

# SAKANANA

vol. 09

DECEMBER.2007

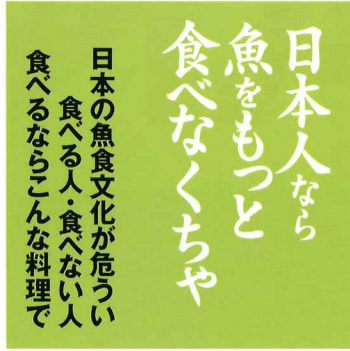


さかなは  
食べる  
元気  
です!!



SAKANA

2007.12  
Photo/Atsushi Ueno



SAKANA'S book-review

魚食を中心に育まれてきたわが国の食文化が、世界的に優れたものであるという話題は本誌でも度々取り上げてきましたが、同時に若年層での魚離れに対する危惧

表紙のはなし

体側に見えるきれいな黄色のラインは、プリ…じゃなくて、今回の表紙はイナダです。ご存知プリは、成長とともに名前をかえる出世魚(P4参照)。体長が35~60cm位の時期のものを関東ではイナダ、関西ではハマチ、北陸や北海道ではフクラギと呼んでいます。今回の撮影場所は静岡県由比漁港。ここでは「イナダ」と呼んでいました。冬が旬の1m級の天然プリは超高級魚ですが、イナダは値段的にははたってリーズナブル。しかし、刺身にしても充分味わえるので、かなりお買い得な魚といえるかもしれませんよ。

Contents

02 HOT LINE

- ◎日本人なら魚をもっと食べなくちゃ
- ◎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!

05 Close-up 見直せ、日本の食文化

08 給食のさかな エビのはなし

12 水族館からの手紙 横浜・八景島シーパラダイス

13 さかなのふるさと 中部 静岡県由比

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12月19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 三会堂ビル8F

☎03-3585-6684

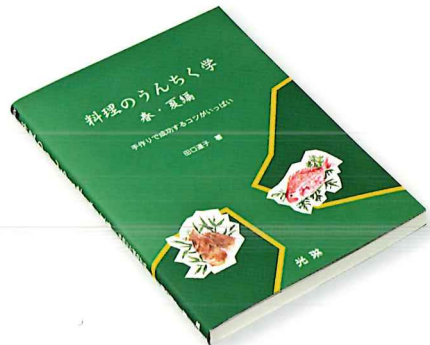
※無断複製、転写を禁じます。

も囁かれてきました。秋谷重男著『日本人は魚を食べているか』では、魚をよく食べるといわれる日本人が、「魚をよく食べる人」と「魚をあまり食べない人」に分裂しつつあると指摘。しかも若年層のみならず中年層までが「魚をあまり食べない人」に移行しつつあると、さまざまな統計・資料を分析しての指摘はいささかショッキングですが、だからこそ国の食料政策・地域の産業政策にも抜本的な対策が必要であるとまとめられています。一方、田口道子著『料理のうんちくがぎつしり詰まった1冊。季節



『日本人は魚を食べているか』  
秋谷重男著 漁協経営センター 本体価格1800円

んちく学 春・夏編」は、「朝日新聞の料理メモ」や「キューピー3分クッキング」などで活躍してきた著者らしい料理レシピとうんちくがぎつしり詰まった1冊。季節



『料理のうんちく学 春・夏編』  
田口道子著 光琳 本体価格3000円

ごとに主食・主菜・副菜に分けて紹介される料理には、魚介を使っただメニユーがふんだんに盛り込まれています。季節を感じながら、魚をもっと食べましょう。



自家製の釜揚げシラスを手にした牧野英規さん。鮮度自慢の鮮魚はもちろん、自家製の釜揚げや干物も味自慢だ。

【牧野魚店】  
静岡県由比町北田62-1  
☎054-375-2414  
営業時間:9時~18時 日・祝日定休



## ニッポンの さかな屋さん

静岡県由比町  
牧野魚店

「お客さんは地魚好き、  
ホントに漁のない日は  
さかな屋泣かせです」

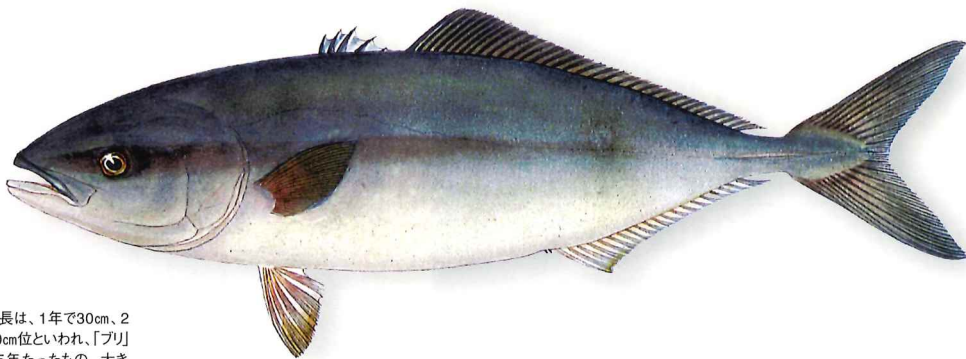
### SAKANA'S Interview

ニットのキャップに、おしゃれなヒゲ、若いさかな屋さんの登場である。場所はサクラエビで知ら

れる静岡県由比町。「牧野魚店」の3代目牧野英規さんは、サクラエビ漁の船にも乗る31歳。父親の2代目・堅二さんとともに店を切り盛りしている。そんな英規さんがお客さんが店をのぞく度に、「ごめん、今日は魚が少なくて」と謝っている。実は取材で訪ねたこの日、強風で定置網漁が出漁できず、市場への水揚げがなかったのだ。「仲間もやってるんで静岡の市場とかからも仕入れるんですけど、お客さんは古くからのお馴染みさんばかりだし、みんな地物の魚が好きだから、ここの港の

漁がないとホントに『さかな屋泣かせ』なんですよ」と苦笑い。アジやタチウオ、カマス、イナダ、サバフグ、ソウダガツオ：等々、毎日定置網で揚がる地魚を楽しみにやってくるお馴染みさんに、「代わりにカマス干したの買っちゃってよ。サバフグもちょうど旨くなってるよ」と、自慢の自家製干物をアピールするのも忘れない。地魚

のオススメ一番は、根付きのアジ。回遊せずに駿河湾に棲み付いているアジである。「脂が乗って、身がちよっと白っぽくて、トロみみたいなアジなんですよ」。春と秋には自分が漁師として獲ってくるサクラエビ、夏場はシラスの生も店先に並ぶ。「生は足が早いんで、午前中ですね。あとは釜揚げも自分のところで作りますよ」。そんな忙しい毎日の合間を縫って、サーフィンも楽しむという現代っ子のさかな屋さんである。



