

れたカツオ節「削りカツオ節」の生産が多くなってきた(別表参照)。削りカツオ節は本来カンナで削るが、今ではカンナのない家庭が多い。また、削り方を知らない人も多い。家庭で使うカツオ節はほとんど機械削りされたもので占められている。便利な「削りカツオ節」もよいが、たまには自分でカツオ節を削り、日本の伝統ある食文化に浸るのも乙なものと考ええる。カツオ節をカンナで削ると市販のものとは違った独特の風味が出る。是非試していただきたい。

### ■カツオとカツオ節の生産量

(単位:トン)

	カツオ	節		
		節製品	カツオ節	カツオ削り節
平成5年	345,181	129,893	34,031	21,863
平成6年	299,995	124,529	36,955	19,965
平成7年	308,943	126,745	36,402	26,275

資料:漁業・養殖業生産統計、水産加工生産統計(水産庁)

# 魚のふるさと探訪記

## 吉事のキチジ

宮城県・石巻く牡鹿半島



### ●前口上「北国の正月魚」

一般にはキンキの方が通りがいい魚だが、正式な和名はキチジである。宮城では学名通りキチジと呼んでいるが、県外に出荷するときにはキンキと呼び直す。でないと通用しないのである。

漢字で書くと「喜知次」または「吉次」だが、元は「吉事」からきているようだ。というのも、キチジは東北や北海道ではタイに代って宴を彩る祝いの魚である。さもありなん。体色の鮮烈な赤を見れば、「こいつはめでたい」と思うのが日本人だろう。

脂がのつて旨いのは、やはり寒さ

が身にしみる十一月〜二月ごろ。そこで今回は、十一月中旬、キチジを吉事とする宮城県の港町「石巻」を訪ねた。

### ●東洋一の魚市場へ

石巻漁港に面して建つ石巻市水産物地方卸売市場は、東西におよそ六五〇メートル、直線規模で東洋一といわれる魚市場である。世界三大漁場のひとつ、金華山沖が目と鼻の先だけあって、平成八年の水揚げ量は一六万三八五一ト。全国の主要漁港では九位。しかも、昨年は十月までですでに一九万七〇〇〇トンを揚げており、この



明け方になって、続々と帰港する漁船。港の交通整理も大変だ。



赤い帽子が市場の職員。青は地元の魚類協同組合の人たちで、緑は地方発送などをする大手の仲買人。



さすがは直線規模が東洋一、向こうの端が見えません。海辺の吹きさらしの市場の数か所にはたき火が赤々と燃えていた。

ボタンエビはこの日kg当たり8000円で料亭へ。ホッキ貝にマグロ、庶民の味のドンコも並ぶ。突然サメが転がってあったのにはさすがに驚いた。



石巻の過去5年のキチジの水揚げ量は、やや下降気味である。ちなみに平成8年の石巻の水揚げ量は234tだった。



時点で前年の四〇%アップだと、卸売業者である石巻魚市場の須能さんはほくほく顔だった。市場に到着したのは早朝五時半。セリまでは時間があつたので、例によって場内をうろついた。

あるはあるは、旨そうな海産物がそこそこ山と積まれている。発泡箱にきちんと詰められているのもあれば、むき出しのものもある。団扇のような形の真っ白い魚が並んでいるので何かと思つたらアッコウの腹だった。「腹を上にして置くのは、鮮度を見せるため。ここはアッコウも本場なんだ」と須能さんは自慢げだ。

お目当てのキチジはサイズごとにきちんと発泡箱に詰められて積まれていた。「ひと箱(七キログラム程度)二四尾前後が見栄えがいい料亭サイズだね。尾頭付きで出す魚だから」。また、キチジは笹蒲鉾の原料としても知られているが、今は漁獲量が少なく値も張るため、原料に回るのは型の小さいものだけ。まるで内緒話をするように須能さんは「笹蒲鉾がいちばん旨いのは、石巻なんだよ」と教えてくれた。

セリが始まった。石巻のセリは下げゼリだ。値を高いところから段々と下げていく。同時に同じ値の人が出ると、そこからまた上げていく。できるだけ高い値をつけるために、初っぱなの値をいくらするかがセリ人の腕の見せ所。しかし、毎度のことながら、セリ人の掛け声は早口な上にその土地独特の口調で、素人には何と聞いているのかさっぱりわからない。セリは六〜九時ごろまで行われる。

