

SAKANANA

vol.

06

February 2006



特集
ニッポンのご飯
老いも若きも…魚食が支える健康



マグロ 表紙撮影：上野敦

■表紙の写真は…

さて今回の表紙はご存知、クロマグロです。「マグロ好きの日本人」の食卓に乗るのは、主にクロマグロ・ミナミマグロ・メバチマグロ・ビンナガマグロ・キハダマグロの5種。中でも体長3m、400kgにも達するクロマグロは本マグロとも呼ばれ、マグロの王様として君臨しています。写真はメジマグロとも呼ばれるその幼魚。撮影場所は岩手県大船渡魚市場。サケ漁真っ盛りの定置網にかかったものです。体長はまだ1m弱、美しい紡錘型はマグロの王子様といったところでしょやか。

CONTENTS

03-07

HOT LINE

- 03 8回目を迎えたシーフードの国際見本市
- 03 魚の字典⑥
- 04 魚屋さんからひと言⑥
- 05 食品からDHA摂取の研究が着実に前進
- 05 第2回『おさかな普及学術研究会』
- 06 大連における陸上養殖の現状レポート

08-13

特集 ニッポンのご飯

老いも若きも…魚食が支える健康

14-15

給食のさかな その⑥

烏賊（イカ）

16-21

魚の古里を巡る！ 第6回 岩手県大船渡市

「育てる漁業」発祥の地

22-23

魅力再発見！………國崎直道（女子栄養大学教授）

アサリの話

24

水族館からの手紙

おたる水族館

25-27

世界の食卓 ロシア連邦篇

ピロシキ

セリョトカパドシューバイ

28

県魚

群馬県の巻：アユ

企画	松沢 正明（おさかな普及協議会） 浅野 久美子（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） 森高 由美（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）
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

⑤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っております) ●入場料…2000円

わが国の水産マーケットへのサプライヤーが一堂に集う「ジャパン・インターナショナル・シーフードショー」(主催・大日本水産会)が今年も開催されます。出展するのは、北は北海道から南は九州・沖縄まで各地の水産業・水産加工業者はもちろん、これに携わる冷凍冷蔵や流通、調理機器、加工機器、外食産業……等の国内各業者。さらに日本市場への参入や販路拡大

INFORMATION

ぜひご来場を、8回目を迎えたシーフードの国際見本市

をめざす世界の水産国や大使館なども多数参加。また、海面養殖や陸上養殖、海洋環境保全・水産バイオ等の各種技術、HACCP対策……等々、まさにわが国の水産マーケットに関わるあらゆる最新情報が集結する一大イベントでもあります。出展数・来場者数も増大しつつ回を重ねて、今年には第8回。ビジネスチャンスとしてはもちろん、わが国の水産マーケットの現在と未来を知る絶好の機会としてもぜひ、ご来場ください。

●開催日…7月19日(21日) ●会場…東京国際展示場『ビッグサイト』東④

LETTERS

魚の字典⑥
仲間のようで仲間じゃない、つながりはヒレ

養魚



鯨

まず、上は「フカ」と読みます。フカとは「サメ」の別称です。サメには「鯨」という漢字がありますが、日本では古くからフカと呼んでいました。昔話「因幡の白うさぎ」で、うさぎの皮を剥いたのもフカでした。現代人には高級食材「フカヒレのフカ」といったほうが分かりやすいのかもしれませんが、一般にフカヒレとして利用されるのは、

尾ビレ・第一背ビレ。胸ビレ1対の4枚。水揚げされたサメは専門業者に よってすぐにヒレだけを切り取られ、天日干しにされます。調理に使うにはこれを水で戻し、皮や軟骨を取り除き、脱臭処理を施すという手間をかけなければなりません。サメ類は卵胎生が多いため、「子を養う」意か

ら「養」という字を当てたといわれています。では下は:「コバンザメ」。クジラやジンベイザメ、マンタ、あるいは大型回遊魚のお腹にくっついていて小さなサメです。サメという名はついていますが、実はスズキ目の魚。「印」の字の元である印章のような小判型の吸盤は、背ビレが変形したものです。ヒレにもいろいろあるんですね。

さて問題です。
次の漢字は、それぞれなんと読むでしょう?
ヒントは上の魚に下の魚がくっつきます。

参考資料:『サ教養 魚へん魚講座』江戸家魚八著 新潮社

INTERVIEW

魚屋さんから ひと言⑥ 【まるえい商店】

文・吉野文敬

約束どおり朝一番の開店時間に訪ねた魚屋さんの店先には、フタをした白い発泡スチロールの箱が並んで待っていた。箱の中には魚市場で仕入れたばかりの魚がまだ収められたまま……「イキのいい魚を見てもらいたい」という魚屋さんの粋な計らいである。



まさには「イキがよい、カキタチに返る名物」として、三陸の磯の風味が鼻から口から……。

冬場の一番はタラでしょうね。鍋はもちろん、コブメ

今回の魚屋さんは、岩手県大船渡市の『まるえい商店』。内陸に深く切れ込んだ大船渡湾の南岸、末崎町の住宅街に構えるこの店のご主人・山本栄二さんが、さつそく箱のフタを開けて魚を見せてくれる。「どうです。このエラの色、きれいでしょ」と、ノド元をグイッと広げて見せてくれたのは大きな釣り（はえ縄）のタラ。「捨てる

して刺身にしても旨いんですよ」。隣

魚で季節を感じられるっていうのはものすごく幸せなことだと思います

仕入れたばかりの魚の説明が加えられる。

はりのドンコ、「これもはえ縄。この肝がいいんですよ、タタキにしてね」。次の箱にはカツオ、「これはたぶん、今年最後の戻りがツオだね」……どれもが冬本番を目前にしたこの日が旬の魚たち。そう、そして自慢げに

この地で35年という魚屋さんには、地元・大船渡の季節の味を都会で暮らす家族や知人に送りたいというお馴染みさんからの要望も多く、各地への発送にもそんな旬を大切にしたいこだわりの目利きが発揮される。春は早採りワカメに始まってマサヒ、そうして夏イカ・サバからサンマ・戻りガツ

オ……季節ごとに店先を彩り、都会の食卓へと送り届けられる海の恵みの名前を挙げながら、「三陸の海がいいのは、魚で季節を感じることもができるっていうところでしょうね」と、にこやかに話してくれた。「魚で季節を感じる」……なんとも羨ましいことばである。

【まるえい商店】
岩手県大船渡市末崎町字太田 37-145 ☎ 0192-29-2512
営業時間：9時～19時30分 不定休



FOODS

食品からDHA 摂取の研究が 着実に前進、 大量DHA入り 食品に期待

魚の油に含まれるDHAやEPAが脳の働きを高め、ガンや脳血管疾患、心臓病などを予防、認知症やアルツハイマーなどの予防改善にも効果があることは広く知られるようになりました。平均的日本人の健康維持に有効なDHAの摂取量は、1日約1000mg。食事(主に魚介類)からは700mg摂取できると推測されており、あと300mgをDHA入り食品等から補うことでDHAの機能効果が期待できるといわれています。しかしDHAやEPAを含む魚油は、熱・空気・光によって微量酸化し「魚臭」を発生します。食品や飲料に添加加工する場合この魚臭が

大きな壁となっており、研究が進められています。

そんな中、平成12年からこの研究に取り組んできた独立行政法人食品総合研究所と(株)エフビー、富士食品工業(株)は、水に分散するDHA水性混合体「無臭乳化DHA-300」の開発に成功。懸案だった魚臭の発生もほとんどなく、通常の工場ラインで300mg入りの食品を製造できるようになったとのこと。

適量を米といっしょに炊くだけで、100g中にDHAを300mg含むご飯ができることも。みそ汁やサラダ、煮物、ラーメンやカレー、お茶など、調理に気を遣うことなくDHA入り食品を作ることが可能ということ。今後に大きな期待を抱かれます。

●問合せ：(株)エフビー ☎03-5620-0737

INFORMATION

おさかな普及 学術研究会 第2回の テーマはヒラメ

『おさかな普及学術研究会』（大日本水産会おさかな普及協議会主催）の第2回が10月6日、女子栄養大学短期大学部で開催されました。前回の

マグロに続き、今回はヒラメがテーマです。前半は同大の國崎直道教授と国際学院埼玉短期大学の鈴木たね子教授によるヒラメとカレイの種類や生態、栄養についてのミニ・レクチャー。「左ヒラメに



