

SAKANA

vol. 02

February 2004



特集 大人と子どもの「食育・魚食」考 

食育は誰のもの？



キビナゴの刺身
表紙撮影：上野敦

■表紙の写真は…

鹿児島の方言でキビは「帯」、ナゴは「小魚」を指す。すなわち、銀の帯をさらめかす体長10cmほどの小魚、キビナゴである。撮影地は鹿児島県の種子島。見た目にも美しい刺身を、はじめ、天ぷらや塩焼き、吸い物、何でも旨い。熱したタレにさつとぐぐらせ、すき焼き風にも食べる。ちなみに現地の学校給食では、唐揚げが人気メニュー。親しみを込めて「サコ」とも呼ぶ。マイワシやニシンと同じニシン科の魚で、東アフリカから、インド洋、西太平洋の温帯、熱帯海域にかけて幅広く分布する。

CONTENTS

03-07

HOT LINE

- 03 今年で第6回、シーフードの国際見本市
- 03 魚の字典②
- 04 魚屋さんからひと言②
- 05 子どもたちが「食」を考えるためのきっかけ
- 05 小骨を身に一切残さず三枚におろす包丁
- 06 こだわり特産品としての魚肉ソーセージ
- 07 注目の成分「アンセリン」にスポット
- 07 ちょっと変わった写真集

08-13

CLOSE UP NOW

特集 食育は誰のもの？

14-15

給食のさかな その②
鯖（サバ）

16-21

魚の古里を巡る！ 第2回 青森県八戸市
日本一のイカの街

22-23

魅力再発見！……国崎直道（女子栄養大学教授）
水産缶詰の巻

24

水族館からの手紙
大阪・海遊館

25-27

世界の食卓 チリ篇
カルディージョ・デ・ベスカード
（魚のスープ）とチリ風サラダ

28

県の魚
岩手県の巻：サケ

企画 松沢 正明（おさかな普及協議会）
飯嶋 佳代子（おさかな普及協議会）
ディレクション 松浦 豪（GEAR BOX）
取材・編集 吉野 文敏
金井 ふさ（ブフィス）
八木澤 幸枝（ブフィス）
松浦 真由美
写真 上野 敦（ブルミエ・ジュアン）
松本 幸子（ブルミエ・ジュアン）
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 三会堂ビル8F
☎ 03-3585-6684



お問合せ：
「シーフードショー」事務局
☎03-5775-2855
<http://www.exhibitiontech.com/seafood>

料／2000円
います。●入場
寄り駅となつて
場正門前駅が最
かもめ国際展示
場正門前駅が最
もしくは、ゆり
国際展示場駅、
④・⑤・⑥ホー
ル(りんかい線
国際展示場駅、
もしくは、ゆり
かもめ国際展示
場正門前駅が最
寄り駅となつて
います) ●入場
料／2000円

INFORMATION

今年で
第6回を迎える
シーフードの
国際見本市

登録来場者数は年々増
加し、昨年はついに2万
の大会を超えました。世
界各地から過去最多の2
万6246人の方々にご
来場いただきました。社
団法人日本水産会が主
催する「ジャパン・イン
ターナショナル・シーフ
ードショー」。皆さまのお
かけを持ちまして、今年
7月には第6回を迎える
こととなります。

本シーフードショーは、

水産、流通、外食などの
さまざまな業者、そして
数多くの水産国、大使館
などが一堂に会する他に
類の無いイベントです。

漁業・養殖業の技術をは
じめ、水産加工や調理
法、HACCP対策や廃
棄物処理、さらには海洋
環境保全など、水産
に関わる最新情報を知る
とともに、これまで接点
の無かった業者との新規
の商談をするチャンスで
もありません。どうぞふる
つてご来場ください。

●開催日／7月21日～23
日 ●会場／東京国際展示
場『ビッグサイト』東

LETTERS

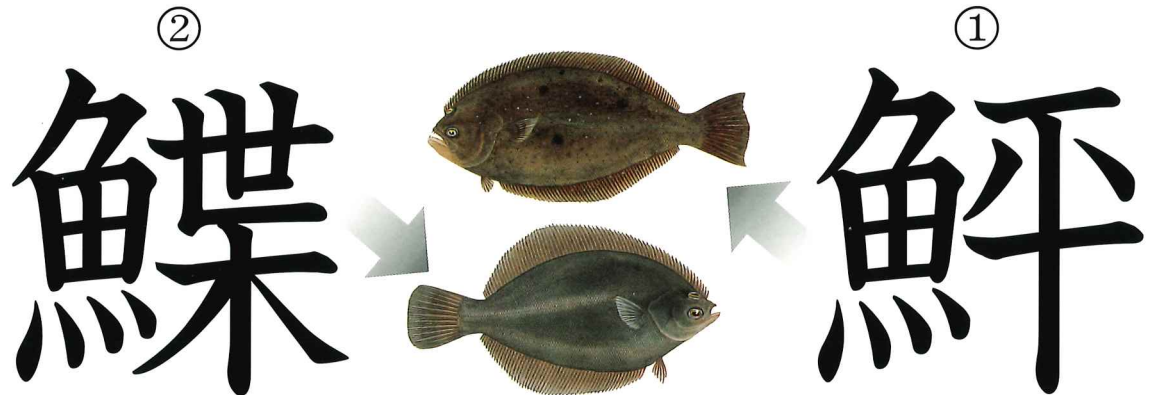
魚の字典②
どちらも
平べった～い
魚です!

「名は体を表す」といい
ますが、下のふたつの漢
字など、まさにそれでし
よう。どちらも平べった
い魚なんです。読め
ますか? 読めますね。
こりやまた、失礼いたし
ました……。

念のため、答えは①が
ヒラメ、②がカレイです。
ヒラメは平べったく、カ
レイは葉っぱのようにひ
らひらと。これほどびつ
たりした字は無いのでは。
そして、この似て異なる
ふたつの魚種の微妙な違
いを表す「鰾」と「鰾」
の文字。こうして並べて
みると、なかなか奥深い
ものがあるでしょう。
ところで、ヒラメとカ
レイを見分けるときに、
よく「左ヒラメに右カレ

イ」などとい
います。これ
は、図のよう
に表向きにし
たとき、向か
つて左向きに
なるのがヒラ
メ、右向きに
なるのがカレ
イだという意
味です。

実際には、
少々の例外も
あるようです
が、基本的
にはヒラメ科や
ダルマガレイ
科などが左向
き、カレイ科
が右向きとな
っています。
だから「左ヒ
ラメに右カレ
イ」で覚えて
おけば、大き
く間違えるこ
とはないよう
です。



参考資料：『おもしろいサカナの雑学辞典』篠崎晃雄著 新人物往来社 図版：上がヒラメ、下がカレイ（日本水産動植物図集より）

INTERVIEW

魚屋さんから ひと言② 【八食センター】

今回の魚屋さんは、青森県八戸市の「八食センター」。といってもここは、一軒の魚屋さんではない。1980年にオープンした鮮魚や珍味乾物など港町・八戸らしい水産品を中心に、60店余りの店舗が集まる大型食品市場である。東北新幹線「はやて」の開業に合わ

せ、八戸駅から1000円バスも運行。地元客に観光客も加わり、連日賑やかである。「おかげさまで、八食も23周年を迎えることができました」

と、センター内の鮮魚店「福真」の店先でご主人・福田真幸さんが笑顔をみせる。現在同センター内には17軒の鮮魚店が競合している。「やってる方はそれなりに大変ですが、安値で安定していますからお客さんにとってはいいことだと思えますよ」と福田さん。もちろん、大正2年創業という「福真」の3



「八食センター」内は明るく、清潔感にあふれている。「福真」の店先にも自慢の地魚が並ぶ。八戸らしいドンコは、「鮮度が良ければ刺身やタタキでもいける」。

代目としても

「よそより高い値段はつけられないでしょ」と笑う。市内には伝統の「魚菜市场」をはじめ、小口の店が軒を連ねる市場が何棟もある。「ここはいい魚の揚がる港町ですから、どこの市場に行くかも含めてお客さんにとって選択肢がいっぱいあるということはいいいことですよ」と語る福田さん、実は同センターの理事長でもある。さまざまイベントを

港町・八戸らしく、
できるだけ多くの人が
魚を上手に
扱えるようになって
ほしいんですよ。

開催してい

る同センターだが、特筆すべきは月に1度開催されている「八食料理道場」。初心者から参加できるこの催しは、プロが直接魚のさばき方や調理法、目利き、保存法などを教えてくれる。講師は同センター内の店主や市内の飲食店の店主など。センター内にはこれまで行われてきた内容を、

「イカのさばき方」「イカ足の下ごしらえ」等々、1枚ごとに簡潔にまとめた虎として置かれている。

「最近市内の高校にも料理道場の出前をするんですよ。お嫁さんになつてどこに行つても、『八戸の人はちゃんと魚さばけるね』って言われたらいいなあって思うんですよ」と語る福田さん。魚屋さんならではの地元の愛し方である。



INTERNET

子どもたちが「食べ物」を考えるためのきっかけです

子どもたちに食べ物について考えさせるのは、とても大切なことではないでしょうか。なにしろ食べ物が無ければ人間は生きていくことができません。人類の未来を考えると、うえでも欠くべからざるものです。また、個々

人の健康を考えるうえで、基本中の基本となるのが食生活です。

ところが近年、子どもたちの食生活が乱れ、食べることに無関心だったり、極端な偏食やダイエットに走ったりなどと、マイナス面での報道ばかりが目立ち、さまざまな教育シーンで「食育」が叫ばれるようになっていきます。本誌の特集ページでも今回は「食育」を取り上げました。