ブリ/天然物の成長は、1年で30cm、2年で50cm、3年で60cm位といわれ、「ブリ」と呼ばれるのは4・5年たったもの。大きなものは体長1.5m、15kgにもなるという。

図版は「日本水産動植物図集」より

関東でワカシ↓イナダ↓ワラサ  
↓ブリ、関西ではツバス↓ハマチ  
↓メジロ↓ブリ。成長とともに名前を変え「出世魚」のブリは、縁起物として、西日本では正月魚としても古くから親しまれてきました。成長過程での呼び名は全国各地さまざまに異なりますが、体長80cmを超え10kg近くにもなる成魚ほどの地方でも「ブリ」と呼ばれています。富山湾の寒ブリで知られる富山で「県の魚」に、静岡・京都・福岡・長崎・熊本・宮崎・鹿児島でも冬の「旬の魚」「四季の魚」に、さらに若魚のハマチは香川で「県の魚」に制定されています。養殖も盛んで、水揚げも安定しています。旬は冬、これからがいよいよ本番ですよ。

**郷土のさかな**  
**ブリ**

刺身はもちろん  
ブリ大根も人気の  
出世魚の代表格

## SAKANA'S Report

### DHAとEPAを多く含む魚介類 可食部(生)100g当たり(単位:g)

	DHA	EPA	脂肪酸総量		DHA	EPA	脂肪酸総量
アンコウ・きも	3.60	2.30	35.68	マイワシ	1.30	1.20	10.45
クロマグロ・脂身	3.20	1.40	22.65	ウナギ	1.10	0.58	15.45
干しヤツメ	2.80	2.20	23.45	カツオ(秋)	0.97	0.40	4.67
スジコ	2.40	2.10	12.97	マダイ・養殖	0.89	0.60	8.52
ブリ	1.70	0.94	12.71	サバ	0.70	0.50	8.82
サンマ	1.70	0.89	19.25	ウルメイワシ	0.66	0.29	3.56
キチジ	1.50	1.50	18.92	イカナゴ	0.65	0.57	3.76

【五訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表編】より

前回は脂肪を多く含む食品を知った上で、「脂肪と上手に付き合おう」という話をしましたが、今回は前回ふれられなかった魚に含まれる脂肪についてです。前回紹介した肉類やバターに含まれるのが飽和脂肪酸。一方、魚介類に含まれるDHAやEPAは多価不飽和脂肪酸(n・3系)です。DHAやEPAが「脳の働きをよくする」とか「体にいい」というのは既に広く知られていますが、それを多く含む魚を上表にまとめてみました。日本人の食事の欧米化が進む中で脂肪の過剰摂取を気にするばかりでなく、毎日の食事を通して魚介に含まれる脂肪を効果的に摂取していくことにも十分留意していきたいものです。

**脂質**  
**注意報**  
**発令中!**

DHAやEPAなど  
魚の脂質を  
効果的に摂取

## SAKANA'S Information

CLOSE UP

# 見直せ、日本の食文化

「食育おさかなシンポジウム」より

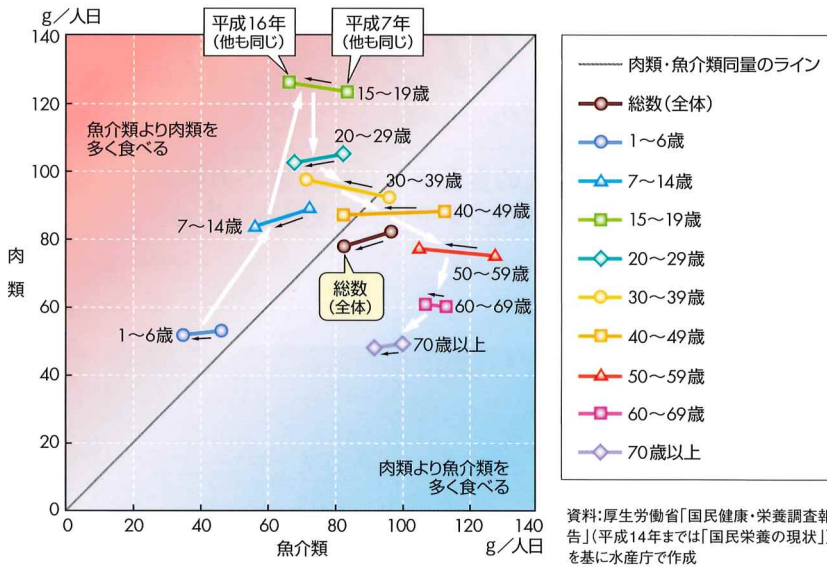
世界から優れた食文化と認められている「日本人の食習慣」。しかし、肝心の日本でその食文化が揺らいできています。「食育おさかなシンポジウム」を緊急レポート。



日本の食文化を代表するかつお節。燻乾とカビ付けを何度も繰り返し、旨み成分(イノシン酸)を凝縮させる製法も、そのダシを活かした調理も日本の食文化です。

**魚** 食大国・日本を取り巻く魚事情が大きな変化を見せている中で開催された本年度の「食育おさかなシンポジウム」。今回は、東京海洋大学教授・和田 俊氏の基調講演を中心にその内容を紹介します。講演のタイトルは「ドキエメント、おさかな最前線」。まずはわが国の食用魚介類の自給率が57%まで下がり、水産物全体ではついに輸入量が国内生産を上回るという現在の日本の魚事情が示されました。その一方で日本人の魚介消費量は減少傾向にあり、特に若い世代での魚離れは大きく、日本の食文化そのものを脅かしかねない状況にあります(図1)。日本の食文化が優れているといわれているのは、エネルギー摂取バランスの良さにあります(図2)。しかし、近年脂肪の摂取量が増加し、欧米化の傾向が現れてきているのです。しかも、その脂肪の中身は古くから日本人が親しんできた魚油から肉類や食用油へと移行しつつあるのです。スライドスクリーンには、DHAやEPAに代表される魚油が「体にいい」「健康にいい

図1 年齢階級別 肉類・魚介類の摂取量の変化(平成7年→16年)



