

SAKANANA

vol.

08

OCTOBER.2007



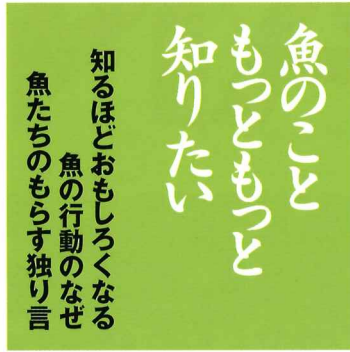
さかなは
食べる**元気**です!!



SAKANA

2007.10

Photo/Atsushi Ueno



SAKANA'S book-review

表紙のはなし

きれいな赤色の魚体に大きな頭…今回の表紙を飾ってくれたのはホウボウです。写真では見えませんが、鮮やかな緑色に青色のフチどりと斑点のある胸ビレもこの魚の特徴です。普段は泳いで移動しますが、獲物を探す時などはこの発達した胸ビレを使って海底を歩いたりもします。また、浮き袋を使って独特の泣き声を発する魚としても知られ、その泣き声がホウボウという名前の由来になったという説も。旬は秋から冬。ほのかに甘みのある締まった白身は、刺身として人気絶大です。福島県いわき市小名浜魚市場で撮影しました。

Contents

02 HOT LINE

- ◎魚のこともっともっと知りたい
- ◎ニッポンのさかな屋さん
- ◎郷土のさかな
- ◎脂質注意報発令中!
- ◎食育おさかな学習会
- 06 Close-up 大丈夫? あなたの食事
- 08 給食のさかな サバのはなし
- 12 水族館からの手紙 岐阜県世界淡水魚園水族館 アクア・トトぎふ
- 13 さかなのふるさと 東北 福島県小名浜
- 18 おさかな料理新発見! プロのコツ教えます
- 20 食事バランスガイド

2007年10月31日発行

企画 食育啓発協議会

編集 GEAR BOX

デザイン スティールヘッド

写真 プルミエ ジュアン

印刷 広橋印刷株式会社

発行 食育啓発協議会

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

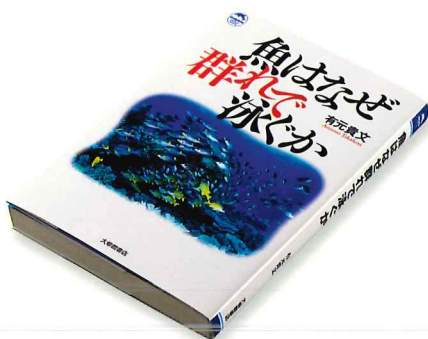
※無断複製、転写を禁じます。

唐突ですが、あなたは魚のことをどれくらい知っていますか。アタマに浮かんだのは、名前や食べ方、あるいは釣り方? 今回は私たちがまだまだ知らない魚のあれ

これを、異なる分野の専門家がそれぞれの視点からわかりやすく紹介している2冊の本を紹介いたします。まずは、有元貴文著『魚はなぜ群れで泳ぐか』。著者は海や川に生きたる動物の行動学・行動生理学を研究する学者さんです。タイトルにもなっている「魚の群れ」や「魚の感じるにおい・味・音・視覚」、「魚の泳ぎ方」など、魚の行動からさまざまな「なぜ」が解き明かされています。

一方、高田浩二著『魚のつぶやき』の著者は、水族館勤務30年というベテラン。家族といるより魚たちと過ごす時間の方が長くなったというそのキャリアを發揮して、150種にもおよぶ魚たちが話す魚語(?)を通して

います。美しい写真とともにそれぞれの魚が語る自己紹介は、自慢話やばやき・暴露話などさまざま。図鑑とはひと味違う魚紹介は、大人も子どもも楽しめますよ。



『魚はなぜ群れで泳ぐか』
有元貴文著 大修館書店 本体価格1500円



『魚のつぶやき』
高田浩二著 東海大学出版会 本体価格2800円



大物の秋サケを手笑顔を見せてくれた渡辺さん。店先には鮮度自慢の獲れたての鮮魚、奥には加工品が所狭しと並ぶ。
 【柳内水産】
 福島県いわき市小名浜字栄町1
 ☎0246-92-5478
 営業時間:5時~17時
 金曜定休

ニツポンの
 さかな屋さん
 福島県いわき市小名浜
 柳内水産株式会社
 「今は、魚を売る人が
 夢中にならないと、
 売れない時代ですよ」

SAKANA'S Interview

茨城県との県境、福島県いわき市小名浜。県内屈指の水揚げを誇る小名浜魚市場のすぐ脇に店を構

える『柳内水産』が今回のさかな屋さんだ。「いらっしやうい」と元気に迎えてくれたのは、店長の渡辺忠勝さん。店先にはこの朝揚がったばかりのサンマが銀色に輝き、隣には黒光りしたスルメイカが並んでいる。「魚市場のまん前に店出してるんだから、やっぱり鮮度勝負さ」。地元客はもちろん、近年は観光客も多い。そんな観光客に向け、鮮度抜群のサンマとイカを半々に詰めた宅配パックも目の前で作る。「今は家族の人数が少なくなってるんで、サンマを20尾とか30尾というパックより、サンマ10尾にイカ

10杯という方が喜ばれるんだよね」、この道30年というベテランである。そのベテランが小首をかしげる。「最近はこちらの海も何だか変なんだよなあ。クラゲが多くなってるし、カツオの時期は長くなってるし…海水温が上がってるせいだがなあ。今年はいセエも獲れてるんだから」。千

葉県が北限ともいわれてるイ

セエジが、福島県まで北上していることになる。「水揚げ量もそうだけど、魚種が少なくなってるんだ。だからといって、日本中から魚を集めて売ろうとは思わねえな。やっぱり地元で揚がったものを売らねえと、ここに店構えている意味がねえべ」と、力を込める。「昔は買う人が夢中になっただけ、今は売るのが夢中にならないとダメだね」、そう言うと店先に向かい「いらっしやうい」と大きな声を張り上げた。





ヒラメ／孵化直後は左右対称だった目が2～3cm位になる頃に左に移動する。「左ヒラメに右カレイ」…アコを下にして顔が左を向くのがヒラメ、右を向くのがカレイ(例外あり)。