以下のホームページで、それぞれPDFファイルをダウンロードできます。
 「いただきます」が言えた日」農林水産省 <http://www.maff.go.jp/itadakimasu/>
 「食ingタイム」中国四国農政局 <http://www.chushi.maff.go.jp/syokuiiku/video/video.htm>

ここでは、ただ単に食べるだけではなく、なぜ食べなくてはいけないのか、何を食べたらいいのか、食べ物はどうやってできるのかなどを日常生活に関連づけて考えるためのふたつの教材を紹介しました。

よう。どちらもインターネットでPDFファイルを簡単にダウンロードできます。

ひとつは農林水産省が小学校高学年向けに作成した『いただきます』が言えた日』卓也ともう一つの世界』これは、異次元の世界に迷い込んだ小学校5年生の卓也が、自給自足の体験を通じて農林水産業や食べ物の大切さに目覚めていくという物語になっています。

もうひとつは中国四国農政局の食生活指針PRまんが『食ing(しよつぎんぐ)タイム』。ある家族が毎日の食卓で、朝食の欠食、栄養のバランス、食料自給率、食残しなど、食に関するさまざまなことを考えます。まんがが仕立てで、ページ毎に要点をきちんとまとめてあるので、考えるきっかけとしては最適です。

GOODS

小骨を身に一切残さず三枚におろすアイデア包丁

無し魚のニーズに対応した加工機器として、世界初の「魚体脊椎除去装置」の特許申請を行っており、今回はその家庭版。

使い方は、まず通常通り頭を落とし、内臓を除いてから、背と腹の皮に軽く切れ目を入れ、頭の切断面から「へら包丁」を中骨に沿って尾鰭の方まで挿入。一旦「へら包丁」を抜き、魚をひっくり返して反対側にも挿入すれば、腹骨、小骨まですっかり除去された三枚おろしのできあがり。対応魚種はイワシ、アジ、サバなどとなっています。



上が「へら包丁」。「イワシ専用」と「サバ以下」の2サイズ各1本ずつをセットにして7000円で販売されている。
 問合せ：日本フィレスタ ☎072-873-1431

こだわりの 特産品として 魚肉ソーセージ が進化!

魚肉ソーセージが誕生したのは1935年のこと。1954年、アメリカのビキニ環礁での水爆実験により価格が急落したマグロを、なんとか活用しようと魚肉ソーセージの原料にしたことで、その生産は急速に拡大しました。1965年には生産量がピークを迎え、年間約18万8000t。オレンジ色のフィルムで菌でさき、そのままぶりついでおやつにしていたなあなどと懐かしむ人も結構いるのでは。

ときは流れ、魚肉ソーセージの現在の生産量は年間約6万t。ピーク時の3分の1程度ですが、この3、4年は上向きになってきているようです。理

由のひとつにBSE（牛海綿状脳症）問題以来、畜産製品から水産物に消費がシフトしていることがあげられますが、健康維持に水産物が不可欠だ

上は「川のオトトのソーセージ」。ギフト用が110g入パック×4パック、価格2000円。問合せ：愛知県淡水養殖漁業協同組合 ☎0536-64-5311 <http://www.tansui.net/>

という知識の浸透、さらには比較的安価で扱いも簡単なということも魅力となっているのでしよう。

さて、ここで注目したいのが、通常の魚肉ソーセージとは別に、地元ならではの特性を活かし特

産品としてデビューしたこだわりの水産加工物たち。まず、愛知県設楽町の愛知県淡水養殖漁業協同組合が製造、販売している「川のオトトのソー



カルシウムやビタミン・コラーゲンも豊富。畜肉に比べ高たんぱく低カロリー、しかもDHAとEPAも含有しています。ミンチにスパイスを加え、羊腸で腸詰めにし、桜の原

下は「鮭ハム」マスタードチーズ風味、280g、価格2200円と「鮭サラミ」フレンチマスタード風味、130g、価格1000円。それぞれにプレーン、味噌風味、キムチ風味、カレー風味などの味のバリエーションがあります。問合せ：味彩工房 ☎01376-4-3173 <http://ajisai-kobo.com/>

「セージ」を紹介しましょう。これは原料に100%ニジマスを使用。しかも頭、ヒレ、内臓を除去し、皮と骨は身と一緒にミンチにしているので、販売は北海道・八雲町の

味彩工房。魚肉は畜肉とは異なり、身割れしやすい特徴を持っており、練り物にしない限りハム型形状に加工するのは非常に困難です。さらに従来の畜肉ハムは、保存性と形状保持のために、通常多くの添加物を使用しています。それを無添加にこだわり、天然白樺の家製チップを使用して乾燥、燻煙にたっぷり84時間。こうして作られたのが「鮭ハム」です。原料のサケは名産地として名高い八雲町の遊楽部川で獲れたもの。切り身にして12切れ分をミンチにせず、巻きながら1本のハムに仕上げているのが、従来の魚肉ソーセージとの大きな違いです。パンにもご飯にもお酒にも合う新しいおいしさです。どちらも電話注文やインターネット通販を受け付けています。

カツオやマグロなどの大型回遊魚は休むことなく延々と泳ぎ続けます。これは凄い、とそのパワーの秘密を探ってみると、アラニンとヒスチジンというふたつのアミノ酸が結合したジペプチドアミノ酸「アンセリン」がその源らしいということがわかってきました。この本は、疲労回復、生活習慣病予防、老化防止などに効果があると注目を集めている「アンセリン」についての解説書です。



『海洋性アンセリン・パワー!』
伊奈和夫監修 史輝出版
本体価格1200円

BOOK

只今、研究中
注目の成分
「アンセリン」
にスポット

BOOK

魚や海について
考えるたくなる
ちょっと
変わった写真集

人間の都合や見方によって、魚も海もそのあり方を変えます。たとえば、食うか食われるか、環境問題、経済事情などなど。そこで今回は、さまざまな視点から魚や海と人間の関わりについて考えたくなる面白い写真集を紹介しましょう。

まずはスタンダードに食の本から。とはいえ、ただの食ではありません。世界の珍食奇食を食べ歩く小泉武夫教授の『冒険する舌』。おいしければ虫でも蛇でもばくばく食べてしまう先生の本ですから、気の弱い人はページをめくるのにちと勇気がいります。紹介されている美食から魚に限って列挙しますと、メコン川流

域の淡水魚の干物や魚の漬物、臭いが強烈な韓国のエイの刺身、日本では石川県のフグの卵巣の糠漬けや西伊豆町のカツオの塩引きなど、聞いたこともないような料理ばかり。先生の冒険も凄いのですが、人間というのは本当に何でも食べてしまう生き物なのだあと呆れてしまいます。

続きましては浜辺の漂着物ばかりを拾い集めた写真集『漂着物考』。登場するのは貝殻やクジラの骨、流木、果実や種子などと書くとは壮大な自然を思い浮かべるでしょう。しかし、難破船、5年がかりでアメリカから流れ着いたメッセージボート、日本をはじめ、中国、韓国、台湾製の使い捨てライター、缶、瓶、玩具、神社のお

札、江戸末期の年賀状の版木、意味深なケース入りの指輪など、何から何までびっくりするような物が流れるのが浜辺なのです。これって、捨てたの、落としたの？

『漂着物考』 浜辺のミュージアム
INAX出版 本体価格1500円

最後に缶詰ラベルだけをずらずらっと紹介する『缶詰ラベル博物館』。日本で初めて缶詰が商業生産されたのは1877年(明治10年) 10月10日のこと。原料は石狩川で獲れたサケ。この本は水産缶詰だけでなく、牛肉やフルーツなど、国内産の缶詰を多種多様に網羅しています。特に前半の水産

缶詰のラベルは質量ともに圧巻です。ラベルに見とれると同時に水産業や水産加工業の歴史にも思いを馳せてしまいます。天地30cm×左右22・5cmの大判の写真集で、本文は376ページ、掲載カラー図版は2331点です。ちとお高いですが、その価値は十分にあると思います。

『缶詰ラベル博物館』
社団法人日本缶詰協会監修
東方出版 本体価格12000円



『怪食紀行秘蔵写真集 冒険する舌』
小泉武夫著 集英社インターナショナル
本体価格2400円

缶詰ラベル博物館
The World of Can Labels
監修 小泉武夫 日本缶詰協会
TODAI SHUPPAN Inc.



CLOSE
UP
NOW

特集

大人と子どもの
「食育・魚食」考



食育は誰のもの？

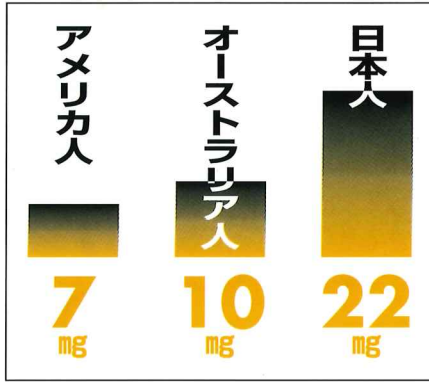
「食」という字は「人」に「良」と書く。食は人を良くするのである、本来ならば……。極端な偏食が横行する現代社会では、必ずしも食が人に良い結果をもたらしていない。特に子どもの偏食は、家庭の食卓環境、子ども自身の食への無関心などもあわせて問題となっている。ならば偏食の原因となっているのは何か。さらには最近マスコミなどで盛んに謳われる、食に関する教育、すなわち「食育」とは誰のためのものなのかを今回は考えたい。また昨年10月に開催されたシンポジウム『子供と栄養と魚調理』の内容もあわせて報告しよう。

