

SAKANA NEWS

vol.

01

summer.2006



今や代表的なブランドとなった大間マグロ。明治時代から続く一本釣りで大物を狙う。秋から冬、特に厳冬期に獲れるものが脂のりもよく、最高品質といわれる。(写真提供：大間町産業振興課)



マグロ
の料理

特集



日本ではマグロの9割は生食だとか。
確かに刺身や寿司以外の
マグロの食べ方と考えると、
カマ焼・カブト焼・ねぎま鍋…あとは？
実はもっともっとあるんです、
おいしい食べ方が。

日本人のマグロ好き

世界中で水揚げされるマグロの
総量が約190t、そのうち日本
で消費される量が63t（2000
年統計）。世界のマグロの約3分
の1が、日本人の胃袋に収まって
いることになりました。食べ方は、

刺身や寿司という生食がほとんど
です。もちろん、ひと口に刺身と
いっても、赤身・中トロ・大トロ
など、部位によって異なる味わい

を楽しみ、その一方ではツケや炙
りなどひと手簡かけた調理法でも
また違う味わいを楽しむというの
は、日本が誇る魚食文化の奥の深
さを物語るものでもあります。

また近年は、DHAやEPAに
ついでの研究が進み、食物として
のマグロには「アタマがよくなる」
「血液をサラサラにする」といつ
た「体にいい」という新たな評価
も加わっています。意外なことに、
DHAやEPAを豊富に含むトロ
の部分には、戦前までは腐敗しやす
いため加工用にまわされることが
多く、戦後になって冷凍冷蔵技術
の発達と味覚の欧風化によって次
第に生食用に使用されるようにな
ったといわれています。日本人の
マグロ好きは、21世紀も続いてい
きそうです。

みさきまぐろ倶楽部へ

さて今回、刺身や寿司以外のマ
グロ料理を紹介するにあたって、
協力していただいたのは「みさき
まぐろ倶楽部」。神奈川県三浦市

三崎…三崎漁港は、古くからマグ
ロの水揚げ基地として知られてき
ました。平成5年、この町の飲食
店が集まって立ち上げたのが、
「みさきまぐろ倶楽部」です。

「昭和40年代がピークだったか
な。それからだんだんマグロ船が
減ってね、町がさびしくなって、
なんとか「まちおこし」をしよう
と、商売敵同士が集まって立ち上
げたんです」と、参事の青木光男
さん。「まちおこしは、マグロ料
理で」と、研究・開発してきたマ
グロ料理にはマグロのあらゆる部
位が使われ、その数は優に300
を超えます。中でも倶楽部を一躍

■DHAを多く含む魚介類・加工品

ホンマグロ脂身	2,877
ヤツメウナギ	2,608
サバ	1,781
ブリ天然	1,785
サンマ	1,398
サワラ	1,189
マイワシ	1,136
シロサケ	820
アジ	748
ハタハタ	709

可食部(生)100gあたり
単位=mg

科学技術庁「日本食品脂溶性成分表」より

有名にしたのが、『ころまん』。中華まんじゅうの具に、マグロの尾の身を使ったころまんは、今や三崎土産の定番となっています。

「今日は尾の身を中心に作ってみます」と、料理を作ってくれたのは『割烹 宗哉』。ご主人の青木宗雄さんは、みさきまぐろ倶楽部の副会長でもあります。『ころまん』にも使われている尾の身は、スジが集まっていて扱いにくいため、昔は商品にはならなかった部位。ただし、「このスジや皮はゼラチン質が多いので、熱を加えるとトロトロとした柔らかかな食感になるんですよ」と、最初に出してくれたのが『マグロ鍋』。尾の身のぶつ切りとみじん切りの長ネギ、さらにマグロの皮を、しょう油とみりん・カツオだしで作ったタレで煮ます。すると、スジもそして皮も確かにトロトロ…さす

が、マグロのプロ。続いて、同じ鍋でも今度は豆板醤や「マ油を使ったピリ辛のタレで煮る『尾っぽのニラ鍋』。お酒の肴にも、飯の

おかずにも使えそうです。「最初のはどじょう鍋風に、ニラを使ったほうはレバニラ風になって考えたものですから、あんまり難しく考えなくていいんですよ」と、青木さんが笑います。