【基調講演】



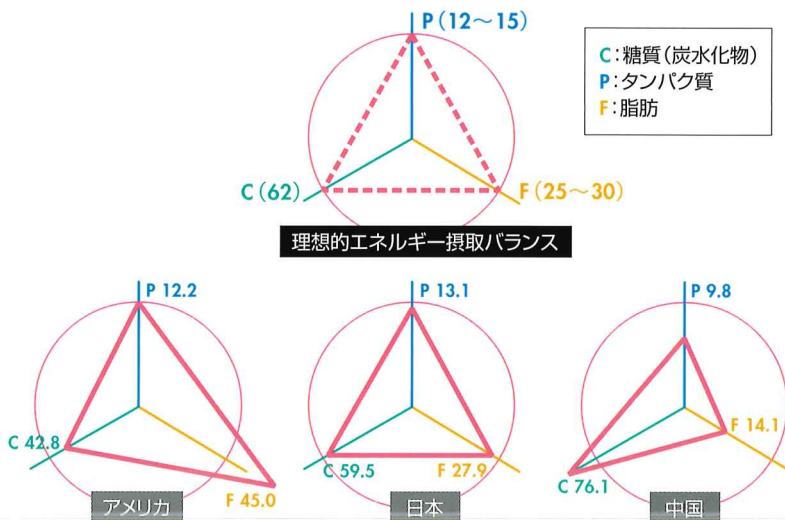
和田 俊氏  
東京海洋大学海洋科学部  
食品生産科学科教授  
(パネリスト)

【パネルディスカッション】



コーディネーター  
鈴木平光氏  
女子栄養大学教授  
(パネリスト)

図2 エネルギー構成比の比較



パネリスト  
津志田藤二郎氏  
食品総合研究所領域長



香西みどり氏  
お茶の水女子大学教授  
(パネリスト)

い」という国内外の研究成果が次々と映し出されました。それらを締めくくるように映し出されたのが図3です。日本の食文化を、世界が目指している理由を最もわかりやすく示すものといえるかもしれませぬ。ところが、肝心の日本の食卓に魚が乗らなくなってきたというのには皮肉な現象です(表1)。また、先進国で唯一、水産物輸入が国内生産を上回る日本には「フードマイルージ」の課題もあります。フードマイルージとは、食物の産地から消費地までの輸送に伴う二酸化炭素排出量を指数化したもので、環境への負担を表す指標とされるものです。地域単位ばかりでなく、国単位での「地産地消」の意識をもつ時代が来ているのです。最後に「かつお節」を例に、伝統食品の見直しが提言されました。余分な脂肪を抑え、独自の旨み成分を凝縮し抽出させる食としての完成度の高さはもちろん、製法に含まれる優れた技術・文化など、日本人が育んできた食文化には見直すべきものがたつぷりあります。「食育とは、生命

和田 俊氏の近著



『食品機能学  
一脂質』  
和田 俊・  
後藤直宏  
丸善



『水産食品栄養学』  
鈴木平光・  
和田 俊・  
三浦理代編著  
分担執筆(和田 俊)  
技報堂出版



『応用食品学』  
滝田聖親・  
薄木理一郎編  
分担執筆(和田 俊)  
アイ・ケイ・コーポレー  
ション



『新しいNMR分析  
技術を応用して—  
食品中のn-3系・  
n-6系脂肪酸』  
和田 俊監修  
学会事務センター



『だからイワシは  
体にいい!』  
和田 俊編著  
分担執筆(和田 俊)  
成山堂書店

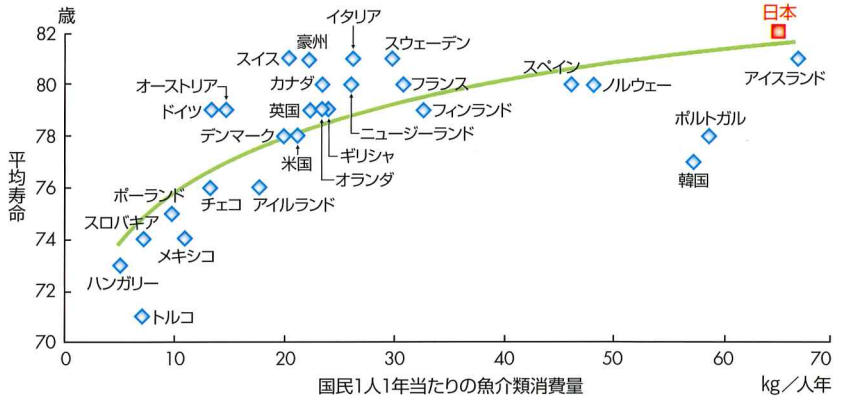


『機能性脂質の新展開』  
和田 俊・  
佐藤清隆・  
鈴木 修監修  
分担執筆(和田 俊)  
シーエムシー



『かつお節  
—その伝統から  
EPA, DHAまで—』  
和田 俊  
幸書房

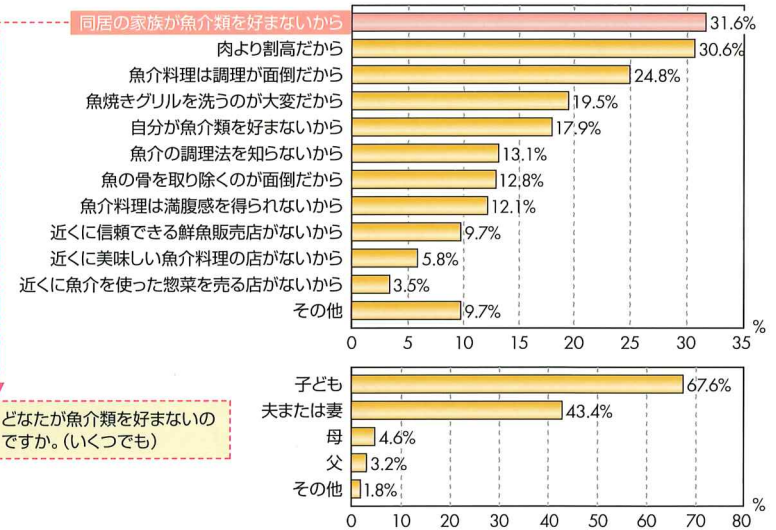
図3 主要国の国民1人1年当たりの魚介類消費量と平均寿命の関係



資料:FAO「FAOSTAT」、WHO「The World Health Report 2006」を基に農林水産省で作成。  
注:国民1人1年当たりの魚介類消費量及び平均寿命は2004年の値である。

表1 魚介料理より肉料理が多い理由

(日頃の食事の主菜について、「肉料理の方が多い」または「どちらかという肉料理の方が多い」と回答した人を対象に) それは何故ですか。主な理由を選んで下さい。(3つまで)