これが正しい包丁の持ち方です。包丁の背に人差し指を添えると、包丁が左右にぶれにくくなるんです。

右カレイ」と呼ばれる目の位置での両者の見分け方から繁殖事情、栄養成分の特徴や部位ごとの味や調理法など要点を絞り込んだ内容です。



身おろすために、背骨に沿ってタテにまっすぐ包丁を入れる。ここでも「あわてず、ゆっくりと」。

後半は東京魚商業協同組合の中沢茂さんと石塚皓司さんによるヒラメの捌き方実習。ヒラメやカレイの刺身には、背2枚・腹2枚・中骨1枚の「5枚おろし」という捌き方を用います。①アタマを落とす②背骨に沿ってタテに包丁を入れる③切れ目から中骨に沿って2枚に身おろす④皮引き（皮むき）：プロの魚屋さんによる実演は手際よく進みます。もちろん途中には「身おろしは、中骨に包丁を当てて骨をこするように」、「皮引きは、包

丁を動かすよりも皮を持つ手のほうを動かすつもりで」：無駄を出さないプロならではの具体的な解説が加えられます。高級食材のエンガワは、骨ではなく皮のほうに付けて：ひとつひとつの作業で「皆さんたちは急ぐ必要はないんです。ゆっくり、ゆっくり」ということが印象的でした。最後は生徒さんの実習でできたヒラメの刺身を試食。自身の刺身はワサビを醤油に溶くより、刺身を包むようにして食べるよりも繊細な味わいが楽しめるそうですよ。



REPORT
**大連における
 陸上養殖の現状
 レポート**
 写真と文・國崎直道

中国の漁業生産

中国における年間漁獲高は年々上昇している。一方、日本の漁獲高は年々減少傾向にある。この事実を漁業関係者はよく知っているが、一般の消費者はあまりこの事実に興味を示さない。全世界の漁獲量は年間約1億tといわれている。その中で、中国が表1に示したように1433万tの漁獲高を挙げている。日本は443万t程度で中国の3分の1にも満たない(2002年度統計)。

日本は四面が海に囲まれている。魚の好きな民族である。市場には潤沢な魚介類が供給されているため、約400万t近く

もの魚介類を世界の国々から輸入していることすら知らずに、贅沢な食生活を送っているのが現状である。

1970年代に発生した200海里宣言による遠洋漁業の衰退、その後

の世界各地で発生している温暖化、異常気象、環境異変などによる影響

が、近年特に強く現れている中で、中国は着実に水産物の消費を伸ばし、

また、魚介類の持つ栄養価を理解し水産物の生産体制を官民一体となつて、その対応策を練り上げ魚介類の生産確保に努めている。

大連における

養殖漁業の現状

中国の水産物漁獲高を高めているのが、養殖魚介類の生産である。中国



上/日中海洋食品与健康文化交流会。中/大連市陸上養殖施設。10棟が並び、1棟の中に450もの生簀がある。下/養殖施設の内部。整然と並列上に並ぶ生簀。

では内水面漁業、即ち、淡水産の魚の養殖が盛んに行われていて、4大家魚(ハクレン、コクレン、ソウギョ、コイ)の養殖が盛んである。今回、大連の陸上養殖施設を見学して驚愕した。広大な土地に陸上養殖施設が10棟も並び、1棟に約8m四方の生簀が並列状に450個もあり、近代的施設で海水を浄化し養殖を行っていた。見学した施設はトラフグの養殖であったが、それ以外にヒラメ、スズキ、タイ、ナマコ、大正エビ、アワビ

などを中国各地で養殖しているという。淡水産魚から海水産魚にシフトしているのは、所得向上に伴う海水産魚への嗜好性の変化が底流にあるという。

また、この養殖施設内に加工工場が隣接され、800g程度に成長したトラフグを、HACCPの認可を受けた衛生的な加工場で処理し、工場内にトラフグの処理工程を大きく掲げ、種々のトラフグ加工品を作りそれを直ちに急速凍結して保管し国内の消費あ

るいは海外への輸出用としている。表1に見るように海面養殖の生産量は1213万tもある。大連で見学した陸上養殖場は中国各地の海岸沿いの大都市に点在して海産魚介類を養殖しているという。また、大連の養殖場の敷地に新たな工場を建設中であったことも筆者に強烈な印象を与え、これでは日本の養殖業は負けるのでは……という恐怖感さえ覚えた。

養殖技術は日本から指導を受け、現在もトラフグの卵は



上/近代的水産加工場の内部。約100名の従業員が衛生服に着替え作業している。中/トラフグの処理工程。この工程に従い、養殖したトラフグを直ちに処理している。下/トラフグ加工品の数々。頭、皮の千切り、丸切り、切り身、餃子などが作られ、冷凍され消費者に搬送される。



今回の交流会の参加にご協力戴いた中華人民共和国農業部漁業局国際合作所・劉小兵所長、大連富谷水産有限公司・張毅董氏、日本遠洋施網漁業協同組合理事・宮本啓史氏、長崎県北松浦地域日中輸出入促進協議会会長・松浦市長吉山康幸氏、大日本水産会会長・中須勇雄氏、並びに西日本魚市協の各氏と関連各団体の皆様方にこの紙面を借りて厚くお礼申し上げます。

日本から輸入しているという。しかし、稚魚から成魚になる歩留まりが78%程度もある。この数字を見るだけでも如何に養殖技術

術が高いかが推測できるが、徹底した養殖管理を施行しているからである。わが国の食糧自給率

わが国は水産養殖の先進国であるのは現在も変わりはない。しかし、サケ・マス類の養殖技術をノルウエーやチリにそのノウハウを提供し、現在ではこの2カ国から鮮度のよいサケ・マスが輸入され、わが国のサケ・マス業界を圧迫している。正に逆転現象が生

じたが、これに中国が加わり脅威の国になりつつある、いやすでに現実になったのである。国際的には食糧不足が大問題となっており、自国の食糧自給率を上げねばならないのは、各国の政治に携わる政治家の責任である。中国は13億人以上の人口を持つ巨大な国家であり、その人々の食糧を如何に自国で賄うかが国家存亡の課題と考え海外の技術を習得し、着実にその成果を上げていく。わが国の食糧自給率は40%そこそこ

で、政策的には声高らかに自給率向上を謳っているが、すでに10年近く経過しているにも拘らず、すべて先送りとなって何も向上していない。『腹が減っては戦はできない』の諺通り、食糧経済政策の見直しが急務である。特にわが国は『魚介類なしには食生活は成り立たない』のは誰もが否定できない。この辺で隣国の中国養殖場の生産効率を学習し、わが国の自給率を上げる必要を改めて強く感じられた。それには、わが国も水産物の

■表1 日本と中国の漁獲量比較 (2002年度)

	日本	中国
総生産	593万 t	4565万 t
海面漁業	443万 t	1433万 t
海面養殖	133万 t	1213万 t
内水面漁業	6万 t	225万 t
内水面養殖	11万 t	1694万 t

※数値は千t以下を切捨てています。
出典：漁業・養殖業生産統計 (2004年)、水産振興 435号 (2004年)

わが国は水産養殖の先進国であるのは現在も変わりはない。しかし、サケ・マス類の養殖技術をノルウエーやチリにそのノウハウを提供し、現在ではこの2カ国から鮮度のよいサケ・マスが輸入され、わが国のサケ・マス業界を圧迫している。正に逆転現象が生

じたが、これに中国が加わり脅威の国になりつつある、いやすでに現実になったのである。国際的には食糧不足が大問題となっており、自国の食糧自給率を上げねばならないのは、各国の政治に携わる政治家の責任である。中国は13億人以上の人口を持つ巨大な国家であり、その人々の食糧を如何に自国で賄うかが国家存亡の課題と考え海外の技術を習得し、着実にその成果を上げていく。わが国の食糧自給率は40%そこそこ