鶏肉料理の応用で

鍋に続いてはメンチカツとコロツケが登場。見た目は普通のメンチカツやコロツケと変わりありません。味はというと、ほとんど魚臭がありません。人によっては、マグロを使っていることに気づかない場合もあるといいます。メンチカツには尾の身ミンチと玉ネギ、そしておからが入っています。「安くて栄養あるからね」。コロツケはひき肉代わりに尾の身を。あとは普通のメンチカツやコロツケと全く同じ作り方でオーケーだそうです。うれしいことにDHAもEPAも熱では変性しませ

ね。同じように餃子やシウマイの具材に使うことも可能でしょう…「あまり難しく考えない」ということばの意味が少し分かってきた気がします。「マグロの場合は、熱を加えるとほとんど匂いになくなるんですよ。味も淡泊ですから、鶏肉料理がけっこう応用できるとは、というアドバイスももらいました。

「ちょっと手間をかけるので、こういうのもできるんですよ」と、最後に出てきたのは皮の煮ごり・マグロそうめん・マグロみそ。そうめんは、すり身を麺に加えたもの。マグロのミンチをみ

そと砂糖で甘辛く煮込んだ『マグロみそ』は、ご飯に乗せて食べても他の料理に添えても活用できる優れたものです。

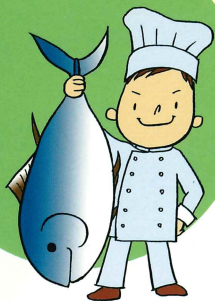
ここに挙げたのはほんの一部、ぜひ挑戦してみてください。現在、地球規模でみると他の魚種と同様に、マグロも資源の減少が問題となっています。だからこそ、「獲れたマグロは、あらゆる部分を有効に活用しなければならぬと思います」と青木さん。世界一マグロが好きで、世界一マグロを食べる私たち日本人は、世界一マグロをムダにしない国民であるという称号も手に入れたいものです。



割烹 宗哉 / 神奈川県三浦市城山町19-1

三崎漁港から離れた市街部にあり、魚にはうるさい地元客が中心のお店。写真のご主人の青木さんを真ん中に、左が清水さん、右が石綿さん。☎11~14時、17~21時
木曜・第3水曜定休 ☎046-882-1898





6



7

1 尾っぽニラ鍋

タレにゴマ油・豆板醤などを使いちょっとピリ辛、レバニラ風の味です。

2 マグロのメンチカツ

具材にはマグロと玉ネギ、安くても栄養価の高いおからを使用しています。

3 マグロサラダ

赤身と野菜。オリジナルのみそドレッシングがマグロと意外に合います。

4 マグロのコロッケ

ひき肉の代わりにマグロを使用しただけで楽しい新メニューになります。

5 マグロみそのナス田楽

細かく切ったマグロをみそで煮込むマグロみそは、いろんな料理に合わせられます。

6 皮の煮こごり・マグロみそ・めた

どれもこれも、マグロを知り尽くしているからこそ生まれた料理です。

7 マグロ鍋

どじょう 鰯風の味付け。煮ると皮がとろけて独特の食感になります。



5



3



4



「おさかな 普及学術研究会」 について

大日本水産会おさかな普及協議会が主催する平成18年度の第1回「おさかな普及学術研究会」が6月26日、お茶の水女子大学で開催されました。今回の

「おさかな学習会」 について

こ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」が今年も活動を開始しています。6月9日は千葉県我孫子市の我孫子第二小学校で実施されました。千葉県教育委員会から「食育」のモデル研究校に指定されている同校では、近くに海がない街で魚や漁業についての学習をと、「おさかな学習会」に申し込んでくれました。

朝一番の開会式を済ませると、いよいよ学習会がスタート。大日本水



産会の松沢課長の人形・コーちゃんとの腹話術を交えた講演が子どもたちの笑いを誘います。今回はプロの腹話術師・池田武志さんのアトラクションもあり、子どもたちに笑いとともに魚や漁業の基本が語られています。校庭には神奈川県三崎漁港から直送の生きた魚介、約30種が4つのタッチプールに収められています。生きている魚介に触れるタッチプールは、どの学校でも大人気。午後からは児童の父母や教職員を対象に、調理講習です。講師は東京魚商業協同組合の松本富雄さん。プロの魚屋さんがイカの皮むき、アジの三枚おろし、ブリの捌き方などを実践しながら指導してくれました。

平成16年度から始まった「おさかな学習会」も3年目を迎え、水産庁からの予算補助を受けられることとなり、昨年の3校から今年度は6校での開催と倍増。スタッフはその準備にうれしい悲鳴をあげながらも、より多くの学校で開催できるように頑張っています。

