

# SAKANANA

vol.

11

DECEMBER 2008

さかなは  
食べる**元気**です!!



**SAKANA**

2008.12

Photo/Shu Takahara

## 表紙のはなし

今号の表紙の魚はマサバ。日本近海を回遊するサバにはマサバとゴマサバがいます。成魚の見分けは体側にある斑点状の模様。これが腹部までゴマを散らしたように見えるのがゴマサバ。腹部に斑点がなく白色のものがマサバ。マサバの方が少し水温が低い海を回遊しているようで、近年はマサバよりゴマサバの漁獲の方が多くなってきています。鮮度落ちが早い魚なので、目利きのポイントとしては目が澄んでいて太ったモノ、切身の場合は身色の赤が鮮やかなモノがオススメ。王道は味噌煮でしょう。

## Contents

### 02 HOT LINE

- ◎魚が食べたくなる本
- ◎ニッポンのさかな屋さん
- ◎食育おさかな学習会
- ◎食育おさかな普及学術研究会
- 06 Close-up サカナは頭を良くする
- 08 食べるさかな図鑑 サバの巻
- 10 シーフードショー開催
- 11 さかなのふるさと 関東 神奈川県小田原
- 16 郷土の魚 サバ

2008年12月12日発行

企画 社団法人大日本水産会

編集 GEAR BOX

デザイン スティールヘッド

写真 プレミエ ジュアン、高原秀

印刷 広橋印刷株式会社

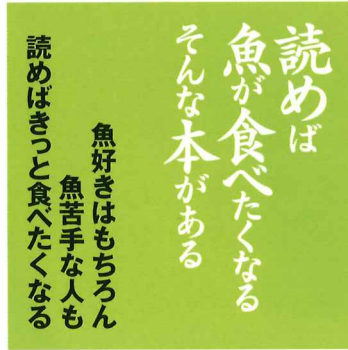
発行 社団法人 大日本水産会

おさかな普及協議会

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三會堂ビル8F

☎03-3585-6684

※無断複製、転写を禁じます。



## SAKANA'S book-review

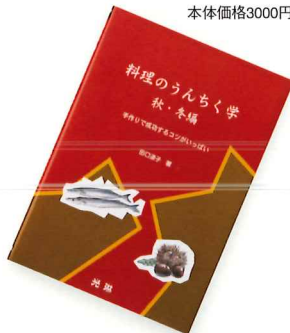
魚が食べたくなくなる本を集めてみた。『旬のうまい魚をもっともつと知る本』は、「魚の食いしん坊」を自認する著者が、30年以上にわたって全国の漁師町を歩き回って集

めたうまい魚情報がいっぱい。四季別の編集もわかり易い。『料理のうんちく』

『旬のうまい魚をもっともつと知る本』  
野村祐三著 光文社知恵の森文庫  
本体価格838円



『料理のうんちく学 秋・冬編』  
田口道子著 光琳  
本体価格3000円



『全日本食えば食える図鑑』  
椎名誠著 新潮社文庫  
本体価格590円



『学』は、以前紹介した春・夏編に続いて、秋・冬編が登場。紹介されるのは魚のうんちくだけではなく、主食・主菜・副菜に季節を盛り込んだ料理レシピの数々。脂がのってうまさを増した秋・冬の魚

料理がたっぷり、ぜひお母さんに読んでいただきたい一冊。一方、『全日本食えば食える図鑑』は、ご存知の冒険王・シーナが、日本全国の「これも食べられるの？」という食材に果敢に挑戦。

ウミヘビ・イソギンチャク・エチゼンクラゲ・アオイソメ、そのチャレンジスピリッツは我々の想像をはるかに超える。食べたい？…きつと普通の魚が食べたくなくなるはずですよ。



すぐそばの魚市場から直送の鮮度自慢、頭の付いた魚が並ぶ。さかなセンターの前にはバーベキューテーブル(1卓4名1000円)があり、店内で買った魚介のバーベキューも楽しめる。

# ニッポンの さかな屋さん

神奈川県小田原市  
小田原さかなセンター  
直営鮮魚部

## SAKANA'S Interview

今回のさかな屋さんには、『小田原さかなセンター』内にある直営鮮

魚部。小田原漁港に面した魚市場のすぐそばにあるさかなセンターは、マグロ専門店や干物店、かまぼこ店、魚介乾物店、すし屋などが集まり、土・日曜日や祝日には観光客で賑わう。そんなセンターの入口を入ってすぐのところにあるのが、直営鮮魚部。