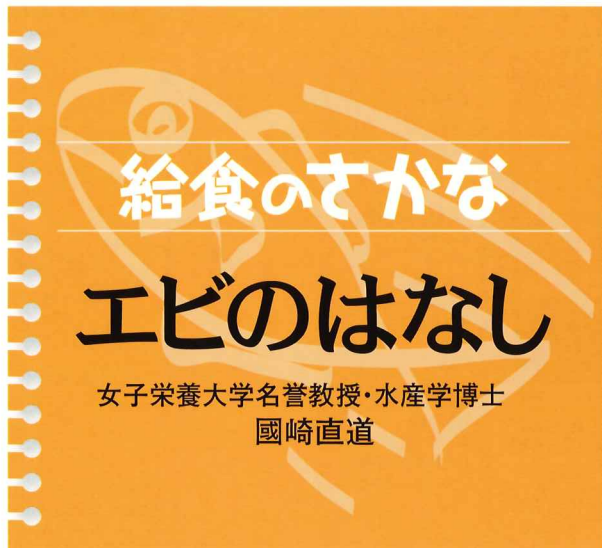


資料:(社)大日本水産会「食材に関するアンケート調査」(平成17年度)

をいただいて生きさせてもらっていることを理解し、食生活と食文化を食事から修得すること」という言葉で講演を終えました。

後半、女子栄養大学の鈴木平光氏の進行で行われたパネルディスカッションのテーマは、「食事バランスガイドと水産物の果たす役割」。食品総合研究所領域長・津志田藤二郎氏からは、1977年に米国のマクガバン報告で、当時(昭和50年代)の「日本の食事が理想的」とされたことを含め、主食・主菜・副菜・デザート等が定食風に構成された日本食のバランスの良さとともに、近年そのバランスが危うくなってきたという、食事バランスガイド作成の背景が語られました。また、お茶の水女子大学教授・香西みどり氏からは、学童期・思春期・成人期・高齢期とライフステージ別の食事の配慮など、食事バランスガイドにいかにか水産物を生かしていくかが紹介されました。

世界が認める日本の食文化、私たちはその理由も含めて、今一度見直す時期にきているようです。



# 給食のてかな エビのはなし

女子栄養大学名誉教授・水産学博士  
國崎直道

## エビの種類

エビは世界に約3000種も存在し、海や河川に生息するが圧倒的に海に生息する種類が多い。これを世界中の国の人々が消費している。通常、食されているエビは150〜200種類といわれている。日本で日常的に食しているエビは10種程度であり、食品成分表には7種のエビの成分が記載されている（表1参照）。

エビの呼び名は表1に示したよ

うに英語で

は、一般に体

長約5cm以上

のエビをプロ

ーン (prawn)

といい、これ

以下の小さい

エビをシュリ

ンプ (shrimp)

と呼ぶ。しか

し、米語では

区別しないで

シュリンプと

呼ぶため、最

近は全てのエ

ビをシュリンプで間に合わせる場合が多い。

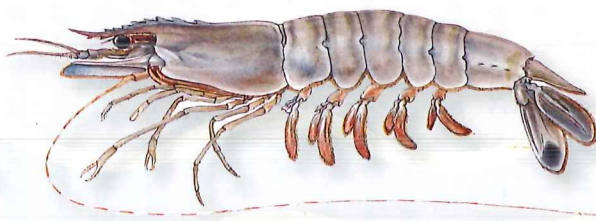
エビの仲間を2つに分けると遊泳型と歩行型がある。遊泳型は通常のエビ類を指し、歩行型はロブスターやザリガニを指している。そして彼らは夜行性の行動を起すのが一般的である。市販されているエビとロブスターの代表的なものを以下に示し、簡単な説明を付記したので参照されたい。なお、市販のエビは頭の付いた有頭エビと頭を除去した無頭エビがある。



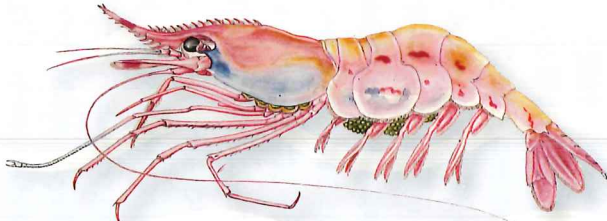
①クルマエビ



④アマエビ



③ブラックタイガー



⑤ボタンエビ



### ①クルマエビ

*Penaeus japonicus*

体長15~20cm。体表は淡い青色をしていて、10個程度の黒い帯模様を呈し、丸めると車輪のように見えるので、この名が付いた。種類も多く、その体表からブラウン、ホワイト、ピンクなどがある。大半が養殖されている。

### ②大正エビ

*Penaeus chinensis*

体長16~19cm。クルマエビの一種でコウライエビが標準和名。インドネシア、メキシコなどから冷凍輸入され一般にクルマエビの代用品として使用する。

### ③ブラックタイガー

*Penaeus monodon*

体長30cm。ウシエビともいう。名前が示すように他のエビ類に比べて、体表が黒いのが特徴。しかし、加熱するとアスタキサンチンが分離して赤くなる。近年、養殖環境や病気に強いバナメイと呼ぶ種がブラックタイガーの代わりに養殖されている。

### ④アマエビ

*Pandalus eous*

体長10~13cm。ホッコクアカエビが標準和名。他のエビに比べてアミノ酸のグリシン含量が多いためエビの中で一番甘い。富山県以北の日本海沿岸や北海道沿岸で漁獲される。性転換するエビの代表格で、成エビになるとオスからメスになる。市販のものは必ず卵を抱えている。主に生食で供す。

### ⑤ボタンエビ

*Pandalus nipponensis*

体長20cm程度。北海道から四国の太平洋沿岸に分布する。エビの中ではアマエビの次に甘い。ため、地方によってアマエビと呼ぶ。ホッコクアカエビと同様、成エビになると性転換を起こしオスからメスになる。

### ⑥イセエビ

*Panulirus japonicus*

歩行型の代表的エビ。体長20~40cmにまで成長する。第二触覚(一般にヒゲと呼ぶ)が非常に長いのが特徴。千葉県以南の太平洋沿岸で漁獲される。「伊勢エビ」が有名。ショックを与えると脚を自切する場合があります。商品価値が下がる。オーストラリア産イセエビの体表は淡い朱色をしている。

### ⑦ロブスター

*Homarus americanus*

体長30cm~1m近くになる歩行型のエビ。エビの中で最大。海産性ザリガニで、アメリカロブスター、ヨーロッパロブスターの2種存在する。一対の大型ハサミを持つのが特徴でフランス料理では「オマールエビ」の名前が有名。