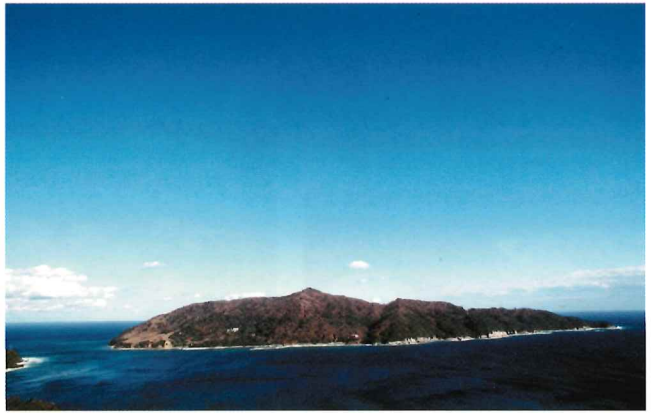
### ●石巻の味な魚あれこれ

スーパーなどで頭をはずし、開きにして売られているキンキは、大半がキチジの近縁種のラドラキンキ。アラスカ湾やアメリカのオレゴン州沖などで獲れる輸入ものだという。キチジは駿河湾から北海道、サハリン、ベーリング海に分布し、日本海には分布しない。近年減少気味で、これを都心で手に入れようとしたら一〇〇グラムあたり五〇〇〜六〇〇円といったところだろう。

ならば、地元ではどんなものだろうと「海鮮いちば」を訪ねた。こ



牡鹿半島の先端にある御番所公園から眺めた金華山。その沖合は世界でも有数の漁場として知られている。



旨そうなホタテがどっさり。こいつで一杯いきたいねえ。

11月から春先にかけてはヒラメ、アイナメ、マコガレイ、タラなどもおすすめだ。《海鮮いちば》営業時間は9:00～18:00。年中無休。☎0225-23-1811



これがなくちゃ始まらない。型のいいキチジがずらり揃ってます。



捕鯨基地として栄えた牡鹿半島の鮎川ならではの博物館。《おしかホエールランド》開館時間は9:00～17:00。12/1～3/31までの火曜日定休。☎0225-45-3149



第77龍神丸の船頭、津田興志さん。出港は深夜の12～3時ごろ。2、3時間で漁場に到着し、それから網を下ろし4.5時間曳くのだという。



牡鹿半島の中ほどにある小さな港、月浦からの眺め。まさに風光明媚。港に山と積まれたホタテ貝の殻は、8月の終わりに海中に吊るし、天然カキの稚貝をつけるためのもの。

これは石巻市水産物地方卸売市場からすぐのところに建つ観光市場。早速売り場を覗いてみると、型のいい大振りのサンマが一尾三五円、生ガキが一キログラム三二〇〇円など、さすがに安い。キチジは「鮮吉次」という札がしてあつて、四〇〇グラム程度のもので一尾一六〇〇円。都心の二〜三割安である。「キチジはやはり祝い事の魚。この辺りでは暮れ正月に好んで食べます。だから、その時期はもう少し値が上がりますよ」と海鮮いちばの店長の丹野さんはいう。

他にもこの時期に好まれる魚がババガレイ。「石巻ではナメタと呼びます。ニキロほどのが暮れには一枚五万円するんで、そうそう手が出ませんけど、これを食わなきゃ年が越せないという人が結構いるんです。これは、煮付けにして一度冷まし、煮こごりになったのを食べるのが通なのだから。」

ここで忘れちゃならないのが石巻の庶民の味。まず、ドンコの名で親しまれているエゾインソアイナメ。そしてケムシカジカ。東北ではボツケの方が通りがいい。旬は夏で、鮮度のいいものは刺し身で食べる。ド