で、政策的には声高らかに自給率向上を謳っているが、すでに10年近く経過しているにも拘らず、すべて先送りとなって何も向上していない。『腹が減っては戦はできない』の諺通り、食糧経済政策の見直しが急務である。特にわが国は『魚介類なしには食生活は成り立たない』のは誰もが否定できない。この辺で隣国の中国養殖場の生産効率を学習し、わが国の自給率を上げる必要を改めて強く感じられた。それには、わが国も水産物の

陸上養殖を早急に開始する必要がある。土地の問題はわが国の技術力をもつてすれば2階建て、3階建ての建造物を立てれば解決する。農業もまったく同じ考えができれば。要はやる気の問題である。

わが国の食糧自給率 向上の必要性

陸上養殖を早急に開始する必要がある。土地の問題はわが国の技術力をもつてすれば2階建て、3階建ての建造物を立てれば解決する。農業もまったく同じ考えができれば。要はやる気の問題である。


陸上養殖を早急に開始する必要がある。土地の問題はわが国の技術力をもつてすれば2階建て、3階建ての建造物を立てれば解決する。農業もまったく同じ考えができれば。要はやる気の問題である。

陸上養殖を早急に開始する必要がある。土地の問題はわが国の技術力をもつてすれば2階建て、3階建ての建造物を立てれば解決する。農業もまったく同じ考えができれば。要はやる気の問題である。



特集 ニッポンのご飯

老いも若きも…魚食が支える健康



日本は、男女ともに世界一の長寿国となっています。世界が「日本食」とも呼ぶ魚食を中心とした食事とその周辺にある食への細かな気配り。長寿を支えてきたのは、長い歴史の中で培われてきた独自の食習慣であると言われていいます。長寿の国は今、高齢化社会に突入しあらためて食習慣を見直す必要に迫られています。子どもから老人まで、今一度足元に目を向けてみましょう。

みずき小学校での『おさかな学習会』から。右／腹話術の相棒・コーちゃんと松沢さんの名コンビ。中・左／廊下に展示されていたのは、前段階学習として学校全体で取り組んでくれた魚の絵。どれもこれも本当に力作ばかりでした。



おさかな学習会始まる

「おはようございます」、久しぶりに訪れた小学校の廊下ですれちがう子どもたちが次々に元気なあいさつをしてくれる。これから始まる『おさかな学習会』を楽しみにしていた様子が、取材スタッフに向けられた元気なあいさつにもうかがえます。真新しい校舎は開放的で、広々とした廊下にはこの日に向け全校で取り組んだ魚がテーマの絵や工作、魚食普及のメッセージがこめられた標語などが至るところに展示されています。

ここは千葉県野田市のみずき小学校。朝のホームルームを終えた子どもたちはいっせいに体育館へ。430人ほどという全校児童が集合してのオープニングセレモニーの始まりです。この日の朝、登校する子どもたちといっしょに到着した

魚と野菜と散歩

みずき小学校でのおさかな学習会と前後して、恒例の『おさかなシンポジウム』（大日本水産会主催）が10月27日東京港区の石垣記念ホールで開催されました。今年度のテーマは「高齢者化社会と食生活」。2015年には人口の約4分の1が65歳以上の高齢者になると推定されるわが国

お魚シャトル号や体験タッチプールは、すでに校庭でスタンバイ完了。体育館では廊下に展示されていた絵や工作、標語の優秀作品の表彰が始まりました。名前を呼び上げられた児童が恥ずかしげに、あるいは誇らしげに次々と表彰台に向かいます。子どもたちの水産業への理解と魚食普及を目的に大日本水産会が開催するおさかな学習会は平成16年から始まり、今年度は3校で開催されました。学習会の内容については後で詳しく紹介します。

要なテーマです。講演

していた
だいた
3氏
は



「高齢者化社会の食生活」をテーマに開催された『おさかなシンポジウム』。右/自治医科大学大宮医療センターの植木彰教授「食生活と認知症予防について」、中/独立法人食品総合研究所機能生理研究室の鈴木平光室長「高齢者の健康に対する魚油と緑茶の有効性」、左/女子栄養大学の川端照江助教教授「高齢者の食生活について」と題された講演をしていただきました。



それぞれの専門分野から細かなデータを用意され、分かりやすい内容を心がけて下さいました。以下、要旨を抜粋して紹介します。

医療の立場から「食生活と認知症予防について」講演していただいたのは、自治医科大学の植木彰氏。高齢化社会の到来とともに、アルツハイマー病や認知症の問題は大きな関心事です。さまざまな疾病の要因は大きく「遺伝・生活習慣（栄養・運動・休養等）・外部環境（病原体・有害物質・事故等）」の3つに分けられますが、現在各国で進められている研究ではアルツハイマー病や認知症の発症は、後天性の原因によるものが大きいと言われています。つまり、生活習慣や食生活の中にその原因となるものが潜んでいるということです。それが「食事と運動：バランスのいい食事と適度な運動で認知症の予防はできる」ということばにつながっていきます。

では、バランスのいい食事とは。高齢者の認知症に関係する食事栄養について、抗酸化物質の欠乏、ビタミン・葉酸の欠乏、ミネラルの欠乏、脂質の過剰摂取という4つのポイントがあげられました。

これを具体的な食事内容に当てはめると、①ビタミンCやEなどの抗酸化物質ビタミンB群や葉酸を多く含む野菜や果物の摂取。②動物性脂質を抑え、魚油（DHAやEPAなど）による脂質摂取。③糖分・脂質などのエネルギー過剰摂取（食べ過ぎ）の抑制となります。と同時に、④特定の栄養物質をサプリメントで摂取するのではなく、食事を通して総合的に摂取するほうがより効果的だそうです。これに⑤水分摂取を積極的にという項目を加え、食事で脳の病気を防ぐ5項目として紹介されました。実はこのような食事こそ、わが国で培われてきた食習慣でもあるのです。「平たく言うと、魚と野菜と

散歩が大事なんです」とまとめられました。

日本の優れた食習慣

続いて（独）食品総合研究所の鈴木平光氏からは、「高齢者の健康に対する魚油と緑茶の有効性」と題して、最新の研究報告がされました。魚油に含まれるDHAが記憶学習能力の維持向上に効果があることはすでにさまざまな研究や実験で明らかになっています。特別養護老人ホームの高齢者の協力により行われた今回の研究は、6ヶ月間DHAを含む魚油を朝の味噌汁に加えて摂取してもらい、知能評価スケール法により開始前と6ヶ月後の症状の変化を調べたものです。結果としては、軽度・中度の認知症患者では改善の傾向がみられる一方、重度の患者では改善は難しいというものでした。

しかし、長期のDHA摂取が軽度・中度の患者の症状改善に可能性を示したことを受け、

特集 ニッポンのご飯

みずき小学校での『おさかな学習会』から。右／体験タッチプールは子どもたちのワイワイキャーキャーがいつまでも続いています。中・左／外観もまるで魚のお魚シャトル。この姿で街を走る。中にはタイやヒラメ、マグロなども泳いでいる。「小さな水族館」そのものです。



DHAとともに抗酸化物質の茶カテキンを同時に摂取してもらおう研究も進められ、「記憶の想起」「言語の流暢性」といった項目で新たな可能性が見つけられています。今後は食品メーカーと協力して魚油と緑茶抽出成分を含む加工食品を試作、認知症の予防改善に向けた研究が予定されています。魚食に緑茶…これもまたわが国に生まれた食文化です。

最後は女子栄養大学の川端照江氏。食物脂質が専門という立場から「高齢者の食生活」について講演されました。私たちが摂取する脂質は、①動物性脂肪に多い飽和脂肪酸、②植物性由来のリノール酸（n・6系）、③魚介やシソ・エゴマなど一部の植物に含まれるαリノレン酸（n・3系）の3つに分けられます。「日本人の食習慣は戦後の高度成長期あたりから大きく欧米化が進んだ」と植木氏も指摘しましたが、①②③の脂質摂取のバランスも変化してきてい