「いらっしやい」と元気な声で迎えてくれたのは、渡辺由次さん。「魚に携わって40数年」という、ベテランスタッフだ。「小田原はさかな屋が多いんですよ。(市内の)町ごとに必ず何軒かのさかな屋がありますからね。それも昔からの付き合いの店ですから」。そんな小田原に店をオープンしたのは平成15年のこと。「ここは魚市場がすぐそばですからね。お客さんはイキがいい魚を期待して来るでしょ。だから、それに胸を張って応えられるような魚を置いていますよ」と、アジ・カマス・イナダと、店先に並んだ自慢の地物の魚を指差す渡辺さん。

店先には自家製の干物も並ぶ。「ここで売るだけの量だから、天日で作れるんですよ」。地物を使った干物には大きく「小田原産」の文字がある。「そりゃあ、やっぱり小田原の魚が一番ですから」と渡辺さんが笑う。

この日のオススメ、汐っ子(カンパチの幼魚)とキンメダイを手にした渡辺由次さん。



「今、スーパーとかじゃ、切り身になってパックされて姿形のわからない魚が多いでしょ。でもね、やっぱり頭の付いた魚を見て買って欲しいんですよ」。もちろん、自分でさばけない人にはその場でさばいて提供するというサービスも欠かせない。

【小田原さかなセンター直営鮮魚部】  
神奈川県小田原市早川1-6-1  
☎0465-22-0331  
営業時間:9時~17時 無休



1.2. 6年生の調理実習は「アジの三枚おろし」。プロの魚屋・松本富雄さんの指導で、ほとんどの生徒が初めてという三枚おろしに挑戦した。3.4. オープニングセレモニーで、低学年は新聞紙で作ったかわいい「おさかな帽子」をかぶって登場。5.6. エイ、ドチザメ、タコ、インタイ…など、生きた魚に触れる「タッチプール」を笑顔が困む。また、「おさかなシャトル」ではお魚の漢字を題材にビンゴゲームが行われた。7. 「お魚の話」は松沢さんとコーちゃんのやりとりが笑いを誘う。



2

# 拜見 食育おさかな 学習会

千葉県野田市立  
尾崎小学校の巻

SAKANA'S Report

「子ども達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」。今年度は12の小学校で開催されましたが、千葉県野田市立尾崎小学校の様子を見学してきました。



4



3



5

子ども達が触っているのはアカエイ。毒のあるトゲは取り除いてある。

6



「お魚の話」が始まり、体育館の外では神奈川県三崎港からやってきた生きた魚たちが泳ぐ「タッチプール」と、遠く香川県から走ってきた動く水族館「おさかなシャトル」が子ども達を待っています。

体育館に集まったのオープニングセレモニーでは、低学年の子は新聞紙製のおさかな帽子をかぶって入場です。「おさかな」がテーマの絵や標語の優秀作品の表彰が済むと、低・中・高学年に分かれて学習会がスタート。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名コンビの腹話術



7

です。見て、触って、クイズで、あっちでもこっちでも子ども達の笑顔が弾けます。午後からは6年生が「アジの三枚おろし」に挑戦。おっかなびっくりの手つきでも、全員ちゃんとできましたよ。

# SAKANA Hot Line

1. サバの三枚おろしはどの魚にも応用できる基本として、時間をかけて説明された。2. コウイカは、まず甲を押し出すことから。3. 味噌煮にする場合、サバは皮が薄いので皮を上にして煮る。



1



3



2

『食育おさかな普及学術研究会』も見学してきました。会場となつたお茶の水女子大学の教室は、管

## 拜見 食育おさかな 普及学術 研究会

第2回  
サバ・イカの巻

### SAKANA'S Report

理栄養士を目指す学生さんで満席です。今年度2回目となるこの日のテーマは「サバとイカ」。まずは、ミニレクチャー。サバもイカも馴染みの深い魚なので、何となくよく知っているつもりですが、その種類や栄養価・食べ方など、食物としての特徴をここで再確認ということになります。そしていよいよ、調理実習へ。講師はプロの魚屋さんです。この日は、サバは三枚おろしにして味噌煮、スルメイ

カとコウイカは刺身に。デモンストレーションを通して丁寧に捌き方を説明していきます。「では、実際にやってみて下さい」の言葉とともに、参加者全員がサバ、スルメイカ、コウイカの3種類の捌きに挑戦。「見ると、やるとでは大違い」とばかりに、あちこちから小さな悲鳴が…。それでもしばらくすると、味噌煮のおいしそうな香りがしてきました。今年度は3回の開催が予定されています。