ンコもボツケもいだしが出るので汁ものにするのが最高に旨い。

●「大事に獲らなきゃいけないよ」

キチジは底曳網で獲る。キチジだけを狙って獲るのではなく、底曳網にかかった様々な魚と混ざっているのを漁師が船上で選り分け市場に出す。

「漁師はいつも旨い魚を食ってるなんて思ったら大間違いだ」と、津田興志さんは開口一番にいった。津田さんは沖合底曳網漁船の第七七龍神丸(六五トン)の船頭である。「キチジなんか年に三、四回、こんな小せえのを食べるかどうかだ」。漁師といえども高級魚のキチジには手がでないらしい。

キチジは水深一五〇〜二二〇〇メートルの砂泥底に棲息する、いわゆる底魚である。津田さんが出ている漁場では昔は水深三〇〇メートル辺りでよく獲れたのが、今は四〇〇メートル以深でないと獲れなくなってしまった。

「昔は日に一トンなんてこともあったけれど、今は日に一〇〇〜一五〇キロがいいとこだね。道具が





上がなんとも味わい深いキチジの「煮つけ」で、下にちょこっと見えるのが肝。下が右から、安倍さんおすすめの「塩焼き」、キチジのいいだしが出て残りの汁がまた絶品の「キチジ鍋」、骨までバリバリといける「揚出し」。《活味亭磯ぶん》営業時間は17:00～22:00。日曜日定休。☎0225-96-4222



よくなったのはいいんだけど、獲れ過ぎてしまうんだよ」。底曳網の端に四トントラックのタイヤをいくつかチェーンで通したものがあ。これは、海底の岩場などの凸凹を網が引つ掛からずに巧く越えるためのもの。キチジはその岩場で産卵するため、それが根こそぎ獲られてしま。津田さんのいう「獲れ過ぎ」とはこのことだ。「昔は子どもを産む場所はよけてたんだけど」と津田さんは複雑な面持ちだった。

### ●酒を忘れる旨さ

キチジといえ、やはり煮て食うか、焼いて食うか。「鮮度のいいのは刺し身で食べることもありますが、やはり、塩焼きがいいです。キチジの旨さがいちば

んよくわかる食べ方だと思えますよ」とは、今回、キチジを料理していただいた「活味亭磯ぶん」のご主人、安倍文敏さん。

実際、脂がのってぷりぷりとしたキチジの身はたとえようのない旨さである。好みもあるだろうが、塩焼きのキチジのいちばん旨いところは、ヒラメの縁側のように背びれを抜き取ったとき骨にくっついてくる身のところ。これにしゃぶりにしていると、旨さで酒を呑むのも忘れてしまうほどだ。「おっと、いけねえ」とちょこっと酒を口に含むのだけれど、すぐにまたしゃぶりにくのに夢中になってしまう。

煮つけには肝が添えられている。それを口に放り込んで驚いた。これぞ至福の味。フォアグラに負けず劣らずの逸品である。身の部分はやはり塩焼きと同じで、ひたすらしゃぶりにく。お上品さに欠けるが、しゃぶりにくのがキチジを味わう醍醐味とひとり合点した。それにしても、こうも旨いとは。なるほど、祝いの膳に並ぶだけあって、姿だけでなく味も極上。やはりキチジは吉事なのであった。めでたし、めでたし。

社団法人  
海洋産業研究会

水産テクノロジー最先端 ⑤

## クジラをバイオセンサーに!?

これまでにないスケールの海洋環境情報  
『くじら回遊追跡システム』によって収集する

社団法人海洋産業研究会

〒105-0003 東京都港区西新橋3-23-7

☎03-5401-1801

海に棲む生物たちの生態には未知な部分が多い。海中の魚が生まれてから死ぬまでを、つぶさに観察することは不可能だ。だから、食卓に並ぶ馴染みの魚であっても、その生態に関しては意外と知られていない。それが、回遊魚であればなおさらのこと。たとえば、絶滅が危惧される地球上最大の動物、シロナガスクジラに関しては回遊ルートさえわかっていないのが現状だ。

特定のクジラの生態を長期にわたって把握するためには、どうしてもその行動を追跡するシステムが必要となる。現在、社団法人海洋産業研究会が取り組み課題のひとつとして、開発研究を進めている『くじら回遊追跡システム』が実現化すれば、回遊するシロナガスクジラの生態解明に大きく近づくことになる。このシステムは、クジラにセンサーを組み込んだ発信器を装着。人工衛星に向けて発信され