図版は「日本水産動植物図集」より

郷土のさかなの第2回はヒラメ。「タイやヒラメの舞踊り」と唄われるように、前回のタイ同様に日本人に古くから親しまれてきたさかなです。大きいものは体長1m、体重10kgにもなります。旬は秋から冬。刺身や煮付け・酒蒸しなど、調理法もいろいろ。また、ヒレの付け根部分であるエンガワや肝なども高級食材として扱われます。青森・茨城・鳥取で「県魚」に指定されているほか、福島・京都・長崎・宮崎・熊本でも秋あるいは冬の「旬の魚」「四季の魚」に指定されています。よく似た姿のカレイより成長が早いので、近年は養殖や稚魚を放流しての栽培漁業も盛んで、水揚げの安定したさかなとなっています。



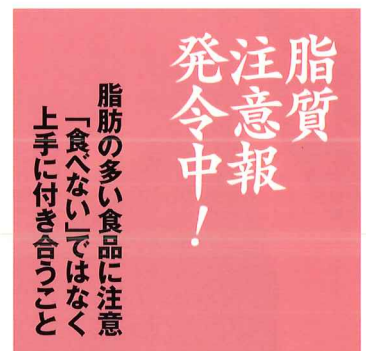
SAKANA'S Report

脂肪を多く含む食品

食品例	常用量	脂質含量	エネルギー	食品例	常用量	脂質含量	エネルギー
豚バラ肉	80g	30.6g	334kcal	鶏肉の皮	20g	9.1g	97kcal
ベーコン	50g	19.6g	212kcal	ポテトチップス	30g	8.6g	157kcal
ラード	13g	13.0g	122kcal	クリームチーズ	25g	8.3g	87kcal
ヘット	13g	13.0g	122kcal	マーガリン	10g	8.2g	76kcal
サラダ油	13g(大さじ1)	13.0g	120kcal	バター	10g	8.1g	75kcal
高脂質アイスクリーム	100g	12.0g	211kcal	生クリーム	15g(大さじ1)	6.8g	65kcal
マヨネーズ	14g(大さじ1)	10.6g	98kcal	チョコレート	20g	6.7g	111kcal
バターピーナッツ	20g	10.3g	118kcal	フレンチドレッシング	14g(大さじ1)	5.7g	56kcal

(科学技術庁資源調査会編「五訂増補日本食品標準成分表」)

今回は、まず上の表を見てください。あなたの好物にはどれくらいの脂肪が含まれていますか。脂肪との上手な付き合い方は、自分の食生活で多く口にする食品の大きな脂肪量を把握しておくことです。前回述べたように、脂肪の1日の摂取目安は総エネルギーの20～25%。例えば20～40代の活動量普通の男性ならば、1日の推定エネルギーは2650kcalです。したがって、脂肪の摂取目安は530～662kcalということになります。また、前号のこのコーナーでご紹介した通り、脂肪にもいろいろな種類があります。魚介類をメニューにとり入れてn・3系の多価不飽和脂肪酸もバランスよく摂取することを意識しましょう。



SAKANA'S Information

※なお、魚介類の脂肪については次号のこのコーナーでご紹介します。

楽しく元気に
食育おさかな
学習会開催
神奈川県相模原市立
橋本小学校の巻

SAKANA'S Report



子どもたちの水産業への理解と食育・魚食の普及を目的に開催されている「食育おさかな学習会」。今回は神奈川県相模原市の橋本小学校での様子を見学してきました。900人を超す全校生徒が体育館に集まったのオープニングセレモニーでは、この日に向けて全校で取り組んでくれた「おさかな」がテーマの絵画や標語の優秀作品

の表彰です。壇上には表彰状やメダルを受け取った子どもたちの笑顔が並びました。ここから先は、低・中・高と学年ごとに3つに分かれて、学習会のスタートです。体育館では、大日本水産会の松沢正明さんと相棒のコーちゃんとの腹話術で「お魚の話」が始まりました。ミニサイズのまき網や底曳網を手にしたり、実物大の延縄の釣り糸(枝縄)の長さや針の大きさに驚いたり、子どもたちの目が輝きます。元気に大合唱した「おさかなソング」の「サカナを食べるとアタマがよくなるのか、体にいいのか」も、実験や調査結果のグラフを見ながら考えました。一方、体育館の外では「タッチプール」と「おさかなシャトル」も準備

万端です。神奈川県三崎港から直送の生きた魚たちが泳ぐタッチプールでは、アジやタコなどよく知っているものからアカエイやネコザメ・ドチザメなど珍しい魚に直接触れることができると思って、あちこちのプールから歓声があがります。香川県からやってきた動く水族館「おさかなシャトル」では、おさかなクイズもまじえて魚の生態などの学習。あっちでもこっちでも、子どもたちの元気な笑顔が弾けています。午後にはまった高学年の学習会と平行して、マイ包丁を持参したお母さんたちの調理実習も行われました。講師はプロのお魚屋さんです。出来あがったお刺身は、きつとこの日の夕食の食卓に乗ったはずですよ。



どの学校でも大人気のタッチプール。魚や貝・ウニなど17種類が登場しました。ドチザメ・ネコザメはおさかなヒックリでもこの笑顔。

上から、表彰状を受けとり、メダルを胸にした子どもたち。お魚の形をした「お魚シャトル」は、香川県から2日をかけて到着。松沢さんとコーちゃんの名コンビ。お母さんの調理実習はアジ・イカ・マグロ・ミンクジラの「お刺身4点盛り」。今年は10数校での開催を予定しています。

大丈夫？あなたの食事

健康はバランスのとれた食事から

豊かになったといわれる私たちの食生活。しかし、豊かさの陰で忘れられがちなのが食事バランス。食事バランスガイドを使って、しっかりチェックをしてみましょう。



適量チェック!

「何を」「どれだけ」食べたらいいかは性別や年齢によって違います。まずはあなたの「適量」をチェック!

性別	年齢	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9才	1800	4~5	5~6	3~4	2	2
	70才以上	±200				2~3 ^{※2}	
	10~11才	2200	5~7	5~6	3~5	2	2
	12~17才	±200				2~3 ^{※2}	
	18~69才	2600	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
		±200				4 ^{※2}	

※1 活動量の見方
 「低い」:1日中座っていることがほとんど
 「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
 さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。
 ※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
 成長期に特に必要なカルシウムを十分とるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度まで目安にするのが適当です。

「いくつ」の数は?