### ⑧サクラエビ

*Sergia lucens*

体長5cm。体表に色素胞があり、その色がサクラ色をしているので、この名が付いた。駿河湾で主に漁獲される。生食するほか、干しエビ、煮干エビで利用。

## エビの漁獲量

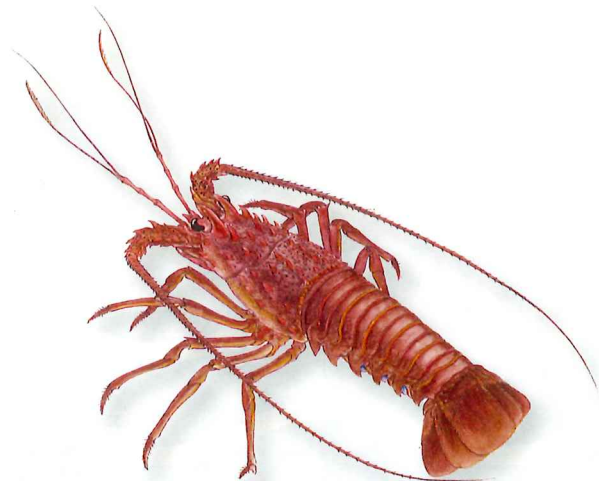
有頭エビは姿・形を重んじたイセエビ、大正エビ、クルマエビ、アマエビでよく見かけ、無頭エビは養殖されているブラックタイガーやバナメイで見かける。無頭にす理由には輸送コストを下げるためである。

日本人は昔からエビ好きの民族である。鯛と同様、めでたい宴席料理には欠かせない食材で、現在もその習慣が脈々と続いている。特に結婚式やお祝い事には鯛とエビは欠かせない。さて、エビは水産物の中で甲殻類に分類され、カ

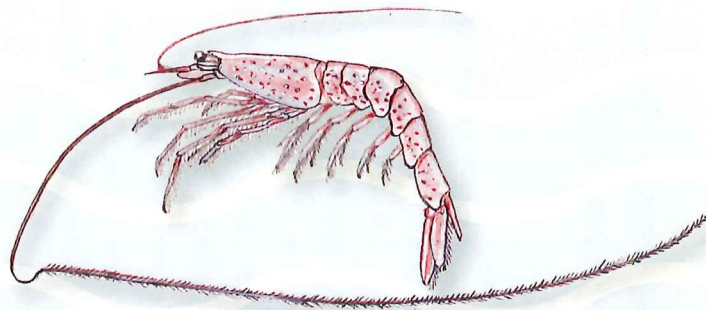
表1:エビの栄養成分 (可食部100g当たり)

種類	英名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
アマエビ(生)	Northern shrimp	87	19.8	0.3
イセエビ(生)	Japanese spiny lobster	92	20.9	0.4
クルマエビ(養殖・生)	Tiger prawn	97	21.6	0.6
サクラエビ(ゆで)	Sakura shrimp	91	18.2	1.5
大正エビ(生)	Oriental shrimp	95	21.7	0.3
シバエビ	Shiba shrimp	83	18.7	0.4
ブラックタイガー(生)	Giant tiger shrimp	82	18.4	0.3
干しエビ	Boiled and dried shrimps	233	24.2	2.8

出典:五訂増補日本食品標準成分表



⑥イセエビ



⑧サクラエビ

エビ料理といえば、まず思い浮かぶのは天ぷらやエビフライでしょうか。もちろん、刺し身や寿司、塩焼きなど、どうやっても調理してもおいしい食材です。また、エビの頭の部分のミノは、みそ汁をはじめとする汁物の風味をよくし、豪華にしてくれます。写真の①はちょっと変わった棒状になった「エビシューマイ」。②はエビの天ぷらをおにぎりの具にした「天むす」。名古屋の名物として知られています。③エビのチリソース煮、略して「エビチリ」です。



1



2



3

二と同じく殻で覆われている。その共通点は成長するに従って脱皮する点にある。市販されているエビは成熟したエビを漁獲あるいは養殖して市販しているため、殻は硬く身がしまっているが、脱皮したのときは殻が柔らかく身も柔らかいため、味がかなり落ちる。

日本で漁獲されるエビはクルマエビ1000t、イセエビ1000t、その他のエビ2万20000tであり、とても需要を満たせない。そこで輸入して供給しているが、その輸入量は約23万トンにもなる（財務省 貿易統計・平成18年）。実に消費量の90%近いエビを諸外国から輸入している。表2にエビの輸入国とその数量を示したが、東南アジアの国々から輸入していることがわかる。ところで、エビは水産物の中で最初の輸入自由化食品で1961年から完全自由化になった。45年以上も前から自由化されているのである。

エビの養殖は盛んで、世界各国で養殖している。わが国が輸入している養殖エビの代表格はブラタキタイガーやバナメイで、全国の

## 給食のさかな エビのはなし

魚売り場の店頭に並んでいる。ブラタキタイガーはその名の通り体表が黒いのが特徴である。このエビを加熱（茹、焼く）すると赤くなる。これはアスタキサンチンと呼ぶカロテノイド系の色素が体表に出現するからである。もともと最初から体表が赤いエビ（アマエビが代表的）も多く存在する。表3にエビの殻のカロテノイド含量を示した。ほとんどアスタキサンチンであることが判る。

### エビの栄養

エビはたんぱく質含量が高く（約18〜21g、表1参照）、脂質は

表3:主なエビ殻のアスタキサンチン含量(%)

種類	クルマエビ	イセエビ	大正エビ	ガザミ (ワタリガニ)
カロテノイド				
アスタキサンチン	90	48	97	84

出典:『日本のエビ・世界のエビ』成山堂書店(1988)

※アスタキサンチンはカロテノイド系色素の一種。  
イセエビはカンタキサンチンと呼ぶ色素も含む。

表2:エビ類の輸入量(単位:t)

国名	数量
ベトナム	51,132
インドネシア	43,664
インド	28,546
中国	22,809
タイ	20,097
その他	63,701
合計	229,949

出典:水産物貿易統計年報(2006年)



「ホタテとエビのチーズグラタン」長崎県立立川・ろう・養護学校のメニューです。蒸した刺きエビ、ホタテ貝柱に、ニンニクとオリーブオイルで炒めた1cmの角切りにしたナスとタマネギを加え、さらに1cm角のトマト、パン粉、チーズ、アーモンドの順にのせ、100～200℃のオーブンで10～20分焼きます。ルーを作らない手間いらずのグラタンです。

表4:エビのミネラル含量(可食部100g当たり)

魚種	ミネラル	Ca	Zn	Cu
	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
アマエビ(生)	50	1.0	0.44	
イセエビ(生)	37	1.8	0.65	
クルマエビ(生)	41	1.4	0.42	
サクラエビ(煮干)	690	1.4	2.05	
大正エビ(生)	34	1.4	0.61	
シバエビ(生)	56	1.0	0.35	
ブラックタイガー(養殖・生)	67	1.4	0.39	