た「浮上時の位置情報」や「潜降時における水温、水深情報」などのデータを陸上で受信できる。その位置情報からは「回遊ルート情報」を、また水温、水深情報からは「クジラの好適環境条件」生態情報などを割り出すことができるのである。

実は、ウミガメやオットセイなどでは、こうしたシステムによるデータ収集をすでに実施している。しかし、発信器の電源がバッテリーで寿命が短いと、間欠送信型ではなくデータ蓄積回収型だった。『くじら回遊追跡システム』に採用された電源は「AGSシステム」といい、平たくいえば、自動巻発電の腕時計と同じ電源とともに格納される曳航体の水中での動きに必要な電力を発電する。つまり、寿命が半永久的になるのだ。

そして、一九九七年七月十六日、十七日の両日、鴨川

シーワールドのベルーガ（シロイルカ）を使って生物装着第一の実験が実施された。この実験の主な確認事項は、曳航体が水中で発電するためにうまく振動するかどうか、また水面での姿勢が安定するかどうかなどで、どちらも満足する結果を得ることができた。

また、発信器をクジラに装着する技術についても、従来にはない発想で、形状記憶合金を素材の一部に用いるなど、長期間固定され、かつ、負担を最小限にするようなアイデアが数多く盛り込まれた「クジラにやさしいシステム」を目指している。

将来的な目的は、受信した海中の水温、水深情報を海洋の立体構造データとして蓄積し、地球規模の海洋環境情報を把握することにある。つまり、クジラの生態を観測するだけでなく、クジラ自体を海中を移動する画期的なバイオセンサーの機能体として活用するわけ



ベルーガの名前はデューク(体長約4m、体重約800kg)。発信器は実際の1/2モデル(359g)で、吸盤で装着されている。写真提供:朝日新聞社

だ。発信器を装着するクジラを増やし、あるいはクジラ以外でも大型海洋生物で呼吸等のために浮上する生物種であれば適用が可能なことで、それらに装着すること、さらに密度の濃いデータ収集も可能となる。

平成十一年度中の打ち上げ予定のHIIAロケットを目標に、これらのデータを受信するための専用小型衛星が、開発を急ピッチで進めている。発信器もこれに連携できるよう実用化を目指す。人類と海洋生物の共同作業ともいえるこの遠大なプロジェクトは、すでに大きな一歩を踏み出しているのである。

## きんめだいのチゲ



コチュジャンとキムチの量は、好みで加減するといでしょう。また、キムチから塩分が出るので、しょうゆは控えめに入れ、味をみながら足すようにしてください。

三方を海に囲まれた半島国の韓国では、一年を通していろいろな種類の魚介類が出回り、その調理法もたいへんバラエティーに富んでいます。味、香り、そして栄養的にも優れた料理の数々は、身体を健康やかに保つ「医食同源」さらには「薬食同源」という思想を培ってきた、韓国ならではのものです。ご飯が主食という共通点もあり、日本人にも親しみやすい韓国料理の中から、身体芯から温まる、冬にピッタリの鍋物料理をご紹介します。

チゲには様々な種類や味つけがあります。これはコチュジャンとキムチの辛味が特徴です。キンメダイに限らず、イシモチや、タラ、カレイなどもよく合いますが、できれば新鮮な一尾をまるごと使いたいもの。二枚おろしにすれば骨からもうまみが出ますし、頭でだしをとれば、いっそうおいしくなります。野菜は旬のものをお好みでたっぷり。熱々のチゲを食べて体を温めれば、厳しい寒さも元気に乗り越えられそうですね。

### ■作り方

- ①キンメダイは、うろこ内臓を取り除き、よく洗う。頭を落として二枚おろしにし、食べやすい大きさに切る。
- ②大根は1.5cm厚さの半月切りにする。
- ③豆腐はざるにあげて1時間以上置き、角切りにする。
- ④えのきだけは根もとを落とし、春菊はざく切りにする。
- ⑤鍋に4等分くらいに切った頭と、ひたひたの水、酒を入れて火にかける。沸騰したら火を弱めてアクを取りながらスープをとり、濾しておく。
- ⑥鍋に大根をしき、⑤のスープと(a)をよく混ぜて入れ、15分ほど煮る。
- ⑦大根が七分どおり煮えたら、キンメダイの切り身を上にのせ、アクをとりながら中火でゆっくりと更に15分ほど煮る。
- ⑧えのきだけ、豆腐、白菜キムチを加え、ひと煮立ちしたところで春菊を加える。
- ⑨器に盛り、好みでレモン、小ねぎ、ごま油をかけていただく。