自分の適量がわかったら、次は、今日食べたものが「いくつ」になるか数えて、左ページの記録欄に書いてみましょう。数え方の目安は次の通りです。これを基準にして、おおまかに数えてみてください。

主食	ごはん、パン、麺、パスタ	1つ おにぎり(1個) 食パン(1枚)	2つ うどん、もりそば、 ラーメン 1杯
	おにぎり1個が「1つ」の基準です。お茶碗のごはんは1.5つ、大盛りごはんは2つくらい。めんやパスタは2つくらいです。 1つの基準=主材料に含まれる炭水化物約40g	1.5つ ごはん1杯 (お茶碗中盛り)	
副菜	野菜、きのこ、いも、海藻料理	1つ 野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、 具だくさんみそ汁	
	小皿や小鉢に入った野菜料理、サラダ1皿分が1つくらいです。中皿や中鉢に入ったものは2つくらいです。 1つの基準=主材料の重量約70g	2つ 野菜の煮物、野菜いため	
主菜	肉、魚、卵、大豆料理	1つ 目玉焼き、 冷やっこ	3つ ハンバーグステーキ、 豚肉しょうが焼き
	卵1個は1つくらい、魚料理は2つくらい、肉料理は3つくらいがおおよその目安です。 1つの基準=主材料に含まれるタンパク質約6g	2つ 焼き魚(1尾)、 刺身	
牛乳・乳製品	1つの基準= 主材料に含まれるカルシウムが約100mg	1つ ヨーグルト(1パック)、 プロセスチーズ(1枚)	2つ 牛乳ビン1本分 (約200ml)
果物	1つの基準= 主材料の重量約100g	1つ みかん1個、もも1個、りんご半分、 かき1個、なし半分、ぶどう半房	

まずは、適量のチェック。食事の適量は性別や年齢、活動量など

「何を」「どれだけ」食べたらいいかは性別や年齢によって違います。まずはあなたの「適量」をチェック!

自分の適量がわかったら、次は、今日食べたものが「いくつ」になるか数えて、左ページの記録欄に書いてみましょう。数え方の目安は次の通りです。これを基準にして、おおまかに数えてみてください。

まずは、適量のチェック。食事の適量は性別や年齢、活動量など

近頃、よく耳にする「メ脂肪

カレーライスや親子丼はどうなるの？

カレーライスなどの、ごはんも野菜も肉も入っている料理は、主食、副菜、主菜の3つの「つ」をそれぞれ別に数えます。次の例を元にして計算してみてください。

◆カレーライスを例にすると……○ご飯大盛り1杯(小盛り2杯)分くらい→ご飯大盛り1杯は主食で2つなので→主食2つ◎具の野菜が全部で小鉢一皿分くらい→小鉢一皿分の野菜は副菜1つなので→副菜1つ◎肉が全部で普通の肉料理の約3分の一人前→肉料理一人前は主菜3つ。その1/3なので→主菜1つ●なので、この場合は、主食2つ、副菜1つ、主菜1つをとったこととなります。

菓子・嗜好飲料

お菓子やジュースには「つ」の基準はないですが、1日200kcal以内を目安にすることがオススメです。

◆約200kcalの目安
どら焼き1個、せんべい3~4枚、ポテトチップス半袋、ビール中ジョッキ1杯、日本酒1合、甘い飲み物コップ2杯半

あなたの適量は？
右ページでチェックしてね!

3日間食事を
「食事バランスガイド」で
チェックしてみましょう!

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

*休日1日と平日2日で挑戦するのがオススメです。

あなたの食生活が、適量に沿っているか、3日間チェックしてみてください。少しめんどうかもしれませんが、自分の食事の特徴を知るのはとても大切なことです。ぜひ、チャレンジしてみてください。

〇日目

	食べたものを書き出してみましょう	つ(SV)
朝食		
昼食		
夕食		
間食と夜食		
今日の合計		
今日の合計は「適量」の範囲に収まりましたか?		<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
菓子・嗜好飲料		

記入例・10才男子の場合

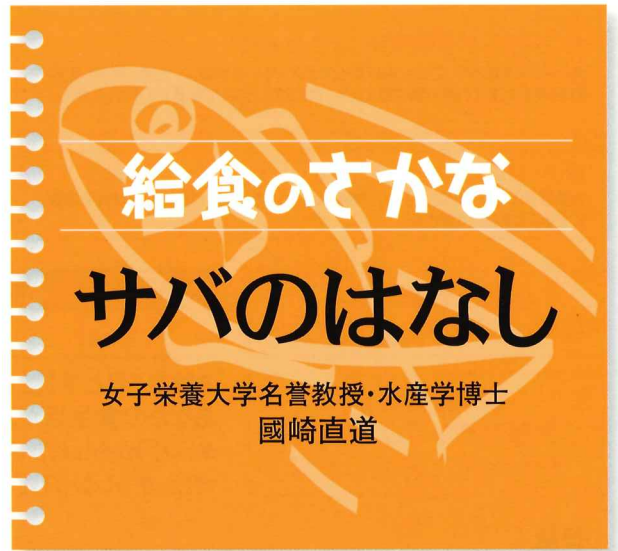
	食べたものを書き出してみましょう	つ(SV)
朝食	主食:食パン2枚	2つ
	副菜:ツナサラダ1/3缶	1つ
	牛乳・乳製品:プロセスチーズ1枚	1つ
	牛乳・乳製品:牛乳ビン1本分	2つ
昼食	主食:おにぎり2個	2つ
	副菜:ほうれん草のおひたし	1つ
	主菜:目玉焼き	1つ
	果物:みかん1個	1つ
	果物:果汁100%ジュース	1つ
夕食	主食:ごはん2杯	3つ
	具だくさんのみそ汁	1つ
	野菜の煮物	2つ
	ウナギ(小)1串	3つ
主菜:冷やっこ	1つ	
間食と夜食		
今日の合計		22つ
今日の合計は「適量」の範囲に収まりましたか?		<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
菓子・嗜好飲料		○