出典:五訂増補日本食品標準成分表

極めて少ない。従って、味は淡泊であるため種々の料理に向いている。また、エビ特有の味はエビに含まれる遊離アミノ酸含量によって決まる。グリシンとプロリンと呼ぶアミノ酸は甘味をもち、エビの甘味はこれらのアミノ酸が関与している。その含量はエビの種類によって大きく異なるがクルマエビ、イセエビ、アマエビは特にグリシンとプロリン含量が高い。確かにこれらのエビ類を生食すると甘く感じる。

エビの殻にはCa(カルシウム)が豊富である。しかし、筋肉のCa含量は他の魚類と大差はない。小型のエビ類を殻ごと食すとCaの良好供給源になる。また、人体の各種酵素の構成成分で味覚にも関与するZn(亜鉛)あるいはヘモグロビンの合成に必要なCu(銅)の含量も高い(表4参照)。Cuは魚類と違いエビの血液成分(ヘモシアニン)になっている。

近年、甲殻類は機能性食品として注目されている。特にキチン・キトサン、あるいはグルコサミンなどのサプリメントで市販されて

いる。大部分は主にカニ類の甲羅を原料にしているが、エビ類も体表がキチンと呼ぶ物質で出来ており、その分解物質であるキトサンやN・アセチルグルコサミンを含んでいる。これらには関節炎予防効果や整腸作用、免疫賦活作用が期待されている。

## エビの食べ方

エビは色々な料理に用いられている。特に家庭や給食ではエビの天ぷらやエビフライは定番料理となっている。また、寿司屋では生茹でたエビが必ず用意され、刺身や寿司ネタで利用している。この他ではパエリア、鍋物、吸い物、煮物、焼き物、練り製品、菓子類の原料などその利用価値は幅広い。エビの消費量がサケ、イカ、マグロに次いで4番目に高い訳が理解でき、納得できる。

エビは前述のように、おめでたい宴席には欠かせない食材であり、その上、キチン・キトサンには整腸作用や免疫賦活作用がある。また、抗酸化作用を有するアスタキサンチンも含む。



### 横浜・八景島シーパラダイス

●入場料:大人・高校生4900円、小・中学生3500円、幼児(4才以上)2000円※季節によって変更あり  
 ●アクアミュージアム(水族館)12/1~2/29(12/22~1/6は要問合せ)開館時間:平日10時~17時30分(最終入館)、土・休日10時~19時(最終入館)  
 ●所在地:横浜市金沢区八景島  
 ☎045-788-8888  
 (テレフォンインフォメーション)  
<http://www.seaparadise.co.jp/>



大ノイルカたちが泳ぎ回るドルフィンファンタジー。左/「ふれあいラグーン」のコビレゴンドウ。右/3mを超えるシロワニ。

## 水族館からの手紙

写真提供:横浜・八景島シーパラダイス 文:アクアリゾート 安部 奏



お客様に新しい発見を提供する3つの水族館

横浜・八景島シーパラダイスは、四方を海に囲まれた人工島にあります。

日本最大級を誇る「アクアミュージアム」、イルカの水族館「ドルフィンファンタジー」、ふれあい型新水族館「ふれあいラグーン」の3つの水族館は、それぞれが独立したテーマのもと、さまざまな楽しみ方を展開しています。

平成19年7月にオープンした「ふれあいラグーン」は、人と生きものが互いにふれあいながらコミュニケーションをとれる新水族館です。

シロイルカ・バンドウイルカ・コビレゴンドウたちとまじかてふれあうことができる「ホエールオアシサン」、セイウチ・ゴマフアザラシ・オタリア・ケープペンギンの居住空間に入れる「ヒレアシビーチ」、百種を越える生きものたちと磯遊びができる「サカナリフ」の3つのエリアに分かれています。

ガラス越しで見えていた生きもの

たちが、すぐ間近で手のふれられるところにやって来る新感覚を味わえます。イルカと魚が同居する「ドルフィンファンタジー」は、バンドウイルカをさまざまなアングルから見ることができ、タカベやスズメダイ類の魚群が乱舞しています。

「アクアミュージアム」は、500種10万点の生きものたちが生活する水族館です。その大半をしめる魚たちの中で人際目立つ魚がいます。それは、3mを超えるシロワニというサメです。シロワニ水槽では、アオリイカやマイワシが混泳飼育され、食物連鎖を展示テーマとした食う食われる関係を水槽内で再現しています。

また、2000人が一度に観覧できるショースタジアムでは、イルカやアシカのダイナミックなショーがご覧になれます。

横浜・八景島シーパラダイスでは、まだまだ生きものたちのおもしろい発見がまった3つの水族館が皆様をお待ちしています。



1



3



2

1. 前の船の立てる波をもとせずに次々と港を出て行く、サクラエビ漁の豪快な出漁風景。2. 夜、水揚げされたサクラエビ。オレンジっぽく見えるのは照明のせい。3. こちらは、朝出漁して1時間ほどで帰って来るシラス漁の水揚げ。この漁場の近さが鮮度自慢となる。

さかなのふるさと

中部 静岡県由比

# 出漁！ 駿河湾のサクラエビ漁

春と秋、サクラエビ漁が由比の町を活気立たせる。

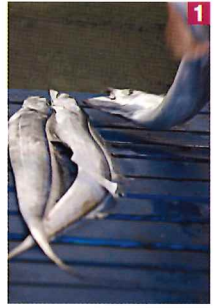
体長3〜5cmという小さな小さなエビは

「季節の風物詩」を超えて、町を支える大きな存在である。

文・吉野文敏 写真・上野敦

## 富士の姿を眺めながら 駿河湾へ、由比へ

11月の澄み渡った空の下、東名高速を走る車中から白い帽子をかぶった富士山が見えている。めざすのは秋のサクラエビ漁が始まった駿河湾。富士ICを下り、国道1号を西へ。右手には大きな富士山の美しい姿がある。富士川を渡る橋から太平洋へと目をやれば、河川敷にピンクのじゅうたん…あった：サクラエビを干す風景である。さっそくのぞいてみる。「あら、サクラエビの取材。春はサクラエビも大きくて、量も多いからこの干し場もいっぱいになるんだけど、秋はそんなに干さないんだわ」と、干し場の横で休憩をとっていたおばちゃん。ならば貴重な風景、と