■表2 早期産児の知能発達に対する母乳の効果
7.5～8歳時の平均知能指数

	平均知能指数	
	人工栄養児	母乳栄養児
言語性IQ	92.0	102.1
動作性IQ	93.2	103.3
全尺度	92.8	103.0

※出生体重1860g以下の962例について調査
出典：Lucas, A., et. al. The Lancet 339:261-264, 1992

■表1 母乳100ml中のDHA量



出典：『頭をよくする魚のDHA』鈴木平光著 ハート出版



青木菊麿／あおききくろ
女子栄養大学教授。小児科医。昭和35年東京慈恵会医科大学卒業。専門分野は小児保健学、先天性代謝異常症、新生児・マス・スクリーニング、小児栄養学など。

■驚異のキッチン

母親がスパゲティを茹でようとしていたら横から2才の男の子が――

「それ、なあに？」

「スパゲティよ」

「かたいねエ。骨のあるスパゲティだね」

ぐるーぷ・エルソル編『子どものことは』（昌文社刊）からの抜粋である。なんとほほ笑ましい会話だろう。無垢な子どもたちの想像力は、本当に大人を驚かせる。そして逆に、小さな子どもたちにとって台所という場所は、不思議や驚きが連続の驚異の空間なのである。言い替えれば、子どもたちに食への感心を持たせるのにこれ以上に最適な場所はないということだ。

欧米では1960年代から子どもたちへの食育に力を入れており、「キッズ・イン・ザ・キッチン（子どもをもつと台所に）」運動が広がっている。幼稚園、保育園ではキッ

チン付きの教室が珍しくなく、とりわけデンマークでは3歳ぐらいからの「キッズ・イン・ザ・キッチン」が当たり前となつていようだ。

比べて日本は食育後進国と言わざるを得ないのが現状だ。ようやく2002年度から全国の小中学校で「総合的な学習の時間」のテーマのひとつに、食育が入ることになったばかりである。つまり、親にとつても、言葉としては聞いたことがあるかもしれないが、まだまだあまり馴染みが無いのは当然なのかもしれない。

子どもに包丁を持たせたり、火を使わせるなどとても難しいという親も少なくないだろう。しかし、そこで立ち止まつていては、食育は始まらない。職人に仕立てるわけではないのだから、スパルタ式に厳しくというのではなく、まずは大人と子どもが一緒に楽しく台所に立つ時間を作りたいて。最初から包丁を持たせなくても、食材を見せながら、

調理しながら話をするだけでもいいではないか。

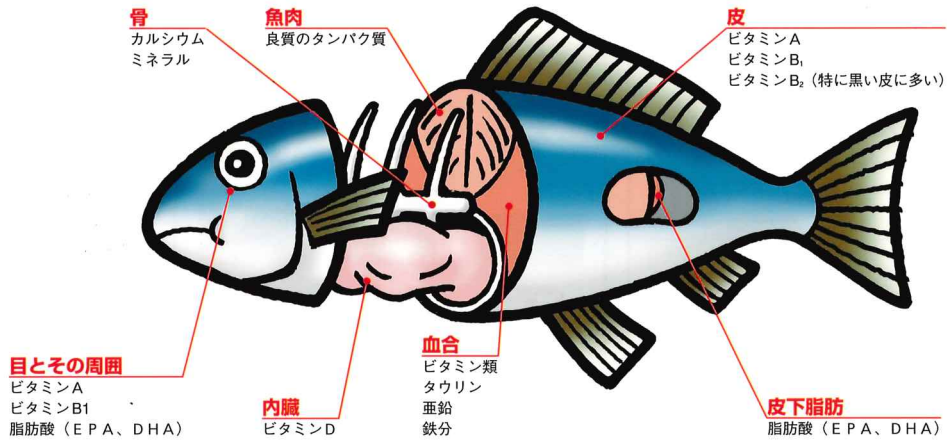
さて、スパゲティを茹でていた母親は、このあと子どもに何と説明したのだろうか。「よくわかったね。実はスパゲティは、イタリアにいるウナギの背骨なのよ」などと答えたら……子どもは目を真ん丸に見開いて驚くに違いない。

■胎児からの魚食

昨年10月27日、東京・赤坂の石垣記念ホールで水産物安全・安心消費推進対策事業の一環として、社団法人大日本水産会主催、水産庁、社団法人東京都栄養士会後援によるシンポジウム『子供と栄養と魚調理』が開催された。

第一部は、女子栄養大学の青木菊麿教授による講演「小児栄養学の問題点と魚」。DHA（ドコサヘキサエン酸）とはどのような成分なのかから始まって、子どもの成長の過程で、健康や脳の発育において、DHAがいかに重要な役

■図1 魚の栄養分布図



割を果たしているのかを順序立てて解説する、実に興味深い講演だった。

中でも取り分け興味深かったのは、母乳にDHAが含まれているという話である。しかも国別に比較してみると、日本人女性の母乳のDHA含有量は突出している（9ページ表1参照）。もちろん、この数値は健康な状態の母親の母乳の場合で、母親がDHA摂取を怠れば、当然数値は下がる。母体の食事内容で母乳にいちばんの影響があるのが、DHAやEPAなどの脂肪酸であるとのこと。つまり母親の魚食の量が増えれば、母乳から乳児に与えるDHAの量も増えるということになる。乳児は食事を選べない。母親の食事自体が実は乳児の栄養摂取に大きく関わっているのだということ、母親たちは肝に銘じておかなければならないだろう。

次に9ページの表2を参照していただきたい。これは早期産児を例に母乳で育った子どもとそうでない子どもの平均知能指数を比較したものである。この場合、言語性も動作性も、どちらも母乳で育った子どもの方が高い。この差は母乳に含まれているDHAに起因すると推測される。ならば、母乳で育てられない乳児はどうしたらいいのか。実は最近ではDHA入りの粉ミルクも多く出回っているのが安心を。ただし「DHAを摂ったから頭が良くなるというわけではない。DHAを摂って勉強しないと駄目。最近の子どもは勉強しないからなあ」と青木教授。

さらに胎児の場合はどうか。DHA研究の第一人者であるマイケル・クロフォード氏が、1990年に日本で開催された世界初の「DHAシンポジウム」において、すでに胎児とDHAに関する重要な報告をしていたのである。報告によると、妊婦が摂取したDHAは、まず胎盤に、次に胎児の肝臓へ、さらには胎児の脳へ集中すること。やはり母体の魚食は胎児のDHA摂取に大きく影響する。

講演はさらに健康におけるDHAのさまざまな有効性の話へと広がっていった。そして青木教授の結論は「私たちはもっと魚を食べましょう」。

どうして魚食？

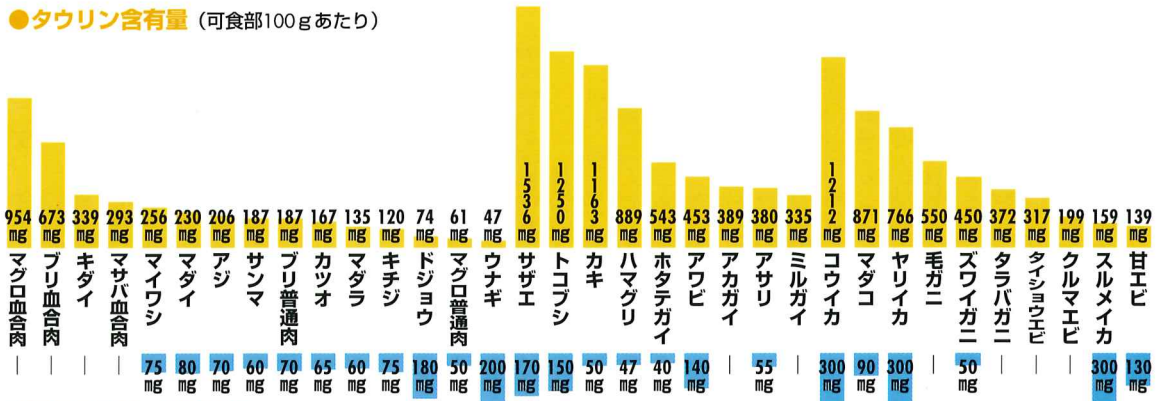
第二部は、女子栄養大学の千葉宏子助手による「集団調理における魚の役割」である。前半は魚から摂取できる主な栄養成分についての解説だった。言い替えれば「どうして魚食が必要なのか」ということだ。

そこで図1をご覧ください。すでにご覧になっている部分もあるが、ここでざっと魚に多く含まれている体の中で活躍する栄養素についてを、千葉氏の講演を基におさらいしておきたい。

まず、魚肉に多く含まれる良質のタンパク質。タンパク

■表3 タウリン含有量の多い魚介類とコレステロール

●**タウリン含有量** (可食部100gあたり)



●**コレステロール含有量** (可食部100gあたり)

出典：「この病気にこの魚」國崎直道著 法研

質はすべての生命体に不可欠の物質で、水分の次に多い構成成分である。子どもが成長していくうえで、特に重要な栄養素といえるだろう。さらに魚のタンパク質は体内の塩分(ナトリウム)を排出させる働きを持っている。日本人の適正な塩分摂取量は1日10g以下といわれているが、男性で12・2g、女性で11・0g(平成13年国民栄養調査の概要より)と、やや過剰摂取気味。過剰な塩分摂取は高血圧や脳卒中(高血圧性脳症)、さらには胃がんの原因になるといわれている。

次に脂肪酸である。魚の脂肪酸といえば、ご存知DHAとEPA(エイコサペンタエン酸)を豊富に含んでいることで知られている。EPAには悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを維持する働きがあり、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中などの予防に役立つ。またDHAはEPA同様の働きに加え、脳

の発育を助ける働きがあるとされていることは前述の通り。魚の脂肪酸は皮下脂肪に多いため、皮ごと食べれば脂肪酸摂取に効果的だ。

骨や歯を作るカルシウムの摂取は、骨粗鬆症予防に役立つ。小魚や甘露煮など骨ごと食べられるものが摂取に効果的だ。またカルシウムは骨を作るだけでなく、筋肉の収縮、興奮の抑制、酵素作用の活性化など、体内の生命維持システムに密接に関わっている。ただし、カルシウムは非常に吸収率の悪い成分だ。このカルシウムの吸収を助けるのがビタミンD。ビタミンDは魚の内臓に豊富なので、骨も内臓も丸ごと食べられる小魚は、まさにカルシウム摂取に最適な食品だといえるだろう。