200kcal以内だったら○をつけてね!
詳しくは上を見てね。

魚を上手に取り入れ、
主菜をバランスよく
とりましょう。

ツナサラダは1/3缶、ちくわの炒め物1/2本が1つ
刺身(小)4~5切れ、アジの開きやサンマなどは2つ
切り身(大)、ウナギ(小)1串は3つが目安です。

によって違ってきます(6ページの上の表参照)。自分の適量がわかったら、さっそく今日の食事をチェック。5つのグループ、それぞれの「いくつ」の数え方の基準も上にまとめてあります。また、カレーライスや丼物など、ごはんや野菜や肉がいっしょになった食べ物やお菓子やジュースなどの基準も参考にしてください。さて、あなたの食事バランスはどうでしたか。この調子で、3日間(平日2日・休日1日)の食事をチェックしてみよう。これによって、あなたの食事の特徴・傾向が見えてきます。そうして、ここからが大切です。自分の食生活の特徴がわかれば、改善の方向もみえてきます。足りない部分を増やし、多すぎる部分は控える…ことばにすれば簡単ですが、急に食生活を変えるのは大変です。けれども、自分の食生活の特徴を知っていることで、毎日の食事で「アレを多めに、コレは少なめに」と意識することが可能になります。あわてず、少しずつバランスのとれた食事をめざしましょう。



サバの名称と種類

サバは背部が青いので魚鱗に青で鯖と書く。昔はサバには小さい歯が沢山あるため、小歯と書いてサバと読ませていた。しかし現在は前述の鯖の文字を使用している。魚の特徴を漢字に表現した当て字であるの言うまでもない。

さて、サバは日本の各地沿岸で漁獲されるほか、世界各国の沿岸で漁獲される回遊魚である。その種類はマサバ、ゴマサバ、グルク

女子栄養大学名誉教授・水産学博士
國崎直道

マの3種類ほど存在し、世界の海域に生息している。一般の人はマサバとゴマサバの2種類を覚えるだけで十分であろう。これらのサバの特徴を写真とともに図1に簡単に記載したので、参照して戴きたい。

サバの漁獲量と消費量

我が国のサバ類の漁獲量は33万5千t(平成16年度)で、カタクチイワシに次いで2番目に漁獲量の高い魚である。しかし、他の魚種

*1=TAC (Total allowable catch) :
資源保護を目的に年間漁獲可能量を指定した魚類。



①マサバ

①マサバ

学名:*Scomber japonicus*

体長約50cm。典型的な紡錘形をした魚で、背部に青黒色の虫食い状の模様があり、腹部は銀色で斑紋がない。魚体が平たいため別名ヒラサバあるいはホンサバともいう。主に寒流域を回遊するが、日本では9月～12月頃が旬。

②ゴマサバ

学名:*Scomber australasicus*

体長40～50cm。主に本州中部以南、東シナ海などの暖流域で漁獲される。マサバとの違いは腹部にもゴマを散らしたような小さい黒斑点の模様がある。魚体が丸いので、マルサバともいう。季節による成分変化が少なく夏が旬。

③大西洋サバ

学名:*Scomber scombrus*

体長約60cm。ニシマサバ、ノルウェーマサバともいう。北大西洋の寒流域に生息するマサバを言う。日本のマサバとの違いは背部に「く」の字をした青黒色の模様が鮮明に付いているのが特徴。脂肪含量が高く主にノルウェーから輸入して、塩蔵品やメサバなど種々の加工品に利用している。冷凍して輸入されるためアニサキスの心配はない。

グルクマ

学名:*Rastrelliger kanagurta*

体長約40cm。沖縄沿岸、インド洋、西太平洋などの暖流域で漁獲される。背部に青黒色の斑点があるが、虫食い状にはならない。

と同様、その漁獲量は減少傾向にあるため、TACの対象魚の一つになっている。近年、主に大分県や鳥取県ではサバの蓄養(養殖)も行つて鮮度の良い魚を消費者に提供している。

サバの消費量はマグロ、イカ、サケ、エビに次いで5番目に位置し、日常の食生活に欠かせない大衆魚となっている。そして、年間の一人当たりの購入量は473g(平成16年水産庁統計)で、自給率は72%と報告されている。不足す

るサバは当然輸入で賄っている。約9万5千t(平成17年度)を中国、韓国、オランダ、ノルウェーなど世界各国から輸入しているが、輸入量の約7割をノルウェーが占めている。一方、日本からは小型のサバを中国に輸出し始めているが、前述のようにサバ漁獲量が減少しているため需要と供給のアンバランスが生じているという。前号の「サケ・マスのはなし」でも指摘したが、食料の輸入と輸出の問題はきわめて複雑であるだけで



写真は庶民の味「味噌煮缶」①と「サバの水煮缶」②。開いて天日に干したのが「サバの文化干し」③。柿の葉に包んだのが「サバの柿の葉寿司」④。竹の皮に載っているのが「サバの棒寿司」⑤。他にも「刺し身」や「サバ節」などがある。サバ節はカツオ節と同様、出汁をとるのによく利用される。香りはあっさりしているがコクと濃厚味があるため、そばやうどんの出汁に欠かさない。一般にはカツオ節と併用される場合が多い。削り節として市販されている。原料は主に脂肪含量の少ないコマサバを使用する。



なく、食の安全・安心に心が持たれ、かつ温暖化現象による漁獲量の変動が予想され、魚を取り巻く環境は難問山積状態にある。

サバは栄養価の高い魚で各種栄養素が豊富に含まれている。ミネラルやビタミン類は赤身の魚であるため白身の魚よりその含量は高い(表2参照)。また、脂肪含量も高いためエネルギー量が高い。特にノルウエー産のマサバは日本のマサバに比べてエネルギー量が1・5倍以上、また、脂肪含量が2倍以上も高い(表1参照)。日本食品標準成分表ではノルウエー産マサバを「大西洋サバ」の項目でその数値を記載している。サバの成分値は漁獲する時期や場所、魚体の大小などによって異なるた

表1:サバ類の成分(生100gあたり)

種類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
マサバ(日本)	202	20.7	12.1
大西洋サバ	326	17.2	26.8