### ■材料(4人分)

キンメダイ(約1.5kg/正味約700g)1尾、大根300g、えのきだけ1袋、春菊1/2束、もめん豆腐1丁、白菜キムチ(量は好みで)、酒少々  
(a)しょうゆ大さじ5、おろしにんにく大さじ1、砂糖大さじ2、コチュジャン大さじ1  
好みでレモン・小ねぎ・ごま油各適宜



## NEWSスクラップ

### 赤潮プランクトンを撃退するウイルスを発見!?

水産庁は昨年七月十二日までに、赤潮プランクトン「ヘテロシグマ」を死滅させる新種のウイルスを発見、培養することに成功しました。このウイルスには自己増殖機能があり、実験では、ウイルス一個で数千万個のヘテロシグマが数日後にすべて死滅しました。このため、少量で広範囲にわたる防止効果も期待でき、また、もともと自然界に存在するウイルスであることから、生態系への影響も小さいとみられています。同庁は魚介類への影響をさらに調査する一方、ウイルスの保存方法の研究や大量生産に向けたシステムづくりを急ぎ、早急に実用化したい考えです。

### 漁港に稚魚を生産するための養殖施設を建設

水産庁は昨年八月十二日、韓国や中国の漁船による乱獲などで減少した水産資源を回復させようと、日本海沿岸を中心とした十数カ所の漁港に、稚魚を生産し養殖する施設を新たに造る方針を固め、今年度予算の概算要求に盛り



込みます。養殖

施設は、既存の漁港

に隣接する形で海岸を埋め立て、岸壁を設けたうえで建設。今年度予算では、とりあえず用地整備までを予定、一カ所について国が二分の一程度を補助することになりそうです。

### 一九九八年の魚類七種の漁獲制限枠決まる

日本の二〇〇海里水域内の漁業資源を保護するため、昨年からは農林水産省が実施している漁獲制限。その今年一年間の漁獲量が昨年十月十四日に開かれた中央漁業調整審議

会で決まりました。

それによると、ここ

数年で急速に資源量が減っているマイワシにつ

いては、昨年

より三〇%

近く減らして

二五万ト

に。一方、資

源量が増えて

いるとみられる

サバは、昨年に比

べて一〇%増やす

ほか、サンマ、マアジ、スケ

トウダラ、ズワイガニについて

は昨年と同じか、やや増やす

ことになりました。また、スル

メイカについても、新たな日中

漁業協定が先に合意したこと

を受け漁獲制限の対象に加

え、漁獲量を四五万トンに制限することが決まりました。

### IWC第四九回年次総会、日本提案を一〇年連続否決

昨年十月二十日から五日間、モナコで開かれた国際捕鯨委員会(IWC)の第四九回年次総会は、日本沿岸でのミンククジラ五〇頭の特別捕獲枠の提案が、十年連続で今年も否

決。加えて、日本が行っている調査捕鯨(南氷洋と北太平洋で実施しているミンククジラおよそ五四〇頭を対象とする)の自粛を求める決議が三年連続で可決されるなど、欧米諸国を中心に日本の捕鯨に対する風当たりが強いことを改めて示す結果となりました。しかし、自粛決議には拘束力はなく、調査捕鯨は続行されます。

### 遠洋漁船員が全国初の「洋上模擬投票」

世界各地の海で働く船員の選挙権行使実現を目指した全国初の「洋上模擬投票」が昨年十一月に行われました。衛星回線とファクスを使って二二日から投票を実施。一九日、遠洋漁業基地である宮城県気仙沼市の市役所で開票が行われました。大西洋、インド洋、太平洋の各海域に散らばる五九三人の有権者の投票率は九三・九三%の高率となり、「洋上投票実現の会」では、ファクスによる洋上からの投票について難色を示している自治省に対し、改めて洋上投票の実現を働きかけています。