最近、栄養ドリンクや強壮剤などでよく目にする「タウリン配合」の文字。このタウリンも魚介類に豊富に含まれている。視力回復、強心作用、不整脈の改善、貧血予防、肝

臓の解毒能力強化など、実にさまざまな働きをするタウリンだが、中でも注目したいのが、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる効力があること。イカ、タコ、貝類にはコレステロールが多く、動脈硬化などを心配して避けている人が多いのではないだろうか。しかし、これらはタウリンの含有量が多く、コレステロールの心配どころか、逆に動脈硬化や心筋梗塞などの予防にもなるのである。このように高コレステロールの食品を評価する場合には、T/C(タウリン/コレステロール)比を求め、どちらの成分が大きく働くかを見極めなくてはならない(表3参照)。

そして、魚の血合に多く含まれる鉄分。日本人の20%は貧血気味といわれており、特に女性は意識して鉄分を摂取するように心掛けたいところだが、鉄分も非常に吸収率の低い成分なのだ。しかし、あ

りがたいことに魚に含まれて

いる

■千葉宏子氏のレシピ『おいしい!! 魅力的な魚料理』からの抜粋

★魚のつくね揚げ

■材料 (8人分)

魚(サンマ、アジ、イワシ、トビウオなど) 400g、生姜 20g、塩 2g、しょうゆ 12g、酒 15g、卵 1個、薄力粉 36g、長ネギ 50g
ニンジン 80g、ゴボウ 70g、だし 150ml、しょうゆ 9g、砂糖 7.5g

■作り方

- ①ニンジン、ゴボウはみじん切りにし、だし・調味料で柔らかく煮る。
- ②魚は三枚におろし、骨についている身はスプーンでとる。ネギはみじん切りにしておく。
- ③フードプロセッサーにおろした魚・生姜・調味料・卵を入れてすりつぶし、すり身を作る。

④③をボールに移し、①の煮た野菜と刻んだネギを加えて混ぜ合わせる。

⑤④を 18個に等分し、円盤形に形作り、真ん中を少しへこませてまわりにパン粉をつける。

⑥ 170℃に熱した揚げ油で2〜3分色よく揚げる。

⑦お好みでトマトケチャップやマスタードを添える。

※学校給食など、大量に調理する場合は、魚を最初からすりみで仕入れてもいい。

★魚のエスカベージュ

■材料 (6人分)

魚(アジ、キス、ワカサギ、サバなど) 300g、塩 3g、こしょう少量

薄力粉 18g、揚げ油

[ラビゴットソース] トマト 100g、タマネギ 100g、パセリ少量、塩 1.5g、酢 45g、サラダ油 60g、こしょう少量 ※ケッパーやビクルスのみじん切りなど加えてもよい。

■作り方

①魚は一口大に切り、下味をする。薄力粉をまぶし、170℃に熱した揚げ油でカラリと煮る。

②トマトは湯むきして種を除き、あら切りにする。タマネギはみじん切りにし、さらしたマネギにする。パセリはみじん切りにする。

③ボールに調味料をあわせてドレッシング(ラビゴットソース)を作り、②の野菜を加える。

④③に揚げたての魚を加える。

★骨せんべい

■材料

魚(キス、サヨリ、サンマ、アジなど)、揚げ油、塩

■作り方

①中骨は水気をよく拭き、160℃位の揚げ油でゆっくりと揚げ、カラリとしてきたら、やや火を強くし温度を上げ1分ほど色づくくらいに揚げて塩をかるくふる。

※中骨は少し干してから揚げると、短時間でカラリと揚がる。

協総合研究所の西村一郎研究員が現代の子どもたちの食生

「コンビニマザー」

これだけ健康に有用な成分ばかり。魚食がいかに健康維持に欠かせない食材であるかが、改めておわかりいただけたことと思う。

「体内吸収率が35%と実に優秀なのである。」
最後にビタミン類について。ビタミンという野菜を思い浮かべる人が多いかも知れないが、魚介類にも豊富に含まれている。特に豊富なのはA、B₁、B₂、前述のD、Eなど。ビタミン類も鉄分同様、血合肉に多く含まれている。血合肉は独特のくせがあるが、生姜やお酒などを使って煮付ければ、かなりくせを取ることができる。
ざっと簡単にまとめても、

「おさかなフォーラム'97」において、財団法人生協総合研究所の西村一郎研究員が現代の子どもたちの食生

「コンビニマザー」

魚が健康にいいのは重々承知しているのだが、共働きであつたり、子ども自身の塾通いが忙しかったりで、なかなか我が家の食卓できちんと食事することができずにいる、という家庭も少なくないようだ。最近では、3つの「こしよく」に「コンビニマザー」というキーワードが加わった。ついに「おふくろの味」がコンビニの弁当やおにぎりになつてしまったのか。実際、家

活の危機を3つの「こしよく」というキーワードで表現していた。ひとつめは「粉食」。パン、 피자、 麺類、スナック菓子など粉を材料に作られる食品を好み、利用頻度も高く、粒食の米に比べ咀嚼力の低下を招いている。次に「小食」。年少期からの過剰なダイエットにより、自律神経に交調をきたす。最後に「孤食」。これは子どもだけで摂る食事のこと。偏食を助長したり、食事そのものをつまらなくし、関心を無くさせてしまう。

まず大人が姿勢を正さねばならない。乳児同様、子ども

「コンビニマザー」

味である後者を好むという。多忙にかまけて、いびつな食生活を見逃してはいないだろうか。食育とは子どもに対してばかりのことではない。

計調査の平成13年の概況をみても、弁当類の支出金額指数は右肩上がり、平成7年を100としたとき、平成13年ではすでに140に届こうとしている。
「コンビニマザー」の出現は、3つの「こしよく」を助長するだけでなく、新たな問題も生み出している。嗜好というのは個々人の感性の問題だからといってしまえばそれまでだが、例えば、ぱりつとした揚げたての春巻きと、くしゃくしゃとした電子レンジで温め直した春巻きとどちらをおいしいと思うか。聞くまでもないことと思われる方が多いだろうが、電子レンジを多用する「コンビニマザー」の子どもたちは、コンビニの味である後者を好むという。



千葉宏子／ちばひろこ
女子栄養大学助手。女子栄養大学卒業後、栄養士を養成するために同大学にて教鞭を執る。また、子どもや主婦を対象にした料理教室なども精力的に行う。



シンポジウム当日の試食。左上が「魚のエスカベージュ」、右上が「魚のつくね揚げ」、下は「骨せんべい」。詳細は右ページのレシピを参照。

■なんでもGATHER

の口に入るものをコントロー
ルしているのは大人なのだ。

子どもがわくわくする、食
べるのが楽しいメニューを工
夫することは実に大切だ。ま
ず食べるのが好きでなければ、どんな食育にも意味がな
い。そこで、再び女子栄養大
学、千葉宏子助手の講演の後
半に話を戻したい。

この日、千葉氏から聴講者
に配られたコピー資料、タイ
トルは「おいしい!! 魅力的
な魚料理」。学校給食用のレシ
ピ集だ。「体にいい」でも「ヘ
ルシー」でも「栄養たっぷり」
でもなく、まずは「おいしく
て魅力的」なメニューなので
ある。レシピの内容は、「魚の
トマトピラフ」「魚の黄金焼
き」「魚の若草焼き」「魚のけ
んちん焼き」「魚の卵スープ」
「魚のつくね揚げ」「魚のエス
カベージュ」「骨せんべい」の
8品。単に焼き魚や煮魚とい
うのと違い、どれもちよつと

気になる料理名ではないだろ
うか。料理名で味が変わるわ
けではないが、子どもたちに
興味を持たせるという意味で
は、楽しい料理名をつけるの
も大切なことと思えてくる。
これは家庭でも同じことだ。
お母さんならではの料理のネ
ーミングが食卓の会話を楽し
いものにしてくれるのではな
いだらうか。

もちろん名前だけではない。
料理の味は当然だが、仕上が
りの彩りやイメージにも非常
に気を遣われていて、大量に
作らなくてはならないメニ
ューの中に、少しでも子どもた
ちが楽しみを見いだせる部分
を盛り込んでいこうという千
葉氏の繊細さが伝わってくる
レシピだった。そのレシピす
べてをここで紹介するには、
あいにくスペースが足りない。
当日試食で出た3品のみ、12
ページの上に紹介するので参
考にしていたきたい。

千葉氏は骨せんべいの解説
のあと、「今回は先のふたつの

料理で出た骨を使いましたが、
学校給食で魚をおろすような
ことはないのかも。ただ、子
どもが大好きな料理なので、
もし骨が出るようなことがあ
れば、ぜひ作ってあげて欲し
いです」。さらに前号の特集で
もふれた「骨無し魚」につい
てこう語った。「食文化として
伝えたい箸使いなどは違うと
ころでフォローしなくては
いけません、とても調理しや
すい、いい食材です。個人的
には学校給食などでは大いに
活用して、子どもたちが少し
でも魚を食べる機会を増やせ
ればいいのかなあ、と思いま
す。ただ、ご家庭では一尾の
魚を使って欲しいなあ……」

さて、誌面が尽きようとし
ている。食育は誰にとつて必
要なのか。子ども同様、その
子どもを正すべき大人にも必
要なことは、実は誰もがすで
に感じていることなのではな
いだらうか。大人になったか
らと卒業できるものではない
のである。食育は終わらない。