出典:五訂増補日本食品標準成分表

サバの料理方法や加工品は沢山ある。その代表的なものは刺身、寿司、メサバ、バッテラ寿司、味噌煮、竜田揚げ、文化干し(開き干し)、水煮缶、味噌煮缶、ひしこ(塩漬けて発酵させたもの)、サバ節などで、どれもなじみの深いものばかりで利用頻度も高い。このうちサバの味噌煮は家庭でよく料理され、サバの竜田揚げや文化干しは給食等でよく利用されている。また、サバを一躍有名にした大分県の「関サバ」は一本釣りのサバを主に刺身で食すのに適している。さらに一本2〜3千円もするサバの棒寿司は主に関西地方、

サバの料理と加工品

め、食品成分表の数値は一応の目安として理解して戴きたい。



表2:赤身魚と白身魚のビタミン・ミネラル含量比較(生100g当たり)

種類		ビタミンD (μg)	ビタミンB ₁₂ (μg)	鉄 (mg)
赤身魚	マサバ(日本)	11.0	10.6	1.1
	大西洋サバ	10.0	8.1	0.9
白身魚	マダイ(天然)	5.0	1.2	0.2
	シロサケ	32.0	5.9	0.5

出典:五訂増補日本食品標準成分表

【サバの栄養】

赤身魚の代表格であるサバは白身魚の代表格であるマダイに比べ、骨や歯の形成に必要なビタミンDは2倍、悪性貧血予防効果や動脈予防効果のあるビタミンB₁₂は7~8倍も含む。しかし、白身魚のサケはD含量がサバより3倍ほど高い。貧血予防効果のある鉄は赤身魚のミオグロビン含量が白身魚より高いため、鉄含量は高くなる。これは多種類存在する水産食品の特徴であり、その成分含量は魚種ごとに精査して成分表をみる必要がある。



「サバのプロバンス風」岡山県新見市の中学校の給食です。フランスの南東部、地中海に臨むプロバンス地方の特産品のトマトやニンニクをたっぷり使った料理をイメージしています。こんがり焼いたサバに野菜のソースをかけます。他の白身魚やイカなどで代用できます。



「サバのから揚げ煮おろし」青森県の中学校の学校給食です。ポイントは大根おろしをたっぷり載せること。サバに代表される青身魚特有のクセを、大根おろしで和らげます。魚が苦手だという子どもたちにも、できるだけ食べやすく仕上げられています。

九州、四国各地の名産品となって通信販売もされている。サバ節もカツオ節に匹敵するほど出汁をとるのに欠かせない一品となっている。

ところで、サバは「サバの生き腐れ」と言われるように鮮度低下の早い魚の一つである。サバに含まれるたんぱく質分解酵素が強いためと、サバに多量に含まれるヒスタミンが微生物の酵素によってヒスタミンを生成し、アレルギー様食中毒(一般的症状はジンマシン)の原因になっている。不運にもサバアレルギーに罹患した人は食さない方が無難である。

また、サバには寄生虫のアニサキスが付いている場合が多い。特に内臓に良く見かける。著名な俳優の森繁久弥氏がサバを食べて胃痛を起こし、胃がんと誤診されて開腹手術でアニサキスを除去したという話もある。アニサキスが胃壁に進入して激しい胃痛を起こさせたのである。アニサキスは熱に弱く、また、冷凍(マイナス20℃以下、24時間)することによっても死滅する。鮮度の良いサバを選

び加熱して食べるか、冷凍することによってアニサキスによる食中毒は完全に予防できるので、あまり神経質になる必要はない。

サバの諺

サバに関する諺は沢山ある。「秋サバは嫁に食わずな(嫁いびり説と嫁の体調を気遣った説の2つがある)」「サバを読む(数字をこまかす)」「サバの生き腐れ」「サバ折(相撲の決め手の一種)」「サバ雲(絹積雲のこと)」「サバ日和(春、夏、秋の夜の空が曇り、潮が満ちて海上がかすむ日)」「サバ街道(飛鳥時代に若狭湾から京都あるいはその周辺地域に塩漬けた魚類を輸送した街道)」など、それぞれに深い意味を持った諺である。

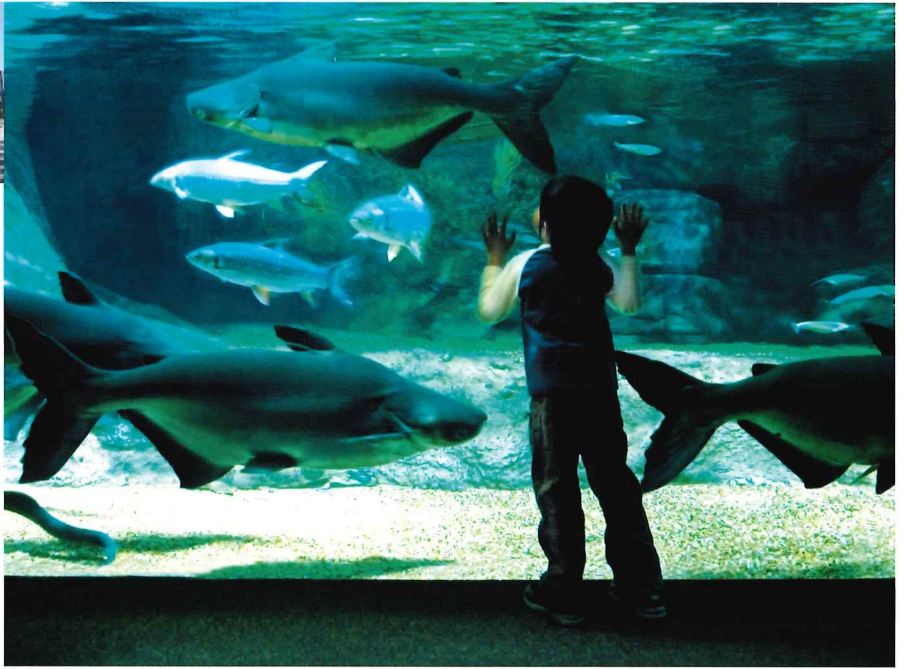
サバは縄文時代から食されてきた大衆魚で、日本人にとって重要な食材である。この貴重な資源を有効に利用し、いつまでも「サバ食の伝統と文化」を守りたいものである。

²アレルギー表示…サバは食品衛生法のアレルギー表示義務で強制力はないが、表示したほうが望ましい食材の一つに指定されている。



岐阜県世界淡水魚園水族館
アクア・トト ぎふ

●入場料:大人1400円、高校・中学生1100円、小学生750円、幼児(3歳以上)370円 ●営業時間:9時30分~18時(最終入館17時) ●所在地:岐阜県各務原市川島笠田町1453河川環境楽園内
☎0586-89-8200
http://www.aquatotto.com



メコンオオナマス:世界最大級の淡水魚メコンオオナマス、その大きさと迫力を水槽の前で体感中!