## EVENT

1998.2~5

2月7・14・21日  
グルメ in ぶかうら

青森県津軽郡深浦町／ホテル及び温泉旅館  
☎0173-74-3320 深浦町観光協会  
チャンチャン焼きをメインに深浦の海の幸をたっぷり盛り込んだ郷土料理がたのしめる。

2月11日  
水門祭(みなとまつり)

和歌山県串本町／大島  
☎07356-2-3171 串本町観光協会  
和歌山県無形文化財指定の漁師たちの儀式。

2月15日  
気仙沼天旗まつり

宮城県気仙沼市／商港岸壁  
☎0226-22-4560 気仙沼湾観光協会  
屋号舟、日の出舟、連舟などが大空で競い合う。マグロのかぶと焼きなどの飲食コーナーもある。

2月28日  
まぐる祭り

和歌山県東牟婁郡智勝浦町／勝浦魚市場  
☎07355-2-5311 まぐる祭り実行委員会  
新鮮なマグロを格安で即売。マグロ汁のサービス、一刀通りの実演、試食会なども行われる。

3月8日  
しろ魚まつり

山口県萩市／JR東萩駅周辺  
☎0838-25-1750 萩市観光協会  
豊漁祈願や民謡などの郷土芸能が演じられ、シロウオのおどり食いがふるまわれる。

4月26日  
どろめ祭り

高知県香美郡赤岡町／赤岡町内  
☎08875-5-5800 赤岡町企画振興課  
新鮮などろめ(イワシの稚魚)に舌鼓。一升酒の早飲み大会「大杯飲み干し」が目玉。

4月27日~6月30日  
定置網体験と味覚の旅

青森県北津軽郡小泊村／村内海岸  
☎0173-64-2707 小泊村観光協会  
船に乗り仕掛けた網を手繰る。獲れた魚はお持ち帰り。大人4000円、小人2500円。

4月28日~5月31日  
鮎の浦観光網網

広島県福山市／鞆町仙酔島  
☎0849-26-2649 福山市観光協会  
観光船より360年前から伝わる伝統漁法「網網」を見学。大人3000円、小人1500円。金曜日定休。

4月下旬~5月下旬  
蟹としろうお祭り

青森県東津軽郡蟹田町／蟹田川河川敷  
☎0174-22-2216 蟹田町観光協会  
期間中、トゲクリガニとシロウオ料理が蟹田川河川敷の特設店や町内飲食店で賞味できる。

5月3日  
岩地温泉大漁まつり

静岡県松崎町／岩地海岸  
☎0558-42-0745 松崎町観光協会  
漁船のパレードとカツオの一本釣りの実演がスタート。ナマスがふるまわれる。

5月3日  
高島さかなまつり

岡山県笠岡市／高島港  
☎0865-69-2147 笠岡市観光連盟  
青空市が行なわれ、カワハギ、チヌ、タイ、アメコ、タコなどが市価の3割安程度で並ぶ。

※日付は予定です。事前にご確認ください。

## BOOK

二四二〇種の日本産魚類を掲載する図鑑  
『日本の海水魚』



岡村収、尼岡邦夫編・監修  
山と溪谷社  
5400円

日本産海水魚の大図鑑で、四二目二八八科二四二〇種類を収録。一般的な図鑑では、これまでにない充実ぶりです。解説は魚類研究者五七名が各専門分野を担当。一魚種につき多岐に渡った生態写真を掲載しており、掲載写真は約五五〇枚。本誌の表紙写真でお馴染みの田口哲氏をはじめ、総勢五二名から写真提供を得たなんとも贅沢な図鑑です。

より正確な自然保護の知識の必要性を痛感  
『森を守れ!が森を殺す!』



田中淳夫著  
洋泉社  
1553円

もし医者が診断を誤って治療したら患者はどうなるでしょうか。自然保護も同じことで、根本的なところが誤っていたら、保護どころか自然破壊を進めかねません。環境問題がブームとなり、イメージだけが先行している感があり、著者はそこに危機感を持っています。この本は、イメージ的な面を抑え、論理的に森林環境の現状を語った一冊です。