ます。①に関しては、現在の日本人に関しては過剰摂取の心配はあっても欠乏の心配をする必要はありませんが、②③に関しては食事摂取基準が設けられています。ただし、サラダ油や天ぷら油など揚げ物や炒め物等に頻繁に使用されるn・6系の脂肪酸に関しては、摂取上限を設けることで、摂り過ぎへの警告として残されたのがn・3系です。血管障害に効果がある」とされるEPA、記憶や学習機能向上に効果があるというDHAはこのn・3系脂肪酸から作られる物質です。魚食を大切にしてきたはずの私たちが気にならなければならぬのは、50歳〜69歳の男性で1日2・9g以上、女性で2・5g以上という魚油が中心のn・3系脂肪酸の欠乏や不足のようなのです。EPAやDHAの

体内蓄積量を保つには体内合成より直接の供給源である魚を多く食べることがもっとも効果的と考えられています。さらさらでEPAやDHAを多く保つには若者より高



特集 ニッポンのご飯

末崎中学校の生徒が養殖している養殖ロープを見せられました。1~2cmのワカメが付いた種糸を養殖用のこのロープに巻付けて本養殖が始まる。2週間で今はまだ5~6cmほど。これからみるみる大きくなり、2~3週間後には早採りワカメの収穫、2ヶ月後には本収穫となる。2年生が加工して「ふれあいわかめ」の名で修学旅行時に東京銀座などで販売。あつという間に売り切れるとか。



ます。刺身で食べられるような鮮度で人数分用意された魚たちが、少しずつ刺身に姿を変えて：ずいぶん太いイカ刺や半分以下の姿になったイワシ刺、何とか試食にたどり着きました。「気持ち悪い」と言っていた子も「うまい」に変わってにっこり。そんな笑顔に送られてみずき小学校をあとにしました。

中学生のワカメ養殖

最後にこんな学習もあるというお話です。ところは、今号の「魚の古里」(P16)で訪ねた岩手県大船渡市。市内の末崎中学校の取り組みです。末崎はワカメ養殖発祥の地です。末崎中学校では総合学習のテーマとして、3年前から

このワカメ養殖を行っているのです。しかも栽培から加工、販売までを通しての学習は全国的にも例がないとのこと。1年生で種付けから12月、1月の早採りワカメの収穫、3月の本収穫、2年生で湯通し加工や芯ぬき、袋詰め、そして修学旅行を利用しての販売、3年生でこの体験をもとに海と山(森)との関係性を学び、森での下草刈りまで行きます。地元漁協やOBの協力も得て行われているこの学習は、3年間でワカメ養殖の基本知識を得るという面ばかりでなく、

自分たちの育つ地の歴史や伝統、産業や経済のしくみを知るといっても高い評価を得ています。大船渡湾の入口付近、プロの漁師の隣に浮かぶ中学生の養殖ロープには春の収穫を待つワカメがしっかりと根を張っていました。魚食を中心とした日本の食習慣が過去のものにならないように：私たちに課せられた大きな課題です。





スルメイカ
日本近海で獲れるイカの8割を占める。胴の背中の中黒色の斑紋が特徴。旬は秋から冬、わた(内臓)が多いので塩辛に向く。いかそうめんも美味。ムギイカ、マツイカ、マイカとも呼ばれる。

コも貝類を主流とする軟体動物の一種です。というわけで、正確にいうと「コウイカの「甲」や、体の真ん中の透明でペラペラした軟骨状のものは貝殻ということになります。ちょっと違和感がありますけど。さて、そのイカ類に

給食の

さかな

な
の
正
体
を
探
っ
て
み
よ
う
!

う
?
み
ん
な
が
食
べ
て
い
る
さ
か

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

その⑥

鳥賊

イカ

文・松浦真由美

【イカはカイの仲間】

魚介類とは魚類と貝類をまとめた言葉ですが、イカやタコはそのどちらに属するのが、考えたことありますか? 実は、イカもタコも貝類を主流とする軟体動物の一種です。というわけで、正確にいうと「コウイカの「甲」や、体の真ん中の透明でペラペラした軟骨状のものは貝殻ということになります。ちょっと違和感がありますけど。さて、そのイカ類に



アオリイカ
胴長45cm、体重は3kgに及ぶものもある大型のイカ。イカ類の中では、旨味成分であるアミノ酸を最も多く含んでいる。1匹獲れば漁師の一日の日当になるとも言われるほどの高値がつく。

ヤリイカ
胴長40cmを超える大型のイカ。その名の通り、ヤリのようにスリムな体つきで、時速50kmものスピードで泳ぐ。柔らかいなかにも独特の歯ごたえがあり、刺身やスルメ、塩辛など様々な加工される。

【低カロリー・高たんぱく】

たんぱく質やアミノ酸の含有率が高く栄養価に優れている一方、脂質や糖質は少なく低カロリー。肝臓の働きを活発にし、動脈硬化や高脂血症、胆石の予防に効果的なタウリン

はコウイカ目とツツイカ目があり、世界中で約450種類が知られています。食用になるのはそのうち100種類ほど。スルメイカ、ヤリイカ、アカイカなどを小売店などでよく目にしますね。ほかに、ほとんど日本でのみ食用とされるホタルイカや、主に料亭などに卸される高級なアオリイカ、モンゴウイカの名で親しまれるカミナリイカなどがあります。日本は、世界中の漁獲高のおよそ3割にあたる100万tを消費している世界一のイカ消費国です。生食だけでなく、スルメや塩辛、沖漬けなどの珍味や、和洋中どんな味にも染まる優れた食材として利用度が高いでしょう。



黒目が澄んで、白黒ははっきりしているのが新鮮な証拠。肌は冷凍されたイカも、新鮮なら茶褐色。黄色っぽいもの、白っぽいものは少し時間が経過してから冷凍されたもの。ピンクや紫色になったものは古くなっているので避ける。

スルメイカの漁場は、日本海全域と金華山沖以北の北部太平洋が主。ロシアや北朝鮮水域でも操業しています。アカイカの場合、春から夏にかけては北部太平洋、秋から2月までは三陸や北海道沖の近海を漁場として

【漁期も旬も長く】

日本列島の沿岸全域をグルッと回遊しながら成長するイカの漁期は5月から翌2月(盛漁期は6月からの半年間)。生まれる時期によって「夏」「秋」「冬」生まれの3群に分けられます。冬生まれが最多で、秋生まれは主に日本海沿岸に棲息し、夏生まれの数は最も少ないのです。

ササエ	1,536 mg
コウイカ	1,212 mg
カキ	1,163 mg
マグロ血合肉	954 mg
マダコ	871 mg
ブリ血合肉	673 mg
ズワイガニ	450 mg
キダイ	339 mg
タイショウエビ	317 mg
マサバ血合肉	293 mg

■タウリンを多く含む魚介類
可食部(生)100gあたり
出典:『この病気にこの魚』
園崎直道著 法研

も豊富です。その含有量はササエやカキと並び1000gあたり1000mg以上。マグロやブリ、サバを大きく引き離しています。また、ホタルイカに目立って多く含まれるピタミンB₁₂は神経の機能維持に威力を発揮。肩こりや腰痛の緩和に期待でき、貧血対策にも効果的です。

いかすみには旨味成分のグルタミン酸が含まれているので、これを使えば給食調理時の生ゴミが減るだけでなくおいしさも抜群にアップ!

栃木県のある小学校の単独メニュー『イカと里芋の含め煮』。



カと大根の「か」煮」に注目。この地方のイカの旬は夏から秋にかけてですが、たくさん獲れるからといって「か(内臓のこ)」「を捨て

【給食で郷土色】

どんな料理にもアレンジしやすいイカは、全国の給食に無くてはならない食材のひとつです。工夫を凝らした様々な献立がありますが、中でもシーズン中は「朝からイカの刺身を食べる」といわれる青森県八戸市の給食「イカと大根の「か」煮」に注目。この地方のイカの旬は夏から秋にかけてですが、たくさん獲れるからといって「か(内臓のこ)」「を捨て



高知県の小学校の共同調理場のメニュー『イカとだいごんの煮つけ』。



なんでもあったいこととはしません。秋の「か」は脂が増えて味もたいへん良くなるので、身と一緒に煮てすべて食べ尽くしましょうというメニューです。給食に生ものは出せないのが余談ですが、新鮮なイカが手に入ったなら断然お勧めしたい食べ方が塩辛です。皮をむかずに刻んだイカを「か」に混ぜるだけの簡単なものですが、すぐに食べきってしまうなら塩は極控えめに。独特のkokと旨味を堪能できるはず

他に、「いかめし」や「イカと里芋の含め煮」などの定番も健在ですし、珍しいところでは「か(内臓のこ)」「を捨て

イカの腕

イカの「足」と言いますが、機能性で考えるとそれは「腕」。実際、正式には第1腕から第4腕まで名前がついています。それぞれが対になって「腕」は8本。残る長い2本は触腕というもので、エサをとるのに使っています。

【イカの輸送に新技術】

漁獲量が少なく高価なことでも知られるアオリイカ。暖かい海を好むため水揚げは九州や四国が主で、大消費地まで生きたまま輸送するのは困難なことでした。そこに、最近新しい技術が開発されました。アオリイカの墨袋を特殊なはさみで切開し墨を抜くことで、長距離輸送を実現させたのです。

スルメイカの輸送にも新技術が登場。ビニールパックに1ぱいずつ入れて水温を5度に下げるとイカがおとなしくなり、最長で56時間も生きることが可能になりました。

北の海で獲れたスルメイカのプリ

プリの刺身を

首都圏でも普通に食べられる日も近い?!