水族館からの手紙

写真提供:岐阜県世界淡水魚園水族館 アクア・トト ぎふ 文:展示飼育部 波多野順

淡水魚の魅力と現状を伝える水族館

岐阜県には、北アルプスなど幾重もの山々が連なり、それら山々の豊かな森が育む木曽三川をはじめとする多くの川が流れています。多くの川は多様な水環境を形成するため、そこに棲む魚たちも多種にわたり、岐阜県には多くの淡水魚が生息します。

そんな淡水魚の宝庫において、平成16年に「岐阜県世界淡水魚園水族館アクア・トト ぎふ」はオープンし、今年で3周年を迎えました。

当館では、長良川を再現した水槽にアマゴやアユなど清流にすむものから、メダカやナマズなど馴染み深いもの、イタセンバラなど絶滅が危惧される希少淡水魚なども展示しています。また世界の淡水魚として、揚子江、メコン川、コンゴ川、アマゾン川およびその周辺に生息する生き物を展示し、幅広く水辺に生息する生き物の魅力を紹介しています。中でも、メコンオオナマスは当館のシンボルフィッシュとして多くの来館者の関心を引いています。

メコンオオナマスは、メコン川の固有種で全長3m、体重300kgにも成長する世界最大級の淡水魚として知られている一方で、年々確認されている数が

激減しており、野生下での絶滅が最も危惧される魚の一種でもあります。しかし回遊の実態や産卵場所、食性などその生態の多くは謎に包まれています。

当館では、タイ王国のご厚意で人工繁殖より得られた全長1.5mほどのメコンオオナマス6尾を譲り受け、展示飼育しています。メコンオオナマスは非常に神経質な魚で、餌の大きさや硬さなどにより餌を食べないことや、他の魚の動きに驚き暴れることなどスタッフの苦労は絶えません。しかしメコンオオナマスを飼育するというまたとない機会を得て、その飼育観察や研究を通して少しでも生態を解明し、絶滅の危機から救うヒントを探していきたいと考えています。

自然豊かな岐阜県でさえ13種もの魚が絶滅を危惧されているのが現状(岐阜県版のレッドデータブックによる)で、世界的な規模で見ると非常に多くの生物が激減しています。当館では、このような現状をお伝えするとともに、この水族館へ訪れたことをきっかけに本場の自然に触れて考えてもらう環境学習の場として、その役割を追求していきたいと考えています。

さかなのふるさと

東北 福島県小名浜

底曳漁の港にサンマの秋到来

種類豊富なカレイ、スリムなメヒカリ、太っ腹のアンコウ…
底曳網が海の幸をすくい上げる常磐の海に、
太平洋を南下してきたサンマの群れが秋の訪れを告げる。
文吉野文敏 写真・上野敦



1

1. 銀鱗の輝きをみせるサンマ。小名浜で教わったサンマの目引き3か条。①目玉が透き通っているか。②尾ビレがしっかりしているか。③身の締まりはいいか。参考にしてください。2. この日入港したサンマ棒受け漁の漁船。3. 鮮度を落とさないよう宅配パックの荷造りもテキパキと。



3

これも温暖化の影響か サンマの南下遅れる

「秋晴れ」を通り越して夏を思わせる陽射しの中、常磐自動車道を快調に北上する。今回のさかなのふるさととは、茨城県と県境を接する福島県いわき市小名浜。関東から東北への入口となる港町である。太平洋に面した小名浜港は南側に大きな工場が林立し、かつては常磐炭鉱の石炭が大いに活気づいた名残を今に残している。取材で訪ねた9月下旬は、この港に秋の訪れを告げるサンマの水揚げがそろそろ始まる時期である。工場群が一段落すると、港の北側が漁港。その一画にある小名浜魚市場を訪ねる。「今朝、ようやくサンマ船が1隻水揚げしたんですよ。



さかなのふるさと 東北 福島県小名浜

黒潮・親潮の潮目、常磐沖の魚を前に 売り手も買い手も真剣勝負



9月下旬の小名浜魚市場。

1. 底曳漁の代表格、ドンコ。2. 深夜のうちに底曳船の水揚げが行われ、船ごと、魚種ごとに整理されて並び、魚屋さんや卸業者が魚箱をひとつひとつチェック。魚箱の前に置かれた小さなカゴに買い上げ希望値段を書き込んだ入札票が入れられる。3~5. 右からメヒカリ・タラ・アジ。メヒカリがたっぷり入ったポリ樽に乗ってセリをしているのは、小名浜漁協の浮渡さん。6. 真剣勝負の市場で、こんな笑顔に会うとほっとする。7. ツブ貝。

サンマだけじゃない 漁の中心は底曳網漁

かつては気仙沼沖での漁中でもより関東圏に近い小名浜にサンマを水揚げする船もあったが、運輸流通の発達はその地理的メリットを奪い、追い討ちをかけるように

地元の船ですけどね。サンマの南下が遅れていて、この分じゃ本格的にここへの水揚げが始まるのは10月に入ってからになりますね」と迎えてくれたのは、小名浜漁協の中野聡さん。8月の北海道東部から始まるサンマ漁は、秋の深まりとともに太平洋岸を八戸沖・気仙沼沖と南下して、小名浜が面する常磐沖、さらに関東の銚子沖まで続いてゆく。サンマを追う漁船はその南下と合わせて漁場を移し、最寄の漁港を水揚げや休息・補充の基地としていく。かつては9月後半頃からはここ小名浜港がサンマ漁の基地になっていたが、近年はその時期が遅れてきているとのことで、地球温暖化にともなう海水温上昇の影響はこんなカタチでも影を落としているようだ。