さかなのふるさと 中部 静岡県由比

# サクラエビにシラス、定置網 豪快な出漁風景は由比の漁師の心意気

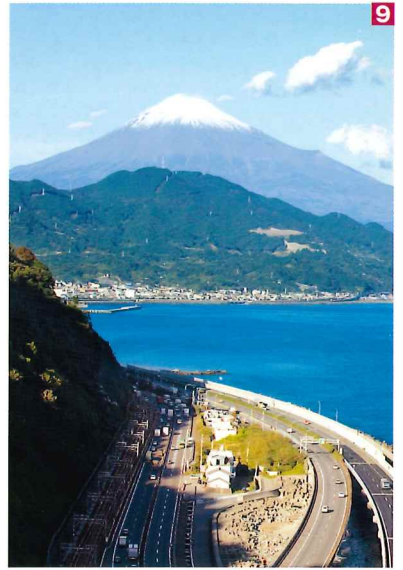


2. 一見普通の漁港に見えるが、船の後ろを通っているのは国道1号。そして由比漁港を挟むように海の上には東名高速が走っている。  
3.4. 朝、魚市場ではまず定置網漁で揚がった地魚の選別が始まり、すぐに入札が始まった。1. 定置網漁で獲れたタチウオ。5. こちらはソウダガツオ。6. カマス。7. イナダ。8. アジ。回遊せずに駿河湾に棲み付いた「根付きのアジ」は脂乗りがよく人気があるが、この日は揚がらなかった。この日は他に、サバグ・マトウダイ・マルイカなどの姿があった。定置網漁は春から夏場に最盛期を迎える。

ばかりに富士山が見下ろすサクラエビ干しの風物詩をカメラに収める。「今日は漁に出られるかねえ、ちよつと風が強くなってきたから」という声に送られて、由比港漁協へ。駿河湾の最深部に位置する由比漁港は、陸側の国道1号と、海の上を走る東名高速に挟まれた全国でも珍しい港である。「今日の漁ですか。これからお昼の会議で決まりますが、漁場の風が強いようで難しいみたいです」と、組合長の宮原淳一さんが迎えてくれる。春と秋のサクラエビ漁期間中、毎日お昼に出漁対策委員会が開かれ、出漁の可否が決定されるといふ。「サクラエビ漁は2艘引きで行うので、風の影響を強く受けるんです。ですから、危険を避けるために毎日それを調べて、この会議で漁に出るかを決めているんですよ」。

## 徹底した資源管理と完全フル制で安定化

実は出漁対策委員会が決定するのは、出漁の可否だけではない。出漁する場合は、その日の目標水揚げ量、操業場所、出漁・終了時



9. 薩垂峠(さったとうげ)から由比方向を望む。安藤広重の「東海道五十三次」に描かれた風景である。10. 由比は東海道16番目の宿場。これは由比本陣公園。11. 現在、旧街道の一部は「桜えび通り」となっている。左に小さくまとめた4点の写真は、町の中で見つけた桜えびアレコレ。12. まさに獲れたてのシラス。13.14. シラス漁の出漁風景。漁の開始合図とともに、一斉に全速で漁場へと走り出す。

間等、漁の細部まで協議し決められる。「駿河湾のサクラエビ漁は、完全プール制(総水揚げ分配方式)をとっているんです。これだけの内容は全国でも珍しいと思いますよ」。それにより、資源の保護、漁獲調整、過当競争による事故防止を図っているという。駿河湾サクラエビ漁の許可定数は、由比・蒲原・大井川を合わせて60カ統120隻。このうち、由比は24カ統を有する最大の基地となっている。「うちの漁協の水揚げ金額でいえば、サクラエビが約8割、それにシラスが1割、定置網が1割。ですから体は小さいですけど、存在は大きいんですよ」と宮原さんが笑う。獲れたサクラエビは由比・蒲原の業者を経て、生・素干し・釜揚げとして全国に流通していく。近年は冷凍技術の進歩で生での出荷が増え、全体の4割程度に達しているという。天気は快晴しかし、この日はやはり出漁はなし。空の青さがうらめしい。

翌日、朝6時に漁港へ。この日はシラス漁が出漁。いったん港の外を動き回っていた船は、漁の開



さて、残るはサクラエビ漁である。午後1時、恐る恐る訪ねた漁協：「今日は出漁します」という笑顔が待っていた。この日の出漁は午後3時。サクラエビは昼間は200〜300mの深海に生息しているが、夜になると20〜30m位まで上がってくる。これを狙って網を入れるので、当然ながら漁は夜行われる。漁に出る船が次々と、間を空けることなしに列をなして港を出て行く光景は壮観である。

### 厳かにして豪快 出漁と帰港のセレモニー

始合図とともに一斉に全速力で走り出していった。魚市場では定置網漁の船の水揚げが始まる。春・夏の最盛期は過ぎているとはいえ、アジ・サバ・タチウオなどの地魚を手に入れるための真剣な入札風景が続く。8時前にはもうシラス漁の船が戻ってくる。漁場の近さを生かした鮮度自慢のシラスの漁箱に人が集まる。3月下旬から翌年1月中旬が漁期だが、最盛期はこれも夏場。貴重品を前に入札に臨む人たちの目も一段と鋭くなる。

1.5. 夜8時過ぎ、サクラエビ漁の船が戻る。港の沖に出漁した船が集結、それから列をなして入港する独特のスタイルだ。4. 船の上の赤や青のランプは船ごとに色や配置が異なり、照明を使わない夜間の漁場での目印になる。2.3.6. 水揚げ風景。1箱15kgの漁箱が積み上げられていく。漁期は3月下旬〜6月上旬と10月下旬〜12月下旬。近年は春漁が1500t前後、秋漁が600t前後で安定している。



## 春はサクラ、秋にもサクラ ピンクに輝くサクラエビの季節

さかなのふるさと 中部 静岡県由比





サクラエビの食べ方は、生・釜揚げ・素干しが基本。それぞれ味わいも風味も異なるので、一度食べ比べてみることをオススメする。8.「冷凍生」を解凍したもの。このまま刺身もオーケー。7. 漁協直営「浜のかきあげや」自慢のかきあげ丼。生をたっぷり使ったかきあげが魅力。9. これは漁師料理として伝わる「沖あがり」。漁(沖)から戻って食べたので、その名がつけられたという。由比漁港内にある「浜のかきあげや」は、お昼時には行列もできるほどの人気をみせている。

「浜のかきあげや」

由比町今宿字浜 由比港漁協すぐそば10:00～15:00(サクラエビ漁期:月曜・祝日の翌日定休、漁期以外:金・土・日曜営業)☎054-376-0001(※由比港漁協)※2007年12月下旬～3月下旬まで店舗改装のため休業

夜8時過ぎ、今度は港の沖に出漁した全船が集結、一斉に港に帰ってくる。出漁・帰港の光景は、サクラエビ漁にかける漁師たちの厳かにして豪快なセレモニーといっているだろう。市場に横付けする船からは、ピンクの輝きを放つサクラエビが次々と運び込まれる。この日の水揚げは約14t。「大漁ですな」と聞いたなら「まだまだ、全然だあ」と威勢のいい声が返ってきた。12月下旬まで漁は続く。