■図1 サバ類の年間生産量
平成13年県別ベスト⑩

- ① 長崎県 89,457t
- ② 茨城県 59,058t
- ③ 静岡県 44,367t
- ④ 福島県 28,428t
- ⑤ 宮城県 12,649t
- ⑥ 青森県 12,538t
- ⑦ 島根県 11,235t
- ⑧ 三重県 10,706t
- ⑨ 福岡県 8,936t
- ⑩ 鳥取県 8,807t

出典：「平成13年 漁業養殖業生産統計年報」農林水産省統計情報部

日本の近海で獲れるサバは、マサバとコマサバの2種類です。マサバはサハリンから日本の各地、東シナ海、フィリピンなどを、コマサバは暖流性なので三陸沖から台湾、南西太平洋を、それぞれ季節によって南北に広い範囲で回遊しています。

「サバのふるさと」

大分県佐賀関で獲れるものは「関サバ」と呼ばれ、地付きのマサバの中でも最高の味と絶賛されています。

給食のメニューで使われている	さかなって、どんなさかなだろ	給食のメニューで使われている	う？ みんなが食べているさかなの正体を探ってみよう！
	さかなって、どんなさかなだろ		
	さかなって、どんなさかなだろ		
	さかなって、どんなさかなだろ		
その②		鯖	
サバ			

文・松浦真由美

■図2 マサバに多く含まれる栄養 [可食部(生) 100gあたり]

DHA **EPA**
1,780 **1,210** **mg**

出典：「日本食品脂溶性成分表」科学技術庁資源調査会

このうま味成分、塩や酢で締めるとさらに増すということがわかっています。塩サバや締めサバといった伝統的な食品は、保存性が高いうえにうま味も増しているのです。

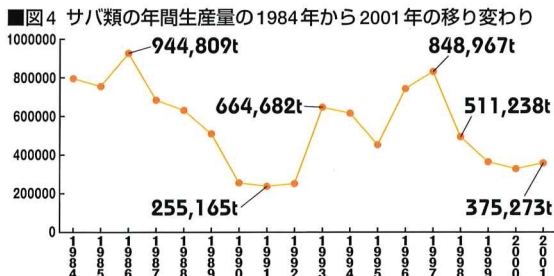
それはかりでなく、アミノ酸やイノシン酸などのうま味成分もたっぷり。主にコマサバから作られる「さば節」は、上品な風味のかつお節よりも、クセのある濃い出しが取れるとあり、めん類や総菜用によく利用されています。値段も安く、経済的です。

「うま味と脂質」
サバは、いわゆる青魚の代表格。サンマやイワシ類よりも豊富にEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）といった高度不飽和脂肪酸を含みます。そのため、ガンや血栓症の予防やぼけ防止に効果が期待されています。トリ目やかすみ目を防ぐビタミンA、皮膚やつめ、骨、歯の健康維持に欠かせないビタミンD、ナイアシンなども多く含みます。

サバのサバ紋

背中にある濃い青緑色の斑紋。タイセイヨウマサバは、この斑紋が幅のある“く”の字形で、色も濃く鮮明なのが特徴。海の上から見るとこの背中の青さが保護色になる、といわれている。





平成13年度の統計を見ると、サバの漁獲量はサシマ、マグロと並び前年度よりも増えている、主要魚類のなかでトップ。しかし、安さも魅力の大量魚であるため、生産額はベスト3をメバチ、サケ、カツオに譲って控えめに第9位でした。たくさん獲れていた1970年代には、163万トンを記録したこともありましたが、徐々に減り、10年ほど前には25万トンに落ち込みました。その後は浮き沈みをくり返しています。

■図3 平成13年年間生産量に占めるサバ類の割合



出典：『平成13年 漁業養殖業生産統計年報』農林水産省統計情報部

広い地域に分布しているため、漁場や漁期が幅広く、また地域ごとに様々な漁法がとられています。代表的な漁法としては、まき網漁と定置網漁があります。その他、まき餌や集魚灯で魚を船の近くに集め、直径50〜60cmのもです

「たますくい」あげる「たますくい」漁、棒受け網、刺し網、はえ縄、一本釣りで獲ることもあります。平成13年度の統計を見ると、サバの漁獲量はサシマ、マグロと並び前年度よりも増えている、主要魚類のなかでトップ。しかし、安さも魅力の大量魚であるため、生産額はベスト3をメバチ、サケ、カツオに譲って控えめに第9位でした。たくさん獲れていた1970年代には、163万トン

【漁業の話】



右は岡山県新見市の単独校(中学校)のメニューで「サバのプロバンス風」。左は青森県の単独校(中学校)のメニュー「サバから揚げ煮おろし」。

伝統的な郷土料理は、全国にこれまた数えきれないほどあります。サバという魚が、古くからとても身近な存在だったことの表れでしょう。福井や富山のなれずしなどは馴染みのあるものですが、珍しい料理としては、福岡の茶漬け(玄界灘で獲れたサバを薄切りにし、調味料で下味を付け、温かいごはんに乗せお茶をかけて食べる)や岡山の煮くい(すき焼きの牛肉をサバに代えたもの)などがあります。

【給食と郷土料理】

白身魚に比べればクセのあるサバですが、安価でいつでも手に入る大量魚であって、給食のメニューにも多く登場しています。献立数はサケ、マグロ・カツキに次ぐ第3位。小骨がないので、調理しやすく食べやすいといった点も好まれているでしょう。ユズやレモンなどの柑橘類や、スパイス、定番の味噌、トマトケチャップなどで独特の生臭みをやわらげたり、大根おろしや野菜あんをからめた栄養バランスの良いメニューなど、さまざまです。



ゴマサバ
体長は40cmほど。マサバと同様に南北に回遊。名前の由来は、お腹にある灰色のはんてんがゴマに似ていることから。一般にマサバより味が劣るとされるが、夏には「マサバよりもおいしい」と珍重される。

マサバ
体長は40〜50cm。日本近海にグループを作って生息。春に産卵すると、夏にはエサを求めて北上。のち、秋から冬にかけておう盛な食欲で体力をつけながら南下。嫁に食わずなどと言われる秋サバは、脂肪分が20%以上。

ゴマサバは主にカツオに捕食されます。「初カツオ」ともてはやされる春のカツオは、九州から四国、関東へとゴマサバを食べながら北上します。食材としてとらえる大衆魚から高級魚までバラエティ豊かで、物によっては世界中から輸入されています。漁獲量の減ってきた近年では、ノルウェー産のタイセイヨウマサバの輸入量が増えています。

世界中の海には、実にたくさんの種類のサバ科魚類がいます。クロマグロやキハダマグロ、サワラやカツオの仲間もサバ科魚類に属す、ということとは意外と知られていません。それらの生息海域は熱帯から亜熱帯、温帯域の沿岸から外洋まで広く分布しています。マサバやゴマサバの回遊は狭い範囲ですが、広大な海域を回遊する種類も多々あります。

【サバの仲間】

魚の古里を巡る！

第2回 青森県八戸市

文・吉野文敏 写真・上野敦

日本一のイカの街



夜の海に漁火の幻想的な光が浮かぶ。
まばゆいばかりの集魚灯の輝きから
「シャンデリア漁」とも呼ばれるイカ釣り漁。
船上いっぱいにぶらさがった集魚灯が
スルメイカを引き寄せる。
巻き上げの合図とともに一斉に動き出したドラムが
キーキーと鳴き声をあげる丸々と成長したスルメイカを
次々と釣り上げ、船上を満たしていく。
めざすはみちのく八戸の港。
沖合いで獲れたての、ピチピチのイカがやってくる。
遠洋の船上で鮮度を保って冷凍されたイカが
巨大なクレーンで運び出される。
三つもある市場で、朝に夕にと繰り返されるイカの水揚げ風景。
ここは「日本一のイカの街」である。



魚の古里巡り!

日本一のイカの街

②	①	
④	③	
⑥	⑤	
⑨	⑧	⑦

- ①昼のイカ釣り漁を終えた船が、夕方第一市場に水揚げにやって来る。夜のセリは午後7時位から。最盛期の夏には朝のセリに負けないほどの活気となる。
- ②船の横にたたまれて林立しているのは、集魚灯とともにイカ釣り船のシンボルともいえる釣り糸巻き上げドラム。
- ③近海の釣りイカは、傷みがなく最高の鮮度で水揚げされる。ここでは水揚げに際しても釣りのイカは発砲ステロール箱、トロール漁にかかったイカは木箱とはつきり別されている。
- ④冷凍モノ専用の第三市場では、遠洋の船上で冷凍されたイカがクレーンで水揚げされる(17ページ写真)。その冷凍イカを手作業で積み上げていく。これも発砲ステロール箱同様に1塊は8~9kg。
- ⑤船ごとにまとめられた魚箱を前に、威勢のいい声でセリを進める佐々木さん。
- ⑥市場のまわりには、おこぼれをねらって海鳥が集まってくる。
- ⑦定置網で獲れるサケ。「今年は北海道でこっそり持っていかれてしまった」と大屋次長は渋い表情をみせた。
- ⑧イカ以外にも魚種は豊富だ。カレイ類やタラ、アンコウ、ソイ、キンキなどとともにマグロも姿をみせた。
- ⑨第二市場でみつけた珍品。「これはタコの口。私らには別に珍しいもんじゃないけどねえ」と教えてくれた。

●毎年、変わらず日本一

昨年11月初め、開業一年を迎えた東北新幹線「はやて」に乗り込んだ。東京からわずか3時間。駅を出ると、「日本一のイカの街」の幟が北風にはためいている。今回の魚の古里はみちのく八戸。イカの水揚げ日本一を誇る港町だ。