魚の古里を巡る！

第6回 若手埠大船渡市

文・吉野文敏 写真・上野敦

「育てる漁業」発祥の地

海から引き上げられたロープには

大きなカキの姿。果実のようにたわわに

実ったカキが房をなしてぶら下がっている。

対岸ではプロの漁師の隣で中学生の

育てるワカメが、すくすくと

育っている。奥行6km、

深く切れ込んだ湾で

カキやワカメの養殖技術が磨かれた。

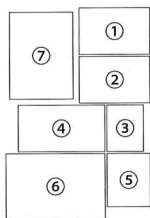
大船渡湾は魚介を育て、人を育てる海である。





魚の古里を巡る!

「育てる漁業」発祥の地



- ①リアス式海岸として知られる三陸。大船渡湾は湾の奥行が6kmもある。波静かな湾の奥まったところに大船渡魚市場がある。沖に見えるのは島ではなく、入り組んだ内湾に面した山。湾に沿って右(南岸)を行くと末崎、左(北岸)に進むと赤崎がある。
- ②豊かな三陸の海から水揚げされる魚の種類は多く、季節ごとに市場を彩っていく。
- ③11月末のこの日、冬の到来を告げるように大きなタラも姿を見せていた。タラ汁、

- タラ鍋として冷えた体を温めてくれるこの魚、北国の冬には欠かせない人気者だ。
- ④水揚げされた魚は、船ごとに魚種で分けられて市場内へずらりと並べられる。買受人はセリの前の下調べに余念がない。やがてセリ人とともにひとつひとつの魚箱を回りながらの「流しセリ」が始まり、市場内は一段と活気づいていく。
- ⑤⑥まだ薄暗い中で大船渡湾の沖合1kmほどの所に定置網を張る「第一大浜丸」の水揚げが始まる。この時期、魚の主役はサケだ。船倉からクレーンを使ってまさに獲れたてのサケが次々に揚げられる。中に混じる茶色いのが悪名高きエチゼンクラゲ。
- ⑦これが中学生のワカメ養殖ロープ。このロープに胞子を採苗した種糸が巻き付けられている。今はまだ5、6cmだが、収穫する3月には1~2mまで成長する。商品加工の代表は「湯通し塩蔵ワカメ」、しゃぶしゃぶでも楽しめる自慢のワカメだ。

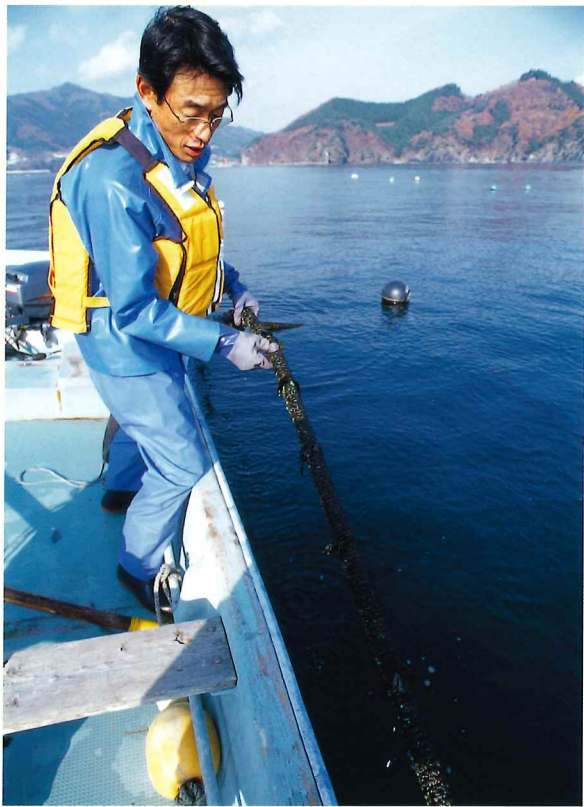
日曜日の魚市場：普段なら閑散としている市場が人であふれかえっている。11月末のこの日、大船渡魚市場では「三陸大船渡浜一番まつり」が開催されていた。「早く来ないと、みんな売れてしまうよ」と言われ、朝一番に乗り込んだ東北新幹線。水沢江刺駅からみぞれまじりの峠道を越えて、なんとかお昼前にたどり着いた大船渡魚市場は、まさに祭りの賑わい。「早く来ないと…」の声の主、大船渡市漁協の鎌田由也さんとの挨拶もそこそこに、会場内を見て回る。主役は旬のカキ。この日用意されたのはむき身800kg、殻付き7000個ほど。「殻むき体験コーナー」も設けられ、この道何十年というおばちゃんの手ほどきを受けて殻むきに挑戦する人の笑い声が絶えない。もちろん、むいたカキはその場で口の中へ。場内にあるのはカキばかりではない。ホタテやアワビ、ワカメ、さらに定置網であがったばかりのサケ等々：網焼きコーナーからは、手に入れた大船渡の海の幸を自分の手で焼くいい匂いが漂ってくる。

場内に「ミニセリ市開催」のアナウンスが流れる。セリ台に並んだのは会場にいたお客さんたち：素人が買い手となってお楽しみセリの始まりである。実行委員会が用意した旬の魚介が詰め込まれた魚箱を前に「これはあ2000円」：いっせいに買い手の手が上がる。和気藹々とした雰囲気の中で浜値以下のお買得値段でセリが進行していく。「大船渡の海の幸をできるだけ知ってもらいたい」という鎌田さんら漁協職員総出のイベントは午後3時、大量のカキはもちろん、ほとんどの商品が売り切れ状態で幕を閉じた。

伝統の養殖技術

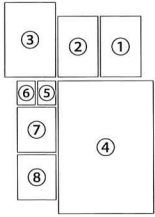
翌朝6時、まだ暗い魚市場は前日とは一変して魚のプロの仕事場に姿を変えている。サンマ漁が終わったこの時期、漁船漁の主役はサケ。定置網の第一大浜丸からはサケやサバが勢いよく水揚げされる。その中に混じるエチゼンクラゲも相当な数。日本海から津軽海峡を越え、南三陸にまで達しているのだ。漁師さんも「これでも沖でかなり捨ててきてるんだ。こんなことは初めてだな」と渋い表情をみせる。市場内では小型船が水揚げしたカレイやタラ、ドンコなどの地魚のセリが始まった。ようやく明るくなってきた空の下、おまつり会場から仕事場へ戻った市場の活気ある光景が続く。

市場から向かったのは、大船渡湾の南岸に位置する大船渡市漁協末崎支所。大船渡市漁協は平成16年7月に大船渡湾に面する3つの漁協が合併してできた。市場を賑わせていた漁船漁業が中心の大船渡、ワカメ養殖が中心の末崎、カキ養殖が中心の赤崎と、それぞれに特色を持つ。昭和32年にワカメ養殖に成功した末崎は「岩手のと」といふより、日本のワカメ養殖発祥の地なんです」と同支所の新沼勇悦さん。6・7月に成熟したワカメから胞子を種糸に採苗、11月には養殖ロープに巻付け本養殖に入り、1月に間引き(早採り)、3月には成長したワカメを収穫するという農業にも似た養殖サイクルと技術はこの地で開発された。地元の中学生もワカメ養殖をやって



魚の古里を巡る!