栄養満点の青魚を素材にしたレシピ集  
『青魚』



ゆうエージェンシー編  
ナツメ社  
600円

EPAとDHAが豊富なことから大きな注目を集めている青魚。この本では、大衆のイワシ、サバ、アジ、サンマに加え、青魚同様 EPAとDHAの含有量の多いカツオとマグロの料理を紹介しています。ページをめくってみると、アイディア次第で普段見慣れた魚がこんなに色々と料理できるのか、と驚かされる人も少なくないのでは。

漂うクラゲたちがとてもいとしい  
『たゆたうクラゲ』



中村庸夫写真 チチ松村詩  
データハウス  
1400円

まさに、ゆらりゆらりとたゆたうクラゲの美しくも可愛らしい写真に、小粒でぴりっとギャグの利いた詩が添えられた、縦横ともに十五センチほどの小さな写真集です。巻末の「クラゲについての簡単な講義」や「クラゲを飼うためには」などの読み物も必読。監修は、クラゲ研究に関しては世界でもトップクラスの江ノ島水族館の志村和子氏です。

ガラバゴス諸島に棲む色鮮やかな魚たち  
『ガラバゴスの海へ』



シンフォレスト  
3865円  
Windows/Macintosh 対応

ダーウィンの進化論で知られるガラバゴス諸島。この島々を取り囲む海にも、やはり珍妙な生物たちが棲んでいます。海洋写真家の中村庸夫氏がシャッターを切り、このダーウィンも見ることがなかったであろう、ガラバゴスの海の世界を一七〇点を越す写真でみせてくれます。また、博物学の荒俣宏氏もキャプションで参加しています。

# なんでもベスト10

## 魚好きの家族が多い都市はどいつ?

日本人、特に若い世代の魚離れ、そしてヘルシーフードとしての魚のすすめがいわゆるよになりにしぱらくちます。が、世代ばかりでなく、住んでいる地域によってもその事情は大きく変わってくるのではないのでしょうか。総務庁統計局が平成九年六月に刊行した『家計調査年報』の「都道府県庁所在市別一世帯当たり年平均一カ月間の収入と支出(全世界)」の魚介類の項目を見てみていますか?



■都道府県庁所在市別の1世帯当たりの魚介類における1ヵ月間の支出(単位:円)

秋田市	11,517
和歌山市	11,338
金沢市	11,292
富山市	11,279
仙台市	10,567
青森市	10,548
山形市	10,544
大阪市	10,532
奈良市	10,433
津市	10,393

出典:「家計調査年報 平成8年」総務庁統計局

## 魚屋さんからのひと言



石巻市街の市役所通りに面して建つ『魚長商店』は戦後まもなくの創業。昭和五三年に新装し、現在の佇まいとなった。

まず店頭を彩るのはキチジ。旬の時にキチジが並んでいなければ石巻で鮮魚店はやってられない、といった心意気だろうか。通りを行き交う人たちも「おつ、いいのが並んでるな」と歩調を弛める。他にも、タラ、アンコウ、カキ、ナマコなど石巻の旬のものがずらりと並ぶ。

石巻の人はさすがに港町だけあって、魚をよく食べているようだ。それでも、魚離れがある。「昔は米しかなかったけれど、今は色々な食材があり

ます。それに親が子どもに骨のある魚を食べさせないなんてこともあります。けれど、単に魚を食べる食べないということだけじゃなくて、人情味というか、人間的な接点が残っているような気がしますよ」と『魚長商店』二代目ご主人の阿部長一郎さんはいう。昔のお客はその日の晩の献立をどうしようかなどと、よく相談を持ち掛けてきた。しかし、今では逆に声をかけても素知らぬ顔で、うんともすんとも答えない。そんなお客が若い人に特に多いようだ。「声をかけたら返事ぐら

いして欲しいよねえ」。訊いてくれれば、いくらだって魚の旨い食べ方を教えてあげられる

の……、そんな阿部長さんの気持ちに伝わってくるような気がした。

一方、最近こんなお客が増えてきているという。「都心に出ている子どもたちにあるさとの味を送ろうという地元の方が結構いるんで、宅配便の利用が多いですよ。都心に暮らす石巻出身者たちは、懐かしい味に思わずほろりとしているんじゃないだろうか。