「今年は近海の生イカが今ひとつでねえ」、そんな言葉で八戸みなと漁業協同組合の大屋次長が迎えてくれる。世界では300種とも400種ともいわれるが、このうち日本周辺には100種ほどが生息している。とはいっても食卓にあるのは、スルメイカ・ヤリイカ・アオリイカ・ホタルイカなどごく限られた種類。なかでもスルメイカは食用イカの7~8割を占める。もちろん、八戸の日本一もこのスルメイカが支えている。

九州周辺で生まれ成長しながら北上するスルメイカは、夏から秋にかけて丸々と太って東北・北海道沖に達する。夏の夜の漁火は風情ある風景であるが、煌々と輝く集魚灯の下では「この時期を逃す

まい」と漁師たちの格闘が繰り広げられているのである。毎年この時期になると八戸には地元青森・岩手を中心に、スルメイカを追う全国の船が水揚げをする。そうしてスルメイカ漁も終盤にさしかかって、「今ひとつ」というわけである。「国内外の遠洋での船上冷凍物で補っている格好なんです、それでも全体として前年より2~3割は水揚げが少ないんですよ」。大屋さんが渋い表情になるのも無理はない。とはいっても、今年度もイカの水揚げは15万tを超え、日本一にゆるぎはない。

●イカを訪ねて東へ西へ

翌朝6時、水揚げ風景をのぞく。市場は三カ所があり、第一・二市場が朝の水揚げ現場となる。イカ釣り船から揚げられる発砲ステロールの箱の中には、鮮やかな黒光りとともに半透明の身を輝かせる丸々と太ったスルメイカの姿がある。1箱が8~9kg。箱のふたに記された15・20・25...等の数字は、中に入っているイカの数を示す。箱ごとにほぼ同じ大きさのイカが

詰められているから、中のイカの大小を示す数字でもある。

イカ釣り船以外にも、トロール船やまき網、サケの定置網など水揚げが一段落つくと、市場内の各所でセリが始まる。カレイ・ヒラメ・サバのほか、タコやドンコ、アナゴなど魚種は多い。このセリは箱ゼリが基本。目方ではなく、魚箱単位でセリを行う。「セリ落とした後で思ったより目方が入っていたとか、入っていなかったとか：それも仲買人の目利き」と威勢のいい声でセリを行っていた佐々木さんが教えてくれる。

今度は第三市場へクルマを走らせる。冷凍物を専門に扱う第三市場では、大型船が船上冷凍したイカの水揚げ真っ最中。「この船はロシア海域で2ヵ月操業、約2万5000箱の水揚げだ」と教えてくれた漁師さんが、「イカ漁の漁師はイカ獲るだけが仕事でねえんだ。釣ったイカをこうやってきれいに箱詰めできなきゃなんねえんだ」と胸を張る。冷凍イカの場合は、折れ易い耳の部分を胴体に巻きつけるようにして箱詰めするのだと



魚の古里を巡る！

日本一のイカの街

	①
③	②
⑤	④
⑥	

- ①「げんぎょれん八戸食品」のイカそうめん。タレもついている。
- ②「魚菜市场」の店先でみつけたゆでダコ。ずらりと並ぶかっちゃ達の店先には、鮮魚のほかに煮付や塩辛など、まさに自家製の商品が並べられている。
- ③八戸から太平洋岸を南下、道路沿いで見かけたイカ干し風景。開いたアナゴも干していた。煮しめに使うそうだ。
- ④「八食市場寿司」で時季はすれを承知で

お願いした名物のいちご煮。どんな味？ウニとアビの贅沢なお吸い物と考えてもらうのが一番分かりやすいだろう。

⑤乗っかっているアナゴの太さに注目。江戸前アナゴとは比べ物にならない太さ。北の海のアナゴは、たっぷり脂ののったこってり感が特徴。

⑥「八食市場寿司」では、オリジナルメニューが豊富。これは秋の一時期限定のサケの白子。まったりとあっさりが微妙に

ミックスした味がたまらない。

※八食センター内「厨スタジオM」にある「八食市場寿司」はオーソドックスなネタ以外にも独自に開発したネタが地元でも人気。ここから市内に広まったものも少なくない。大型回転寿司の店だが昼食時には長い行列ができる。9時～22時（無休）。☎0178-21-1844

※16ページのイカ飯は八食センター内「中村商店」の自家製、売り切れも多い。

さん。「そろそろ、夜のセリも終わ

後5時すぎ水揚げが始まる。「今日は4隻で、約250箱」と佐々木

げし、夜もセリを行っている。午

イカ漁を夕方から第一市場で水揚

水揚げが盛んになる夏から、昼の

なく昼にも行われている。八戸では

ない。イカ釣り漁は夜ばかりでな

と案内してくれた石倉部長が笑う。

八戸のイカめぐりはまだ終わら

から魚のさばきに熟練したおぼち

やんたちは大事な戦力なんですよ」と

り人間にかなわないんです。です

と「生ものの微妙な扱いはやっぱ

することのない機械に驚いている

と「生ものの微妙な扱いはやっぱ

から魚のさばきに熟練したおぼち

やんたちは大事な戦力なんですよ」と

と案内してくれた石倉部長が笑う。

衛生チェック。冷凍イカ解凍やイ

カそうめんの裁断など、普段目に

することのない機械に驚いている

と「生ものの微妙な扱いはやっぱ

り人間にかなわないんです。です

と「生ものの微妙な扱いはやっぱ

から魚のさばきに熟練したおぼち

やんたちは大事な戦力なんですよ」と

と案内してくれた石倉部長が笑う。

その足ですぐそばにある『ぜん

ぎょれん八戸食品』を見学。ここ

はイカそうめんや一夜干し、サバ

の文化干しやフイレーなどの加工

工場である。生ものを扱う工場ら

しく、作業場内に入る前に厳重な

衛生チェック。冷凍イカ解凍やイ

カそうめんの裁断など、普段目に

することのない機械に驚いている

と「生ものの微妙な扱いはやっぱ

り人間にかなわないんです。です

と「生ものの微妙な扱いはやっぱ

から魚のさばきに熟練したおぼち

やんたちは大事な戦力なんですよ」と

と案内してくれた石倉部長が笑う。

りだ」という言葉どおり、11月初

旬のこの日をもって今年の夜のセ

リは終了となった。夏の最盛期に

は1日で1万箱以上も水揚げされ

るといふスルメイカ、減少傾向に

あるとはいっても今年も日本一の

水揚げを八戸にもたらして一段落

というわけである。

翌朝、再び第二市場へ。前日よ

りはるかに多い漁船の水揚げ風景

が繰り広げられている。この日も

イカの水揚げは行われているが、

トロール船からはタラやアンコウ

などいわゆる冬魚の水揚げも始ま

り、風の冷たさばかりでなく魚種

にも季節の移ろいを感じる。

港を後にしてJR陸奥湊駅前に

ある『市営魚菜市场』へ。建物内

には働きの者のかつちや（母ちゃん）

と、鮮魚・煮魚・塩辛・イクラに

干物など港町の市場らしい商品が

びっしりと並んでいる。まわりに

は同じような市場棟が何軒もある。

ここにも八戸のもうひとつの「市

場」がある。新幹線の発着する八

戸駅へ向かう途中、今度はぐつと

りだ」という言葉どおり、11月初

旬のこの日をもって今年の夜のセ

リは終了となった。夏の最盛期に

は1日で1万箱以上も水揚げされ

るといふスルメイカ、減少傾向に

あるとはいっても今年も日本一の

水揚げを八戸にもたらして一段落

というわけである。

りだ」という言葉どおり、11月初

旬のこの日をもって今年の夜のセ

リは終了となった。夏の最盛期に

は1日で1万箱以上も水揚げされ

るといふスルメイカ、減少傾向に

あるとはいっても今年も日本一の

水揚げを八戸にもたらして一段落

というわけである。

●市場訪ねて西へ東へ

モダンな「八食センター」（4ペー

ジ参照）に立ち寄る。魚菜市场と

は対照的に現代風なこの食品市場

にも、自慢の魚介や水産加工品を

扱う店が何軒も集まっている。セ

ンター内の「八食市場寿司」で八

戸らしいものをお願ひする。手

始めに青森県の魚でもあるヒラメ。

次は八戸が発祥の地ともいわれる

締めサバ。江戸前より一回りも二

回りも大きく脂ののったアナゴ：

等々。さらに、今のこの時期だけ

というサケの白子。「もう少しする

と、マダラの菊（白子）なんかも

いいですよ」と笑う店長さんに無

理を言って、本来ウニ漁が盛んな

夏のものという名物のイチゴ煮も

作ってもらおう。八戸自慢の魚介は

イカばかりではない。最後にセン

ター内「中村商店」の店先に鮮魚

とともに並んでいたイカ飯を買い、

それを手に新幹線に乗り込む。「昔

はおやつみたいにどこの家でも作

ってたもんですよ」という女将さ

んの言葉を思い出して頬張ったイ

カ飯は、懐かしさとともに「日本

一のイカの街」の歴史と誇りをそ

の味の中に感じさせてくれた。

りだ」という言葉どおり、11月初

旬のこの日をもって今年の夜のセ

リは終了となった。夏の最盛期に

は1日で1万箱以上も水揚げされ

るといふスルメイカ、減少傾向に

あるとはいっても今年も日本一の

水揚げを八戸にもたらして一段落

というわけである。

りだ」という言葉どおり、11月初

旬のこの日をもって今年の夜のセ

リは終了となった。夏の最盛期に

は1日で1万箱以上も水揚げされ

るといふスルメイカ、減少傾向に

あるとはいっても今年も日本一の

水揚げを八戸にもたらして一段落

というわけである。

りだ」という言葉どおり、11月初

旬のこの日をもって今年の夜のセ

リは終了となった。夏の最盛期に

は1日で1万箱以上も水揚げされ

るといふスルメイカ、減少傾向に

あるとはいっても今年も日本一の

水揚げを八戸にもたらして一段落

というわけである。



再発見

魅力

文・國崎直道(女子栄養大学教授)

おいしくて
カラダにいい
昔ながらの
水産加工物を
紹介します!