「育てる漁業」発祥の地



①②「浜一番まつり」の主役は出荷真っ盛りのカキ。殻むき体験の先生役はこの道何十年のベテラン女性たち。大船渡のカキ出荷量はむき身300万t強、殻付きが250万個ほど。とりわけ赤崎のカキは市場評価が高い。カキの身の大きさが掌と同じ位なのだ(P17)。ひとつひとつの殻に穴を開け、糸を通し養殖繩に固定するという作業は「夫婦で1日やっても4、5本がいいとこだね」。その手間のかかる作

業から見事なカキが育つ(P16)。③まつり会場の網焼きコーナーでは、満足気自分でカキを焼く人も多かった。④『割烹まるしち亭』の「かき御膳」から、炊き込みご飯。カツオだしに薄口醤油とみりんを加え、米と生ガキを炊き上げる。ぶりとしたカキの姿も見事。⑤ザラメの甘さを活かし、和風に甘辛く煮たうま煮。⑥カリッとしたカキフライの中はジュシー。⑦潮汁は塩と白醤油でさつ

と味付け。だしは水から煮る生ガキのエキスのみ。⑧生ガキは、レモンとカクテルソースの2つの味で。出されるカキ料理は10品ほど。「誤解している人が多いですが、生食用と加熱用のカキの違いは洗浄の程度差であって、鮮度の差じゃないですからね。調理に合わせて使い分けてください」と自ら包丁も握る新沼専務。11時30分~14時、17時~21時※要予約(不定休)。☎0120-25-0732

カキいれ時のカキ

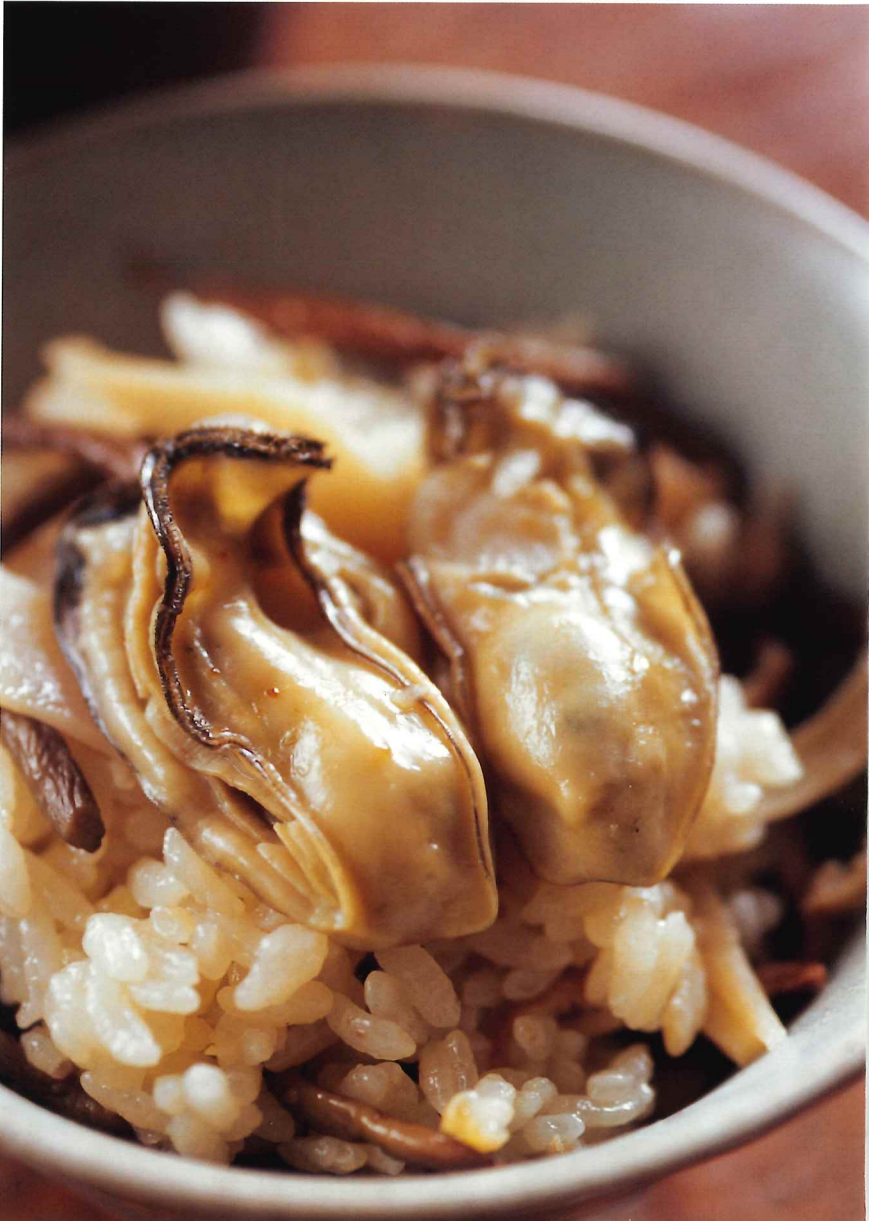
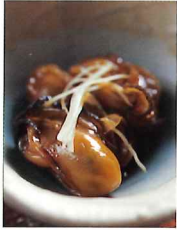
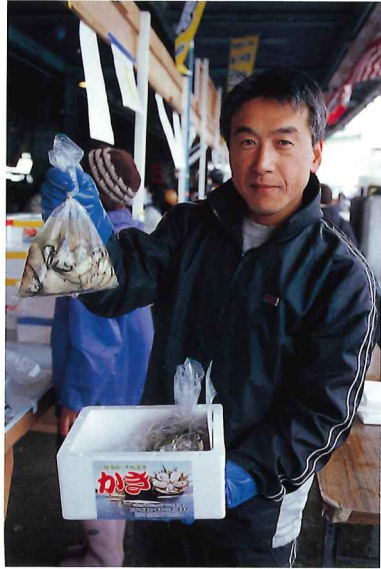
「育てる漁業」発祥の地、さっそく船に乗り込む。カキの養殖筏が並ぶ内湾から防波堤の外に出ると、今度は1本150mというワカメの養殖ロープが幾何学的な列をなしている。プロの養殖ロープが並ぶ中に、中学生の養殖ロープが2本。浮き玉にはアニメのキャラクターや自分の名前などが書き込まれている。まだ5~6cmだが3月には1~2mにまで成長し、指導してくれる漁師さんに負けないワカメになる。

翌日、今度は対岸の赤崎支所へ。ここ赤崎のカキは大粒・品質の良さで築地でもとりわけ高値で取引される。この道30年という志田精男さんの船に乗り込み、養殖筏を見せてもらう。10m×4.5mという筏に養殖繩が112本。「これが今出荷するものです」とその1本を引き上げると、3年で15cmにも成長したカキが10個ずつ房をなして姿を見せる。まさに「たわわに」という表現がぴったりである。長さ6mの養殖繩の上に

3年目、下に2年目、合わせて約200個のカキがぶら下がっている。この筏垂下方式のカキ養殖は大正時代にこの地で生まれ、現在は岩手県下に広く普及している。「大きいなあ」と思わず声が出る。志田さんがにっこり。赤崎ではホタテの貝殻に付着させた稚貝が適度に育ったところでいったんこれをバラし、ひとつずつ殻の耳に穴を開け、糸を通し10個単位で養殖繩に固定する。この手間のかかる作業が過密養殖を避け、ひとつひとつを均一に大きく育てる。五葉山から流れる盛川が運ぶ山の栄養と大船渡の海の栄養をムラなく授かり、養殖筏でカキは大きく育つのである。「カキは3年、ホタテは2年で出荷します」と志田さん。ホタテも同様に殻の耳に穴を開け、糸を通す。この耳つり式のホタテ養殖もまた、ここ赤崎から県下に広まっていった。

港に戻って殻むきの作業場をのぞく。ここでは元気なおばちゃんたちがむき身出荷用に殻むき作業を行っている。ひとつをむくのには10秒足らずというスピードで、山のように積まれたカキから大粒の身が取り出されていく。カキの出荷は10月から3月、多くは12月いっぱいまでに集中する。この間、朝4時半から昼までにひとり30kgほどをむき上げるといって毎日が続く。「カキいれ時ですから」とおばちゃんが笑う。

料理をお願いしたのは『割烹まるしち亭』。自ら包丁も握る専務・新沼哲さんが考案した「かき御膳」を用意してくれた。テーブルには、定番の生ガキ・カキフライはもちろん、赤味噌を塗った田楽、甘辛く煮たうま煮、中華風のピリ辛煮、炊き込みご飯や潮汁など、10品ほどが並ぶ。カキにこんなに料理パリエーションがあったのかと驚く、まさにカキづくしである。「とにかく素材がいいですから地元では生が一番、それからカキ鍋あたりでしょうね。でもせっかくの魅力ある資源ですから、大船渡に来る人にはそれを活かした料理を楽しんでもらいたい」と言う新沼さん。もちろん冬期限定のメニューである。ここにもカキいれ時のカキに技を注ぐ人がいる。



再発見



アサリの話

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!