テーマは旬の魚「カツオ」。前半は東京海洋大学の遠藤英明助教授による「カツオの生態と鮮度」、あおぞら保育園の大野智子園長による「カツオの栄養を生かす調理」と、日本人が古くから親しんできたカツオに関するミニ・レクチャーが行われました。

後半はプロの魚屋さんによる指導で、カツオの捌き方と刺身の作り方の実習です。東京魚商業協同組合の神田秀次郎さんによるデモンストレーションが始まると、その鮮やかな包丁さばきのため息がもれます。そして、いよいよ生徒さんの実習へ。一本丸身のカツオを捌くという貴重な体験に悪戦苦闘しながらも、なんとか刺身が出来上がり、旬の味わいに舌鼓…。

今年度は10月に第2回、年が明けて1月に第3回が予定されています。



o s a k a n a i n f o r m a t i o n

「おさかなシンポジウム」 について

10月16日、平成18年度の「おさかなシンポジウム」(大日本水産会主催)が開催されます。今年のテーマは「アンチ・エイジングと魚食」。21世紀に入り、高齢化社会の到来とともに、老化のメカニズムを知り、「加齢・老化に対抗する」というアンチ・エイジングの研究が注目されています。講演は、東京都老人総合研究所・前副所長の安藤進氏による「アンチ・エイジング最前線」、女子栄養大学・教授の鈴木平光氏による「アンチ・エイジングと魚食」の2本立て。ぜひ、お誘い合わせの上、ご参加ください。

- 会場：石垣記念ホール(港区赤坂1-9-13 三会堂ビル9階)
- 日時：10月16日(月) 14時～16時30分
- 参加費：無料
- 問合せ：おさかな普及協議会 ☎03-3585-6684

釣りの世界で外道とは、本命ではない獲物をさす。そんな外道も食べて旨ければ外道ではなくなるのでは…という発想のもと、次々と調理して食べたのが『外道楽』。一方、南極観測隊の料理番が平均気温マイナス57℃という世界一過酷な場所で、知恵をめぐらせ、食事を作り続けた越冬日記が『面白南極料理人』…ともに意外な事実がぎゅっしり。

◎「外道楽」

月刊『磯・投げ情報編集部』編
海悠出版(※発売：主婦と生活社)
価格1500円



「面白南極料理人」◎

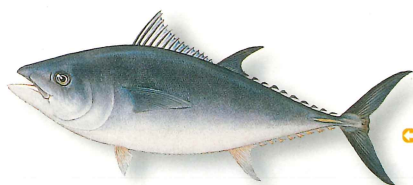
西村淳著 新潮文庫 価格514円

おさかな

図鑑

私たちの食卓にあがるマグロは主に5種類。本マグロとも呼ばれるクロマグロは、体長3m、400kgにも達する最も大型のマグロ。脂身(トロ)・赤身とも美味で、刺身に、寿司にと「日本人のマグロ好き」の原点ともいえるべきマグロです。大きさの順で並べると、次が2・5m程のミナミマグロ(インドマグロ)。トロ部分が多いのが特徴です。大きな目が特徴のメバチマグロは2m程、体側に黄色が入るキハダマグロは約1・5m、胸ビレが大きく発達したヒナナガマグロは1mくらい。縄文時代の貝塚からマグロの骨が出土していることから、日本人とマグロとのつきあいの深さをうかがい知ることができます。一方、現在世界で水揚げされるマグロの約3分の1が日本で消費されています。世界的にマグロの減少が叫ばれている中、資源保護・回復に向けた取り組みにも目を向けていかなければなりません。

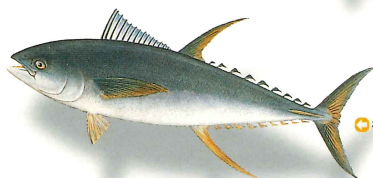
●図版はすべて「日本水産動植物図集」より



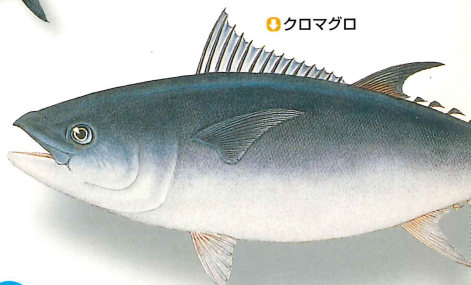
メバチマグロ



ヒナナガマグロ



キハダマグロ



クロマグロ



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/>