水産缶詰の巻

■缶詰といえは…

誰かと会話中、突然「缶詰では何が食べたい?」と尋ねられた時、サバやイワシと答える人はまずいない。多分、果物の缶詰が脳裏をよぎるに違いない。それだけ現在の食生活での缶詰の地位は水産缶詰でも食肉缶詰でもなく果物缶詰の方に移行していると言つて過言ではない。またそれ以上に驚くべきことには缶詰製品がよく売れているのは缶ビールや缶ジュース、お茶などのいわゆる「飲料缶詰」であり、消費ニーズの高まりもあつて爆発的に生産されており全缶詰生産の約90%を占めている。水産缶詰、畜肉缶詰、果物缶詰など

の「食料缶詰」

は足元にも及

ばない状態

で市場占

有率はわ

ずか10%

程度とな

つてしま

つた。そし

てこれに輪を

かけてペットボト

ル入りの飲料が市場を占領し始めている。これも「時代の変遷だ」と言つてしまえばそれまでだが、

水産立国として学生時代にサケ缶詰を月に一回は製造していた筆者

には一抹の寂しさが感じられる。

■缶詰の歴史

さて缶詰がこの世に羽ばたけるようになったきっかけは戦争時の携帯食料を如何に長く保存するかが発端で、彼の有名なナポレオンが賞金を付けて食品の保存方法

科学者

に研究

するよう

奨励したの

が始まりであ

る。そして1804年、ニコラ・

アペール(フランス人)が初めて

ガラス容器を用いて食品の長期保

存を可能にした。その後約70年と

いう歳月を経て、日本で初めてイ

ワシの油漬缶詰が長崎の松田雅典

によつて作られた。1871年の

ことである。

その6年後

に北海道で缶詰

製造機が輸入されサ

ケ缶詰の大量生産が開始されて輸

出品として製造されだした。これ

が現在の缶詰の始まりである。そ

の後改良に改良を重ねて缶詰は室

温でも長期保存できる食料品とし



てなくてはならない存在になった。しかし冒頭に記したように、現在ではジュース、ビール、お茶などのような液体飲料に占領され、大部分の食料缶詰は携帯食や非常食程度にしか利用されなくなった。

缶詰は缶切りが必要欠くべからざるものであったが、イージーオープン缶（プルトップ缶）の出現により缶切りがなくなるとも、いつでもどこでも缶詰を飲食できるようにならざるを得ない。若し人達の中には缶切りさえ知らない人もいるという。また缶そのものもブリキ缶からアルミ缶に移行し軽量化が進んでいる。さらに缶詰の内容物を知る手がかりとなる情報は紙に印刷したものであったが現在は缶そのものに印刷してあり、紙印刷の缶詰は輸入缶詰に見る程度である。なお日本の印刷缶の技術は世界のトップに君臨している。

■水産缶詰の種類

前述したようにサケ缶詰が商業缶詰の始まりであるが、現在、表1に示したように水産缶詰の種類は極めて多い。主な水産缶詰製品

■表1 主な水産缶詰の種類

缶詰	種類
魚類	サケ・マス、マグロ、カツオ、イワシ、サンマ、サバ
軟体類	赤貝、ホタテガイ貝柱、アサリ、カキ、アワビ、ハマグリ、イカ
甲殻類	タラバカニ、ズワイガニ、花咲ガニ、小エビ
その他	クジラ

の生産推移を表2に示したが、総生産量は約12〜15万トンである。1位はマグロ類で約5万トンを生産し全生産の4割を占めている。ツナ缶の利用が大きく貢献している。続いてサバ、イワシ、カツオ、サンマ、貝類となりサケ缶は7位に甘んじている。サケ・マスは生鮮品（含む塩サケ）として利用する方が多いからであろう。イワシは3位に位置しているが、イワシトマト漬缶詰は美味そのものである。ただこのイワシ、2、3年前から漁獲量が大幅に減少している。まさにニシンのように幻の魚になりつつある。早い復活が望まれているが、大自然の行為に有効な手立てがないのが現状である。何時までイワシの缶詰が生産されるかも心配である。無くなるなら脳に食べてえさせた方が得策かもしれない。

ところどころで

水産缶詰は学校給食や集団給食にも利用されているが、その種類はサケ・マス、ツナ、サバなどに限られている。一方家庭ではこれにサンマ、イワシ、カニ、ホタテガイ、ハマグリなどの缶詰が追加されるが、その消費量は少なく統計に記載できる量ではないため、消費実態は不明である。

■骨なし魚と缶詰

近年「骨なし魚」が流行している。タイやサンマなどの魚から骨を一本も残さず手作業で抜いて、また元の形に張り合わせたものである（本誌前号参照）。誰が考えたか分からないが調理をする立場の人にとっては大変便利な食材になるといえる。調理する人は魚をおろす作業も一つの仕事だと思っただけで、時代の変化には勝てないのかもしれない。骨なし魚の代わりに缶詰にした魚を使用すれば簡便で、しかも骨ごと食すことができるため良いカルシウム源となり、すっかり馴染みになったEPAやDHAも分解することなく摂取でき、栄養価を落とさず、また捨てる所がないため歩留まり100%の食材となる。しかし現状はまさしく手を変え、品を変えて水産物新商品を作っている。骨なし魚が開発される前に、魚の中骨を缶詰にしてカルシウム源にした製品が作られたが、その後の利用がどのようになっているか見当もつかない。

時代の急激な変動と日本人特有の飽きやすい性質が根底にあり、新製品の開発に拍車をかけているのが最大の原因であろう。日本古来の食文化を大切に、缶詰本来の良さをもう一度見直す時期にきていると思えてならない。

単位：t

■表2 主な水産缶詰の生産量

年	総生産量	マグロ類	サバ類	イワシ類	カツオ類	サンマ類	貝類	サケ類	カニ類	イカ類	クジラ
1999	147,843	54,260	26,657	18,022	11,247	8,438	8,293	6,019	5,201	3,022	384
2000	152,154	57,336	29,845	15,416	12,134	9,886	8,532	6,104	4,709	2,924	367
2001	125,609	50,521	20,744	10,813	10,182	8,208	7,880	5,370	4,504	2,513	343

資料：『平成13年 水産物流通統計年報』農林水産省統計情報部

大阪・海遊館

入館料：大人2000円、小中学生900円、幼児400円
入館時間：10時～20時 ※季節によって変動します。
大阪府大阪市港区海岸通 1-1-10
☎06-6576-5501 http://www.kaiyukan.com/



春に産まれたビゼンクラゲが、夏にはこんなに大きくなる。生命の不思議とそれを育む海の豊さに驚かされる。

水族館からの手紙

クラゲの展示、驚きと感動を

文・写真提供
大阪・海遊館
飼育展示部 村上寛之

海遊館では、ジンベエザメをはじめペンギンやラッコなど人気のある生き物を数多く飼育しています。生物だけではなく、生息地の自然環境にも関心を持ってもらいたいとの考えから、生体展示と呼ばれる手法を用いています。この展示方法は、本物そっくりに造られた岩やサンゴをレイアウトし自然環境を再現したものの。生き物たちが自然界にいたるときと同じようにいきいきとしていることから、自然環境の美しさやかけがえのなさを感じてもらえると思います。

ジンベエザメは最も人気のある魚ですが、これと同じくらい注目される生き物がいます。それは「クラゲ」です。

「ふあふあクラゲ館」は、世界でも有数の規模を誇るクラゲ専門の展示コーナーです。水槽の形状や照明を工夫することで、通常は見づらいクラゲを見やすく、美しく展示することに成功しました。また、海外の水族館とクラゲを交換したり、国内各地での採集により、とても珍しい種類も展示しています。

なかでも、九州の有明海で採集した巨大なビゼンクラゲは迫力満点で、私たち飼育係もその大きさに驚かされました。傘の直径が50cmほどもある大きなクラゲをビニール製のタモ網ですくい上げ、トラックに乗せた水槽に収容して大阪まで運びます。大きなビゼンクラゲを輸送したのは初めてでしたが、うまく展示することができました。

ビゼンクラゲは食用にもなり、夏にはクラゲを専門に獲る漁師さんもいます。塩とミョウバンに漬け込んで適度に水分を抜き、お刺身のようにして食べます。潮の香りがとてもよく、コリコリとした食感です。

これからも色々な生き物の飼育を通して驚きと感動を与え、自然への関心呼び起こすような展示活動を行っていききたいと思っています。

チリは日本と同じく南北に細長い国で、北部に南回帰線が通り、南端は南極に面しています。やはり日本のように北と南で獲れる魚に違いがあるでしょうか。チリ大使館商務部の公使ヘルマン・ベックさんと奥さまのマリーさんにお尋ねしました。

「北ではイワシが、南ではサーモン、タラ、タラバガニなどが獲れますね」と

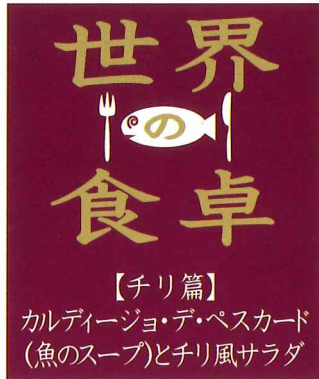
ヘルマンさん。

とくに養殖などの漁業が盛んな地域は、南部の第Ⅴ州（プエルト・モン）以南になります。

チリでは、どんな魚も焼いていただくのがポピュラーなスタイル。マリリーさんのお父さまは釣り好きで、よく家族の食卓に魚を提供してくれたそうです。が、マリリーさんのおすすめは、ホイル焼き。アルミホイルに魚を置いたら、ケッパー、オリーブオイル、玉ねぎ少々を乗せ、塩・こしょうして焼くだけ。「ジ