もちろんサクラエビ、いただきました。由比港漁協のすぐ側にある『浜のかきあげや』は漁協直営。生のサクラエビをたっぷり使ったかきあげは、風味もボリュームも満点。「かきあげ」単品でもいいが、それが2枚乗った「かきあげ丼」で豪快にいく。珍しいのは「沖あがり」。古くから漁師料理として食べられていたもので、豆腐・長ネギとともにすき焼き風に煮たもの。オープンエアのテーブルの目の前には、このサクラエビを獲ってくる漁船が並んでいる。「これぞ、サクラエビの町・由比」という気分が湧いてくる。



右/マダラは大きい魚なので切り身で売られていることも多いが、小ぶりならばオスを1本買いますと、アタマや中骨、そして白子まで鍋の具材にできる。①身と同じ本体から取った白子は「出子」とも呼ばれ、同じ鍋に入れるとより旨みを感じられるという。②野菜は好きなものを入れていいが、見た目が白っぽい鍋になるので、ニンジンやカボチャなど色味のある野菜で彩りを加えたい。③マダラは冷風乾燥した後、鍋に入れる前に湯引き。これに軽く片栗粉をまぶして、トロ味をつける。あまり付け過ぎないこともポイント。

今回のプロは東京神宮前の『上総屋眞吉』。魚屋さん直営とあって、魚料理が自慢の店だ。「都内に直営店が8店。それぞれ特徴が違います。うちは大衆的な店です」と店長の佐々木寛久さん。教えてくれたのは冬らしく「マダラの治部煮風小鍋」。「普通に鍋にしてもいいんですけど、ちょっとトロ味をつけると体も温まるし、料理らしくなりますよね」。マダラは3枚おろしてアタマや骨、白子も使う。ここでプロのコツ①。きれいに水洗いした後、うす塩をふり、冷蔵庫で2〜3時間冷風乾燥する。「水分を飛ばして、旨みを凝縮させるんです。臭みとりにもなります」。この日使った野菜は、カブ・シイタケ・長ネギにカボチャ・ニンジン。「白身の魚ですから、カボチャやニンジンで彩りをつけると見た目もよくなりますよね」。いよいよ鍋。カツオ

ダシに薄口醤油・みりん・塩・酒で、あっさりベースのダシにする。時間があれば、魚のアラ部分とコンブに酒と少量の塩を加え、弱火でコトコト煮出すと本格的なダシになる。そして具材投入。カブやカボチャ、ニンジンなど火の通りに時間のかかるものは下に。鍋が沸いてきたところで、豆腐や魚・白子を入れる。ここでプロのコツ②。冷蔵庫から出したマダラは、鍋に入れる前にサッと湯引き：「ここで軽くアクをとっておくんです」。そして軽く片栗粉をまぶして、鍋へ。最後に隠し味として、鷹の爪を少量加えると、塩の旨みが引き立つという。「白身魚なら何でもオーケーですから、好きな野菜を入れて作ってください。トロ味はあまり強くないで、自然にダシに溶け込んでいく感じがいいですね」：プロの鍋は、奥が深いのである。



「魚には季節がありますから、それを楽しんでほしいですね」という佐々木店長(右から2人目)と元気なスタッフ。【上総屋眞吉】東京都渋谷区神宮前2-19-16 ☎03-3401-3917 営業時間:16:00~24:00 (無休)

おさかな料理

新発見!

プロのコツ教えます

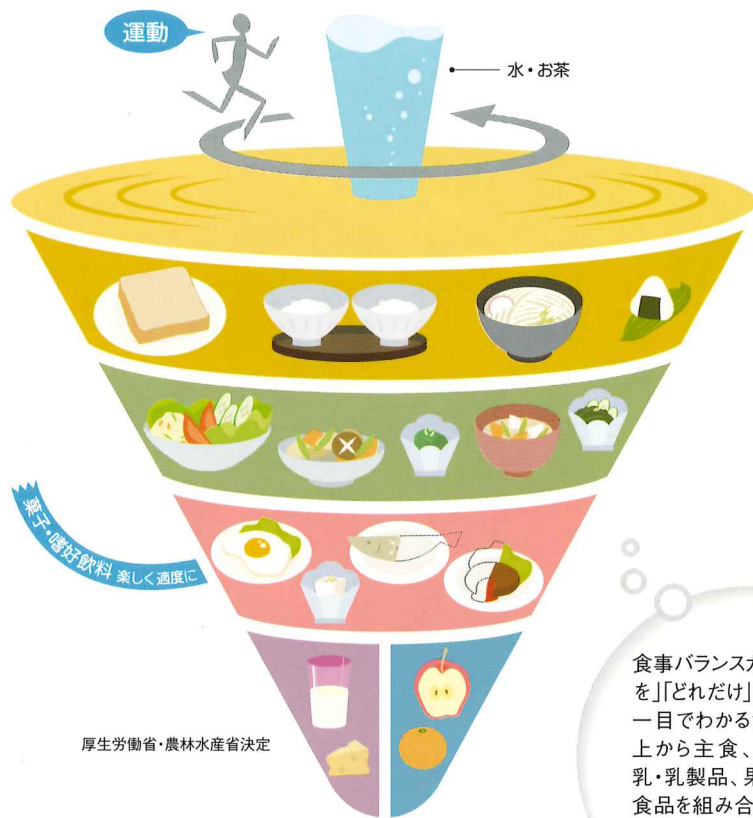
東京・神宮前 【上総屋眞吉】さんの巻



### マダラの治部煮風小鍋

きれいに澄みきったダシ、サツと口味のついたマダラ。まさにプロの作る鍋です。治部煮は鴨肉や鶏肉に片栗粉でトロ味をつけた料理ですが、お魚の鍋にもこんな風に応用できるんですね。「簡単だから鍋は料理に入らない」なんていう人もいますが、今回のプロのコツを聞くと鍋料理の奥の深さとともに、改めてプロのスゴさが良く分かります。

# 食事バランスガイド



厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかが一目でわかる食事の目安です。上から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせるよう、コマにたとえてそれぞれの適量を示しています。

## 食育 Topics 朝食欠食が増えている

平成17年度の国民健康・栄養調査の結果によると、朝食の欠食率は男女共に20代でもっとも高く、男性では33.1%、女性で23.5%もありました。この次には30代(男性27.0%、女性15.0%)が続き、年齢が進むとともに減少しています。気になるのは「ふだん朝食を欠食する」と答えた人が欠

食をするようになった時期について、平成9年の調査と比較して「小学生の頃から」と答える人の割合が増えている点です。食習慣の基本は家庭で養われます。子どもだけで摂る朝食も大きな問題ですが、何よりもまず毎日しっかりと朝食を摂る習慣を付けたいですね。

## 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/>