かつては気仙沼沖での漁中でもより関東圏に近い小名浜にサンマを水揚げする船もあったが、運輸流通の発達はその地理的メリットを奪い、追い討ちをかけるように



8



9



10



11



12



14



13

8. 14. 塩屋灯台から北の海岸線を望む。直下にも小さな漁港があった。9. 小名浜港からクルマで北へ10分ほど走ると、塩屋岬がある。ここは美空ひばりの名曲『みだれ髪』の舞台となった場所。灯台下には歌碑とレリーフがあり、訪れる人も多い。10. 漁船に大漁旗は付き物だが、「開運」は珍しい。11. 2000年に小名浜港第2埠頭にオープンした「アクアマリンふくしま」は学習体験型の環境水族館。12. 小名浜港遊覧船に寄ってきたカモメたち。船と全く同じ速さで飛んでくれた。13. 三崎公園に建つマリンタワーから小名浜港を見たもの。南側は臨海工場群、真ん中に環境水族館「アクアマリンふくしま」や水産物ショッピングモール「ららミュウ」などがあるアクアパーク、そして北側に漁港がある。

燃料となる重油の高騰も、小名浜港へのサンマ水揚げ時期を遅らせている一因になっているという。とはいえサンマの群れはもうすぐ近くまで来ている。10月に入れば、連日サンマの水揚げで港は賑わい、「小名浜産」のサンマが全国に出荷され、小名浜は本格的な秋を迎える。市場の一面では、この日の朝水揚げされたばかりの丸々と太ったサンマが、宅配パックとして発泡スチロールの箱に詰め込まれていた。サンマの秋を迎える準備は万端である。

では、秋のサンマ以外の漁はどうなっているのか。「7・8月を除いて通年行われているのが底曳網漁。カレイ類やドンコ、メヒカリ、タコ、これにタラやアンコウが加わる冬場が最盛期になります。ほかに4〜7月はカツオのまき網漁。10・11月の大目流し網漁、これはビンチヨウマゲロを狙います。小型船は時期ごとに魚種を変えながら通年漁をしていますし、夏場にはハモ漁、潜水でのウニ・アワビ漁なんかもありますよ」。目の前に広がる太平洋常磐沖の海

鮮度勝負のうまさです 秋の「輝きサンマ」と「メヒカリ」



1~3. 秋の味覚・サンマ。小名浜漁協では、獲れたてサンマの宅配直送も行っている。パックにはサンマといっしょに料理レシピ集も同梱される。4~6. これが、いわき市の「市の魚」になったメヒカリ。網から揚げられた直後は光を反射して、目が緑色に輝くところからその名がついた。これから、冬にかけてもうまわり大きくなり、15cmくらいまで成長、脂も乗ってうまくなる。

は、古くからここ小名浜を県内屈指の漁港にしてきたのである。

小さな体に旨さたっぷり 今注目のメヒカリと対面

翌朝5時、まだ薄暗い魚市場。すでに場内には深夜に水揚げされた底曳網漁の魚箱が船ごとに仕分けされて並んでいる。入札票を手にした買受人に混じり魚箱をのぞいてまわる。「取材かい。今日は少ねえほうだ。本当の小名浜の漁はこんなもんでねえんだよ。市場いっぱいには魚が並んでる写真撮ってもらいたかったなあ」と声をかけられる。サバ・アジ・イカなど見慣れた魚種とともに、ドンコヤカレイ、赤ムツ、アンコウなどと、底曳網らしい魚たちが並ぶ。中でも目を引くのは、メヒカリ。これだけ大量のメヒカリがある市場は、全国でもここだけといわれている。水深100〜300m位の深さに棲む魚で、体長は10〜15cmくらい。小さな白身の魚ながら脂がのった旨さが評判になり、近年は人気魚種のひとつになっている。「いわき市の市の魚にも制定



8



9

昼食時には行列もできる「市場食堂」のおばあちゃん厳選してくれた3品。7. サンマの刺身。腹も背も身も、輝くばかりの美しさが、鮮度の良さを証明している。焼物、煮物のほか、小名浜では「なめろう」風に叩いたものをハンバーグのように焼く「ぼーぼ焼き」も人気。8. ウニの貝焼き。ウニをホッキ貝の殻に乗せて、蒸し焼きにしたもの。4コほどのウニが乗っている。9. メヒカリの唐揚げ。白身ながら脂のあるメヒカリのいちばんポピュラーな料理。アタマからガブッと。天ぷらもうまい。大きいものは刺身でもいける。

「市場食堂」
いわき市小名浜字栄町5
7:00~15:00(不定休)
☎0246-54-1144



7

されて、これからもっと有名にしたい魚なんですよ」と中野さん。やがて、魚箱を移動しながら1箱ごとに入札票が開示され、買い落とされた常磐沖の魚たちは、次々と市場を離れてゆく。

さて、締めくくりのぞいたのは市場の建物の一角に店を構える『市場食堂』。昭和13年創業という歴史ある食堂である。「小名浜らしいものを」という注文に、「さあ、何にしようかな」と笑顔をみせてくれた女将さんの馬場サト子さんは77歳。創業から市場とともに歩んできたおばあちゃんが選んでくれたのは、サンマの刺身、メヒカリの唐揚げ、そしてウニの貝焼きの3品。朝獲りサンマの鮮度を物語るサンマの輝き、頭からガブッといくメヒカリの旨さ、磯の宝・ウニがてんこ盛りの貝焼き…どれも、自慢の小名浜の味である。「最近では観光でみえる人も寄ってくるんでありがたいですね。もっと、もっと小名浜の魚を食べてもらいたい」と笑うおばあちゃんのお店にも、今年ももうじき「サンマの秋」がやってくる。



右／近年、豊漁が続いているサンマ。8月下旬の北海道東部から漁が始まり、秋の深まりとともに太平洋を南下してくる。サンマ選びは大きさよりも丸々と太ったものが脂が乗って旨いという。さて、調理は①サンマを開いて中骨を取り(三枚おろし)、酒・ショウガ・塩をふって、5分ほど寝かせる。②これに片栗粉をまぶして揚げる。いったん沈んだサンマが浮き上がってきたらほぼ火は通っている。揚げ過ぎに注意。③あんは野菜をたっぷり使うこと。メインの野菜のほかに、歯ごたえや彩り用の野菜を加えることで料理のカブが上がる。