庶民の貝「アサリ」

「アサリといえば潮干狩り」「潮干狩りといえばアサリ」を連想するくらいアサリは身近な貝である。また、シジミとともに味噌汁には欠かせないばかりか、酒蒸し、スパゲッティ・ボンゴレ、深川めしの食材としても欠かせない。

アサリはシジミと同様2枚貝の代表的なもので、これにサザエやアワビのような巻貝類を入れると貝の種類は世界で約12万種も存在するという。これは昆虫類に次いで多い種類であるが、このうち日本沿岸に約8000種も生息するため、その名前を

すべて覚えるのは無理というものである。ところが食用になる貝類の種類は少なく日本食品標準成分表(5訂増補版)には24種しか記載されていない。他の食用になる貝を含めると日常的に食べるのは50種程度で、これなら全部覚えられそうである。

アサリの生態

アサリは春と秋に2回産卵する。従ってその漁獲量は年々増加しても良さそうに思える。しかし、表1に示したように、わが国の漁獲量は年々減少している。当然、供給と需要のバランスが崩れるため輸入量が増加するのは致し方ない。近年、中国、韓国、北朝鮮から輸入して不足分を補っている。中国からが特に多いが、北朝鮮か

らわが国の漁獲量に匹敵する約3万t近くを輸入している(表2参照)。
わが国だけでも最盛期には年間10万



アサリはひとつとして同じ模様はない。鮮度は模様の濃淡がハッキリしたものが良い。

t 程度は漁獲されていた

が、沿岸の埋め立てや、温暖化、環境異変によりその漁獲量は極めて減少している。アサリに限らず他の魚介類もすべて庶民の食卓から遠のくばか

■表1 日本のアサリ類生産量

年度	生産量
1993年	46,741t
1997年	29,543t
2002年	25,784t

■表2 アサリの輸入量 (2004年)

輸入国	輸入量
北朝鮮	31,750t
中国	511,852t
韓国	8,693t

表1 出典：『平成16年 漁業・養殖業水産統計年報』農林水産省統計情報部
表2 出典：『水産物パワーデータブック (2005年)』水産通信社

■表3 アサリと鶏卵の栄養比較 (100g 当たり)

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	鉄 mg	ビタミン B ₁₂ μg
鶏卵 (全卵)	151	12.3	10.3	1.8	0.9
アサリ	30	6.0	0.3	3.8	52.4

出典：『5訂食品成分表』より抜粋

アサリの剥き身を干物にした製品。そのまま食べてもうまいが、炊き込みご飯にしてもいい。



りであ
る。

ア

サリは

産卵後

2〜3

週間プラ

ンクトン生活

を送

り、0.2 mm程度になると、
成員と同じく底棲生活に入
る。体が小さいため潮に流され

まいとして、自分で足糸と呼ぶ
粘性のタンパク質を斧足から分

泌し、小石や砂礫などに付着し
て成長する。食べ頃となる殻長

が3〜4 cmになるまで2〜3年
はかかる。ちなみにアサリの寿

命は7〜8年と言われている。
さて、「アサリは潮干狩りの具」

と書いた。かなり昔のことであ
るが、ある地方で天皇陛下に潮

干狩りを楽しんで戴くという企
画を立てた。「アサリが取れない

と様にならない」という理由で
前日にアサリを多量に撒いたが、

当日になって1個のアサリも取
れなかったという。アサリの環

境に適さなく、足糸を分泌して

どこか

に移動した

らしい。アサリも

かなり神経質な貝なのであるう。

アサリの貝殻に模様はあるが、

どれひとつとして同じ模様はな

い。また、統一性もない。色もまっ

たく異なる。このような貝は本当

に珍しいのでじっくりと観察され

ると面白いと思う。この模様は遺

伝子が関与するのか、環境による

のかは、未だに不明である。黒く

なる模様は貝殻に鉄が含まれ、あ

さりの生息する場所で発生した硫

化水素と化学反応して硫化鉄とな

るためと書いてある本を読んだこ

とがある。はたして本当だろうか。不明の点が多い不思議な貝である。

アサリの栄養

アサリの栄養価を

鶏卵と比較して表3

に示した。エネルギー

量は鶏卵の5分の1程度

しかない。もっともアサリを一

度に100gも食べる人はいない

と思うのだが…。しかし、アサリ

には貧血、並びに悪性貧血を予防

する鉄とビタミンB₁₂が豊富である

ことが分かる。ビタミンB₁₂は認知

症予防にも効果があると期待され

始めた。アミノ酸のホモシステイ

ンからメチオニンに変換するとき

ビタミンB₁₂と葉酸が必要となるか

らである。血中ホモシステイン濃

度が高くなると認知症になる可能

性が高いこと、また、認知症にな

られた方は血中ホモシステイン濃

度が通常の2倍以上も高いという

のが理由である。

アサリの語源は「漁る」からき

ているというが、年をとって認知

症になり周囲の人様のご厄介にな

るよりは資源の枯渇はさておきア

サリを漁って食べるのが賢明な生

おたる水族館

入館料：おとな 1300円、子ども 530円、幼児 210円
開館期間：3月中旬～11月下旬
開館時間：9時～17時（季節によって変動します）
〒047-0047 北海道小樽市祝津 3-303
☎ 0134-33-1400 <http://otaru-aq.jp/>



体重 1t を超えるトドの豪快なショーは一見の価値あります。

水族館 からの 手紙



文・写真提供
おたる水族館
学芸員 古賀崇

北の魅力を再発見できる水族館

小樽水族館は北海道一の大都市・札幌から一時間弱という交通アクセスの良い場所にありながら太古の自然を色濃く残した「ニセコ積丹小樽海岸国定公園」の中にあります。昭和33年に開催された北海道博覧会海の会場の一部としてスタート。

昭和49年に新築移転した頃は「東洋有数のスケール」を誇っていました。昨今の水族館ブームで続々と建てられた全国の大型水族館に比べると陰が薄くなったかもしれません。でも、小樽には小樽の味があります。

全国一の飼育頭数を誇る「北のギャング」トドは最大1t以上にもなるア

シカの仲間。ショーでは9mもある自然の岩場を利用したダイビング台から豪快に飛び込みます。冬には近くの海にも野生のトドやアザラシが遊びに来ます。トドのガンタロウは自ら柵を越えて水族館の中に飛び込んできた変わり者です。他には「タスマンちゃん！」で一躍有名になったアゴヒゲアザラシ3頭を含め北海道近海にすむ5種類中4種類のアザラシたち約60頭が手招きして出迎えてくれます。

また国内では小樽しか飼育されていない小型の鯨類・ネズミイルカも見逃せませんよ。2mに

満たない小さな体でも元気に泳いでいます。ご長寿（飼育年数21年・世界最長）「次郎吉」もまだまだ現役です。

魚たちも元気です。キラキラと銀鱗を輝かせるニシンの群泳をはじめ、絶滅が心配されている日本最大の淡水魚・イトウや、世界最大のカレイで全長2.5mに達するというオヒョウなど北国を代表する魚たちが皆さんをお待ちしています。