ューシーさを逃がさないし、どんな魚もこの方法で焼けます」

海外では魚介類の生食は少ないと思われがちですが、チリではウニやカキは生でいただくとか。ただし、味付けの方法はチリ風。たとえば日本にも多く輸出されているウニの場合、生のままペブレ（刻んだ玉ねぎとパセリに油、塩・こしょうを加えたソース）をか



けるか、ペブレをかけたウニをトーストの上に乗せてカナッペのようにして食べるのが定番スタイル。このほ

か、サーモンやスズキなどの生魚にレモン汁をたっぷりかけて締めた「セビーチェ」なども人気です。「こうしたメニューには、チリワインの白は欠かせませんね」と、ヘルマンさんは辛党のご様子。

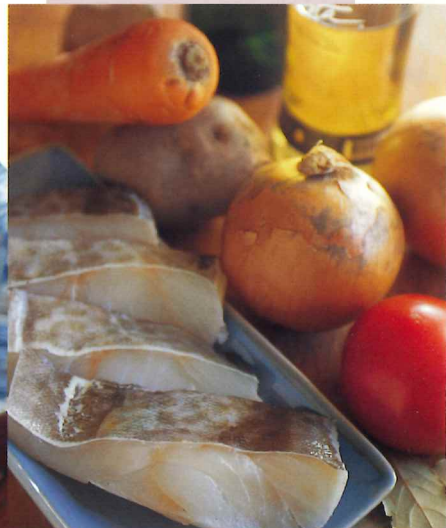
今回、マリリーさんが準備してくださった料理は、チリ料理の食材を代表するトマトと玉ね



文：金井ふさ
写真：上野敦
取材協力：チリ大使館 商務部
<http://www.chile.or.jp/index.jp.htm>

■チリって、こんな国
チリは、南米大陸の太平洋側に南北4300kmにわたって伸びる細長い国。国土の西側はすべて海に面しており、魚介類の輸出量では世界第二位を誇ります。また、魚介類の輸出量における対日割合は約33.8%、対日本総輸出における魚介類（食用）の割合は24.62%と大きなウエイトを占めています（いずれも2001年）。日本に輸出されている主な魚介類としては、サーモン・トラウト、ウニ、スズキなどがあり、他にもメロ、アナゴ、チリカキ、チリアワビなどが輸出されています。

お話を聞きながら目にとまったのが、キッチン片隅にピラミッド型に積まれた缶入りコンデンスミルク。薄くのばした生地を焼いてミルフィーユのように重ねたチリ風ケーキを作るとき、間に塗るカラメル材料として使うそうです。マリリーさんはケーキづくりが大好き。チリでは食後にデザートが欠かせないそうです。



世界食卓

ぎをたっぷり使ったサラダと魚のスープです。チリでメインデッシュといえ、魚または肉料理にポテトやライスなどを付け合わせたものか、大ぶりに切った魚または肉に野菜を加えて煮込んだスープ。「チリペッパー」を連想して、チリ料理は辛いのかと思いきや、スパイスはあまり使わないそうです。日本と同様、辛いのが好きな人だけ、好みに合わせてスパイスを追加するのとか。

そんな話をしながらマリリーさんは、玉ねぎ、トマト、にんじんと、次々と手際よく切り、大きな鍋で野菜をサッといためてから、煮込み始めました。調理の手をちよつと休めたマリリーさんは、「母は料理が上手で、母の作るエンパナーダス（チリのおふくろの味といわれる肉詰めパイ）はほんとおいしい」と言いながら、一冊のノートを見せてくれました。それは、お母さまが家族の好きな料理だけを集めて作った、手づくりのレシピ本です。表紙にはマリリーさんを含む5人の兄弟の名前が書いてあり、その兄弟だけに特別に作って渡してくれたものとか。お母さまの優しさが、海を越えて伝わってきたそうです。

次に、マリリーさんは慣れた手つきでトマトをスライスし、薄切りにした玉ねぎをゆで、チリの陶器の皿に盛り付けました。チリ風サラダはあつという間にでき上がり。サラダといえ、チリにも「海藻サラダ」があり、海藻は日本と同じように乾燥させて保存し、サラダや煮込み料理に使うなど、よく食べられている食材といえます。

スープを煮込むほどに、いい香りがキツチンいっぱいになってきました。仕上げに魚を入れて、弱火でコトコト10分。でき上がったスープは、具と汁を器に盛り、その上に身をくずさないように魚を慎重にのせます。素朴で素敵なチリの大皿に入ったスープは、まさにご馳走。もちろん、辛党の方なら、チリの白ワインも忘れずにご用意を！

★カルディージョ・デ・ベスカード（魚のスープ）とチリ風サラダのレシピ

■材料（4人分）

（魚のスープ） タラの切身4切（1切約200g）、玉ねぎ（中）2個、完熟トマト1個、にんじん（中）1本、じゃがいも（中）5個、パプリカ小さじ1、オレガノ小さじ1、ベイリーフ1枚、オリーブオイル大さじ4、白ワイン1カップ、水2カップ、牛乳1/2カップ、塩・こしょう各適宜、パセリ適宜
（チリ風サラダ） トマト（大）1個、

玉ねぎ（中）1個、パセリ適宜、オリーブオイル、塩適宜

■作り方

（魚のスープ）

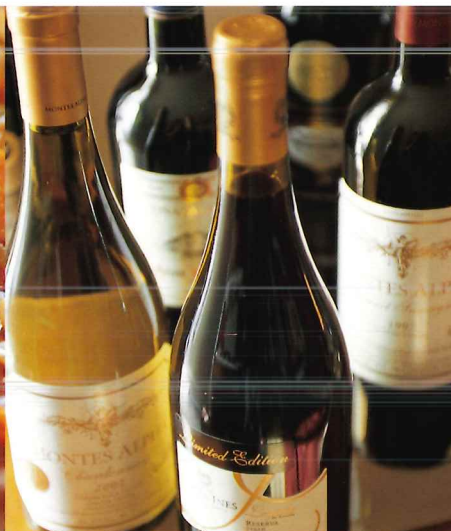
- ①玉ねぎを薄切りにする。
- ②フライパンを中火にかけてオリーブオイルを入れ、熱くなったら①の玉ねぎとパプリカを入れてきつね色になるまでいためる。
- ③トマトは角切り、じゃがいもは皮をむいて4～6等分に、にんじんは輪切りにして②に入れていため、ベイリーフ、

オレガノ、塩・こしょうを加える。

- ④ワイン、水、牛乳を加えて混ぜ、じゃがいもが柔らかくなるまで弱火で15～20分ほど煮る。
 - ⑤タラを入れて、火が通るまでさらに弱火で5～10分煮る。
 - ⑥皿に盛り、仕上げにパセリのみじん切りを散らす。
- （チリ風サラダ）
- ①玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。
 - ②鍋に湯をわかして①を入れ、1分半～2分ほどゆでる。
 - ③玉ねぎをざるにあけて、オリーブオイルと塩をふり、味をととのえる。

ルと塩をふり、味をととのえる。

- ④トマトを洗って、皮のまま5mm厚の輪切りにして塩をふる。
 - ⑤皿に③の玉ねぎを敷き、④のトマトをのせ、みじん切りのパセリを散らす。
- ワンポイント
- タラ以外にスズキやメルルーサなど、白身魚なら何でも利用できる。チリでは輪切りにしたコングリオ（アナゴの一種）を使うのがポピュラーで、「カルディージョ・デ・コングリオ」[コングリオのスープ]の呼び名があるほど。



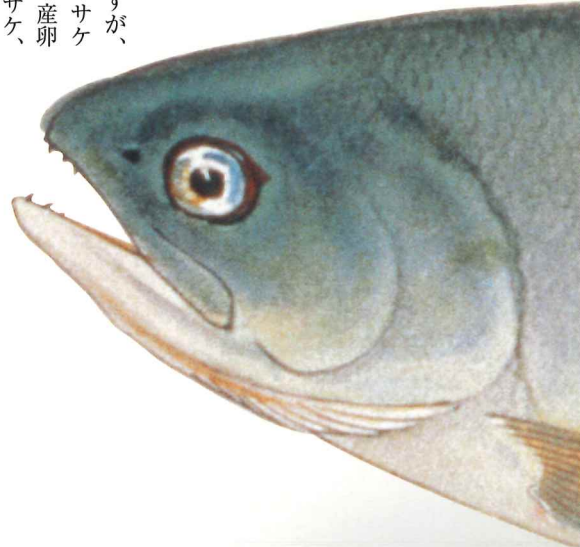


県の魚

岩手県の巻

サケには色々種類がありますが、一般にサケと呼ばれるのはシロサケのこと。特に秋から冬にかけて産卵のために来遊するものは、アキサケ、アキアジなどと呼ばれ、川に上る直前に沖で獲られた体色が銀白色のものが最も美味です。岩手県は本州一のサケ生産県。県内のふ化場からは、毎年4億尾を超える稚魚が放流されます。雄は産卵時期が近づくと、鼻の骨が曲がるので「南部鼻曲がりサケ」とも呼ばれます。岩手県は平成4年2月にこの「南部サケ」を県民投票により県の魚に選定しました。

サケ ●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

〒107-0052 東京都港区赤坂1丁目9番13号三会堂ビル8F TEL03-3585-6684 FAX03-3582-2337.

社団法人大日本水産会のホームページ <http://www.suisankai.or.jp/>
おさかな普及協議会のホームページ『フィッシュワールド』 <http://www.fishworld.or.jp/>

平成15年度水産庁補助事業（教材作成事業）