今回魚料理のコツを教えてくださいましたのは東京渋谷、並木橋そばの『魚料理のじま』。「創業は明治45年、大正元年だ。その前、金沢にいた時からずうっと魚屋よ」と、三代目の能鳥外茂治さんが胸を張る。この地に店を構えて98年という歴史ある魚屋さんが、「おいしい魚を直接味わってもらおう」と平成元年から営業を開始した魚料理の専門店である。伝授してくれた料理は「サンマのきのこあんかけ」。「手早く出来て、季節の魚と野菜をいっしょに食べられるでしょう」と、店を切り盛りする奥さん。調理はいたってシンプルである。サンマを開いて中骨を取り、半分に分けたものに酒・ショウガ・塩をふって、5分ほど寝かせる。「下味つけとくさみとりですね」。これに片栗粉をまぶし、油であげる。「サンマは火の通りがいいから2、3分で大丈夫。硬

くなるから火を通しすぎないことですね」と四代目の宏至さん。一方、あんかけの方はシメジ・マイタケ・シイタケ・エリンギを一口大に切る。これに彩りとしてシシトウ、歯ごたえとしてタケノコの水煮とハスの素揚げを加えサッと炒めた後、水・砂糖・酒・醤油・みりんを加えてひと煮立ち。ここでアクを丹念にとる手間をかけることで味が違ってくる。最後に水溶性片栗粉でトロみをつけて仕上げ。揚げたてのサンマにたっぷりきのこのあんをかけて出来上がりである。「簡単でしょう、ウチは家庭料理の延長なの。だからこの料理も春ならサワラ、夏はイワシ、秋から冬にはサケやブリとかいろんな魚でできるの。季節のものは安くておいしいから」と奥さん。「だから、一年中できる魚料理だな」と三代目がまとめる。



「魚を食べ続けてきたら、70歳になるまで病気になることがない。ワッハハ」と元気な三代目と四代目。
【魚料理のじま】東京都渋谷区渋谷3-15-9 ☎03-3400-6365 営業時間:11:30~13:30(無休)、18:00~23:00(土・日・祝日休業)

おさかな料理 新発見!

プロのコツを教えます

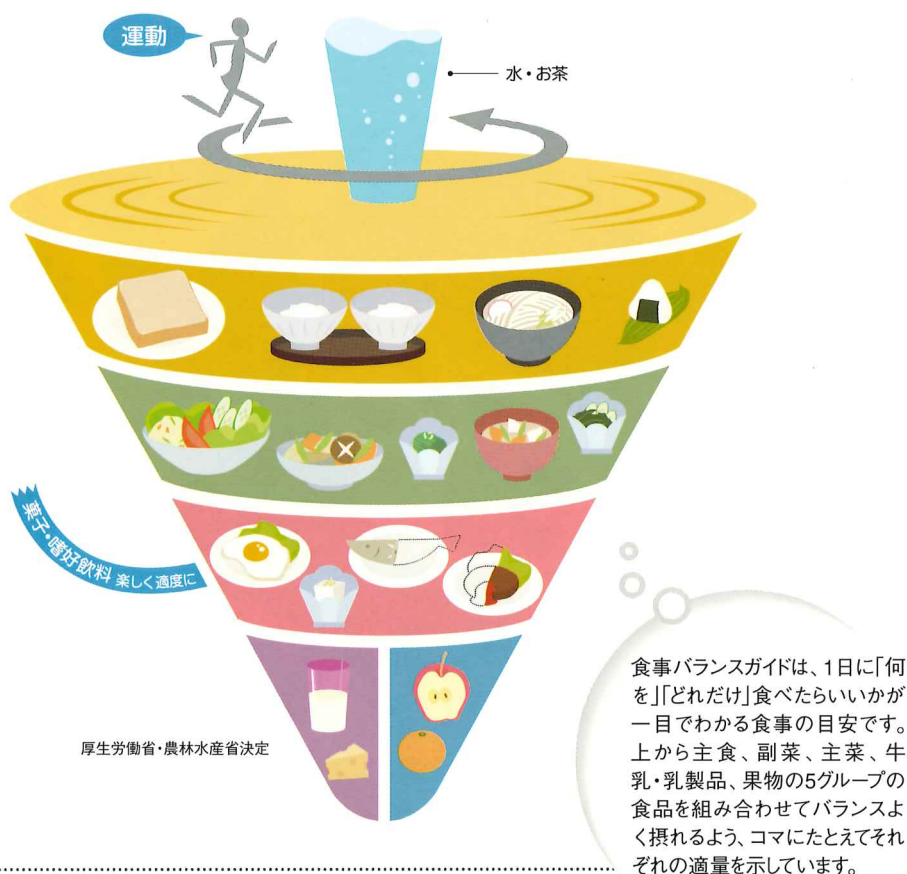
東京・渋谷 【魚料理のじま】さんの巻



サンマのきのこあんかけ

魚と野菜をひと皿で摂ることができるこのメニュー、シンプルな調理なのであっという間にできてしまう。しかも、サンマ以外の魚でも楽しめる料理なので、何だかトクをしたような料理ともいえる。今回はきのこ中心のあんだが、白菜やモヤシなどいろいろな野菜でもオーケー。ぜひとも、季節の魚と季節の野菜の組み合わせを楽しみながら作っていただきたい料理である。

食事バランスガイド



食育 Topics 約6割が「子どもの食習慣を改善したい」

前回に続き、平成17年度の国民健康・栄養調査の結果から。「お子さんの現在の食習慣について、改善したいと思いますか」という質問に、小・中学生の親の57.2%が「はい」と答えています。具体的に改善したい項目は、「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につける」が66.5%、以下「副菜(野菜)、を十分食

べる」、「菓子や甘い飲み物をほどほどにする」と続きます。一方、「朝食を食べる」、「食事時間を規則正しくする」は80~90%が「すでにできている」と回答が出ていますが、実際には、子どもだけの朝食の増加や、19~20時以降の夕食の増加という調査結果とのギャップも感じられる結果となっています。「食育の基本は楽しい食卓」です。

農林水産省「平成19年度 につぼん食育推進事業」 食育啓発協議会

(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/>