さらにダイナミックなバンドウイルカのショー、アシカの仲間「オタリア」のコミカルなショーなど、まだまだ見所がいっぱいです。

今回お話を伺ったのは在日ロシア連邦大使館職員、日口漁業損害賠償請求処理委員会エキスパートのクルマゾフさん。

3度目の来日で、日本滞在は10年目というクルマゾフさんは、大学で日本語を学び、卒業後は観光会社で通訳兼ガイドをされていたこともあるそうで、にこやかに現れ、流暢な日本語でもとても気さくに自宅へ案内してくれました。

ロシアは豊かな自然に恵まれています。自然環境が厳しいのも事実。クルマゾフさんの出身地チタ州は、冬はマイナス45度まで気温が下がる地域ですから、東京の冬は

とても暖かく感じるそうです。ロシアでの魚の流通事情を伺うと、ソビエト連邦時代の1970〜80年代には肉が不足し、逆に漁獲高は豊富だったので、共産党の方針によって週2回は必ず魚を食べることが決め

られていました。クルマゾフさんもメヌケやサバなどの魚をよく食べたそうですが、現在では新鮮な魚は肉よりも倍くらい値段が高いため、自然と肉の方が食卓に上る回数が多いようです。

またロシア正教では、週に1度、水曜日または金曜日に、肉を食べない「断食」の習慣があり、代わりに魚を食べます。その他にも年4回、10日〜40日間にわたる「断食」の期間があって、期間中は比較的に手しやすいフナやカワカマス、チョウザメ

などの川魚がよく食べられているとのこと。陸地の広いロシアでは流通に便利な缶詰などの保存食が重要な食料源。ロシアでもっとも親しまれている保存食は、セリョトカ（ニシンの塩漬け）。内臓を取らず樽で塩漬けにして発酵させたもので、黒パンやゆでたじゃがいもなどと一緒に食べま

世界の食卓

【ロシア連邦篇】
ピロシキ
セリョトカパドシューバイ



文：プフィス（森高由美）
写真：松本幸子
取材協力：在日ロシア連邦大使館

陸地が広いロシアでは、缶詰は非常に重要な保存食。写真右のサンマの缶詰はクルマゾフさんの大好物。日本では手に入らないので次の補充があるまで食べないでとっておくのだとか。中央は焼きガレイ。左はセリョトカ（ニシンの塩漬け）とライ麦の黒パン。ロシア人は仕事のあと、ウォッカのつまみに必ずこれを食べるのだそうです。

■ロシア連邦って、こんな国
1991年暮れに解体したソ連を継承しつつ、共和国や州など89の構成主体からなる連邦国家として誕生したロシア連邦は、国土の広さは世界最大。東西の長さは1万kmにおよび、世界の陸地の9分の1以上を占めています。04年の総漁獲高は290万トン。ベーリング海やオホーツク沿岸など、ロシア極東の漁獲量が全体の65%を占めており、サケ、マス、ニシン、カニ類の他、最近ではウニやホッキ貝、赤貝、アサリなどが日本に輸出されています。



す。船乗りは日曜日の朝、必ずこれを食べる習慣があるのだとか。クルマゾフさん、実は客船でパーサーを務めていたこともあり、今もこの習慣を続けていそうです。今回レシビをご紹介したセリヨトカパドシューバイ（写真左下）は、お正月などお祝いのときに作られる料理。直訳すると「ふわふわした毛皮の下にニシンの塩漬け」という意味。ほんのり甘いビーツとニシンの塩味がうまく調和して絶妙のおいしさです。

また、写真下中央のウハという魚のスープ煮も人気料理の一つ。まず、小魚でだしを取り、こして、ナマズなど脂の乗った魚を煮てさらにだしを取ります。魚を取り出して、今度はタラなど淡白な魚とじゃがいも、玉ねぎ、ローリエ、大麦か米を入れ、塩・こしょうで味を整え、仕上げにウオッカを加えます。2番目に使う魚を省いて2種類の魚で作ることもありま。写真のウハは、最初にサケのアラでだしをとった後、タラを煮たものでしたが、こくがあってもおいしく、一緒にいただいたピロシキとの相性は抜群でした。今回、撮影に用意していただいた料理は、すべて奥様が作ってくれたものですが、実は奥様、魚の水揚げが豊富なカムチャトカご出身だというのに、魚を扱うのが大の苦手。魚の下処理はいつもクルマゾフさんの担当だそうです。

左の写真でクルマゾフさんが手に持っているのはブリヌイというロシアのいわばクレープ。写真のようにイクラや、いろいろな具を包んで食べます。マスレニツァというお祭りのときには欠かせないものだそうです。ちなみにイクラはロシア語が語源で「魚の卵」の意味。ですからイクラのことは、クラスナヤ（赤い）イクラといいます。

これまであまり馴染みなかったロシア料理ですが、クルマゾフさんのおかげで、すっかりファンになってしまいました。皆さんも機会があればぜひ食べてみてくださいね。

- ★ピロシキ
- 材料（20個分）
- 生地【小麦粉（強力粉）500g、牛乳100ml、ドライイースト6g、卵1個、マーガリン（またはバター）50g、砂糖大さじ2、塩小さじ1】
- 具【サケの切り身150g、青ネギ適宜】
- 作り方
- ①小麦粉をふるいにかける。
 - ②温めた牛乳にドライイーストを加え、30分ほど置く。
 - ③溶かしたマーガリンと卵、砂糖、塩をかき混ぜ、①と②を加え、手でこねる。
 - ④なめらかになったら、台に何度も叩きつけて粘りを出す。すべすべしてきたら丸くまとめてボールに入れ、ラップをして3時間ほど置いて発酵させる。
 - ⑤サケを茹でて身をほぐし、小口切りにした青ネギを加えて混ぜる。
 - ⑥④の生地を20等分にして丸め、小麦粉（分量外）を軽くふった台の上で直径10cm位になるように1つずつめん棒で伸ばす。
 - ⑦⑥に⑤の具をのせ、しっかりと閉じて形を整える。閉じた部分を下にしてオープン皿に並べ、200℃のオープンで10分～15分、様子を見ながら焼く。
 - ⑧オープンから取り出し、仕上げに溶き卵（分量外）を刷毛で上に塗ると、表面がしっとりとしてつややかになる。
- 作り方
- ①ビーツを茹でて皮をむき、目の粗いおろし金でおろす。
 - ②牛乳とマヨネーズを混ぜ合わせてソースを作る。
 - ③容器に①のビーツを半分ほど入れ、その上にセリヨトカを並べ、残りのビーツをのせる。
 - ④②のソースをかけて、冷蔵庫で6時間ほど置く。
 - ⑤仕上げに小口に切った青ネギを飾る。
- ★セリヨトカパドシューバイ
- 材料
- ビーツ2個、セリヨトカ（ニシンの塩漬け）150g
- ソース【マヨネーズ50g、牛乳小さじ1】
- 青ネギ（またはディル）適宜



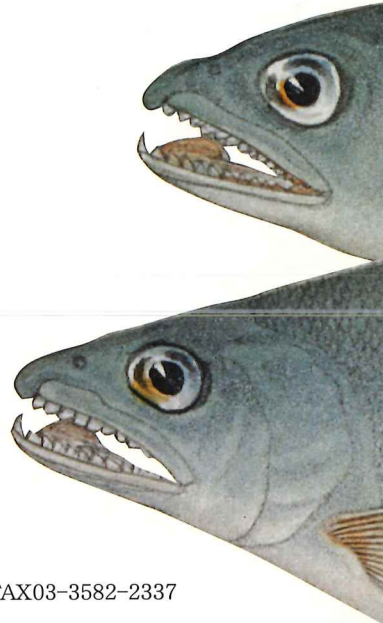


県の魚

群馬県の巻

海のない群馬県の県の魚はアユ。淡水魚のアユ：実は秋から冬に川の河口付近で産卵し、孵化した稚魚は3 cmほどになるといったん海へ出ます。浅い海で幼魚へと成長すると、春に再び川へ。群れで中・上流まで遡上するとなわばりをもつようになり、清流の石に附着している藻を食べて秋の産卵に向け成長を続けます。群馬県では昭和50年に全国に先がけて養殖アユの大量生産に成功。平成元年、広く県内の河川へ放流され、県民に親しまれている清流の証し・アユを県の魚に制定しました。

上：アユ♂、下：アユ♀ ●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/>