『魚長商店』は午前七時から夕方の五時半まで。元旦以外は年中無休。



●問い合わせ  
株式会社魚長商店 ☎0225-96-6756

魚長商店(宮城・石巻)

## エコライフ

かけがえない青い海を守るために

Lesson 5  
せっけんの話 - 1

参考資料:『せっけんハンドブック』  
ゆうエージェンシー  
せっけんでは汚れが落ちない?ウールやシルクは洗えない?定説化されていた、まちがいだらけの私たちのせっけん知識。目からウロコのせっけん情報が盛り沢山です。  
03-3219-5155

## 生命維持より生活維持?

平成五年、日本では一日一人当たり三三五リットルの水が使用されたといわれています。水の使用量は、生活様式の変化にともなう年々増加しており、結果的に水のムダ使いにつながってしまっています。日本人が生命維持に必要な水分補給量が一日に約二・五リットル。私たちは、水から生命維持よりもはるかに生活維持のためにその恩恵をうけていることになりました。そして今、皮肉なことにその生活維持のために使われた生活排水が、水の汚染を招いています。

## 生活排水の代表、洗濯水

生活排水のなかで大きなウエイトを占めている洗濯。とくにこの洗濯に使われている合成の界面活性剤の存在は、

深刻な問題となっています。

本来、界面活性剤は水に溶けやすく油に溶けにくい「親水基」と、その逆の水に溶けにくく油に溶けやすい「疎水性」の物質の組み合わせによって出来たもので、気体や液体、または固体など互いになじまないもの同士が接する境界面をなじませてくれる働きをもった物質のことをいいます。この作用を利用して汚れを落とすのが洗剤です。

ここで問題になるのが、この界面活性剤の原料に何が使われているのか?ということ。現在大半の洗濯洗剤には化学合成によるものが使われています。しかし、この成分自体が有害であること、また肌着に残留すればそこから体内へと吸収され、体内汚染されてしまうことが一部指摘されています。通常体を守るための皮膚が何かを吸収するということはありえませんが、この化学合成による合成界面活性剤だけは違います。なぜなら界面活性剤は水にも油にもとけやすい便利な性質をもっているわけで、人の皮膚のなかへ侵入することは、さほど難しいことで

## こうして合成洗剤はからだにはいる

せっけんのある生活を  
取り戻そう

成の界面活性剤が使用されています。せっけんのように、無害なものを選べば、このように洗剤をわたる必要はありません。そこで、脂肪酸ナトリウムや脂肪酸カリウムなどで作られている純せっけん成分九七%(または以上の数値)と表示されているものを、おすすめします。

はないからです。さらに、合成による界面活性剤は自然分解できないまま残留して活性作用を保ち続けて、河川や海での生物や微生物に二次的に害を与え続けます。

これに比べアルカリ性のせっけんの場合、弱酸性である人間の皮膚に触れると、界面活性作用が無くなりつつ皮膚から吸収されることはありません。また、約一日で自然分解され最後には無害な炭酸ガスと水になります。現在、アトピーや赤ちゃんとやさしい洗剤なるものが多くでまわっていますが、残念ながらいまだ合

大多数派は「このくらいのことなら大丈夫。ましてや私は自然派シャンプーとか使っちゃう自然派なんだから」なんて勝手に思い込んでしまいがち。でも、本当にその洗剤は大丈夫? 地球は、唯一水が存在し、生命誕生という奇跡がおきた星だからこそ、私たちはこの奇跡をもっと大事にしたいものです。

# 県の魚

## フグ

山口県、長崎県

山口県ではフグを幸福の福にかけてフクと呼び、縁起をかついでいます。そのフグの代表であるトラフグは、冬の味覚の王様でもある高級魚。全国に出回る天然のトラフグの七八割が下関の南風泊市場に入荷され、南風泊独特の袋ゼリが行われます。山口県は平成元年八月に、また長崎県も平成八年二月にこのフグを県の魚に制定しています。



トラフグ(日本水産動植物図集より)



社団法人 大日本水産会  
おさかな普及協議会