6



5



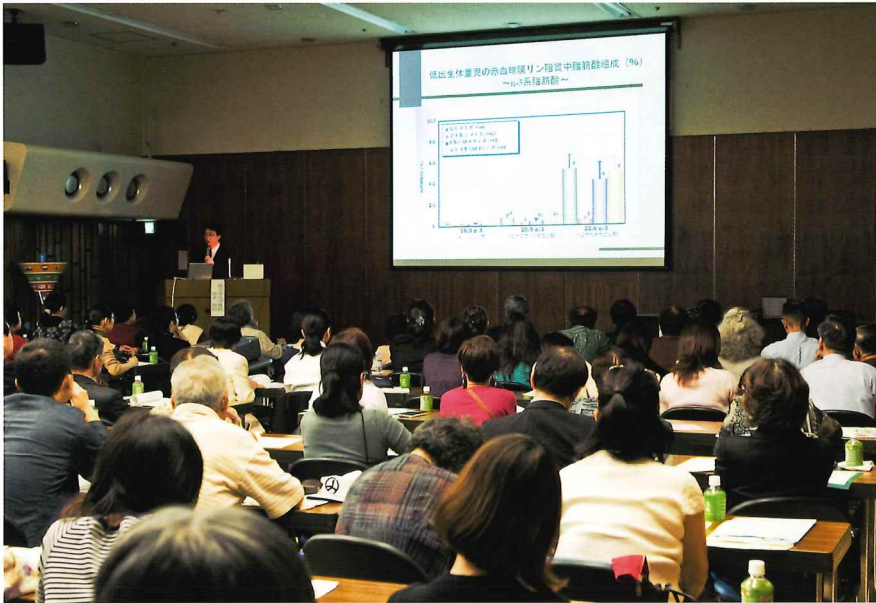
4

4. 調理実習はプロの魚屋・神田秀次郎さんが講師。5. 「サバについて」のミニ・レクチャーは東京海洋大学准教授・遠藤英明氏から。6. 「イカについて」のミニ・レクチャーは国際学院埼玉短期大学客員教授・鈴木たね子氏から。

# サカナは頭を良くする

—『食育おさかなシンポジウム』より—

「魚を食べると頭が良くなる」と歌う『おさかな天国』は子ども達に大人気。  
大人としては、その中身をもう少し深く知っておきたいものです。



## おさかな 摂取の量 および方法

- ・  $\alpha$ -リノレン酸のみでは十分なEPA、DHAは供給されない。
- ・ EPAおよびDHAの推奨摂取量は500～1000mg/日。
- ・ 魚として5～7食(500～700g)/週食べる。
- ・ 煮物・焼き物で80%、天ぷら・唐揚げでも50%は残る。
- ・ 魚によってDHA、EPA含量が違う。

**今** 年度の『食育おさかなシンポジウム』のテーマは、「子どもの発達・成長とおさかなの栄養」。そして、順天堂大学教授・清水俊明氏の基調講演のタイトルはズバリ、「おさかなは子どもの頭を良くするのか？」というまさに知っておきたい内容でした。

乳幼児期における発達には、言語や記憶などの精神心理発達、運動機能などの心理運動発達、協調性や集中力などの行動発達の3種類があるという話から講演は始まりました。各種の検査法によってこれらの発達度を評価していく中で、明らかになってきたのが摂取栄養による有意差です。ここから「魚を食べると…」の本題に入っていきます。発達評価で生じた差はどこから来るのか：魚脂に多く含まれるDHAやEPAの摂取量(表1参照)や血中残存度の差がその大きな要因として上げられるというのです。つまり、DHAやEPAを多く摂取している子どもの方が発達評価が高いということが、いくつもの調査研究からあきらかにされているのです。現在、

【基調講演】



清水俊明氏  
順天堂大学医学部小児科学  
主任教授  
(パネリスト)

【パネルディスカッション】



高増雅子氏  
日本女子大学  
准教授  
(パネリスト)



大野智子氏  
あおぞら保育園  
園長  
(パネリスト)



田中克哲氏  
NPO法人ふるさと東京を考える  
実行委員会 事務局長  
(パネリスト)



鈴木栄光氏  
コーディネーター  
女子栄養大学  
教授  
(パネリスト)

表1 食事摂取基準  
—n-3系脂肪酸(g/日)—

性別	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0~5(月)	0.9	—	0.9	—
6~11(月)	1.0	—	1.0	—
1~2(歳)	1.1	—	1.0	—
3~5(歳)	1.5	—	1.5	—
6~7(歳)	1.6	—	1.6	—
8~9(歳)	1.9	—	2.0	—
10~11(歳)	2.1	—	2.1	—
12~14(歳)	2.6	—	2.1	—
15~17(歳)	2.8	—	2.3	—
18~29(歳)	—	2.6以上	—	2.2以上
30~49(歳)	—	2.6以上	—	2.2以上
50~69(歳)	—	2.9以上	—	2.5以上
70以上(歳)	—	2.2以上	—	2.0以上
妊婦			2.1	—
授乳婦			2.4	—

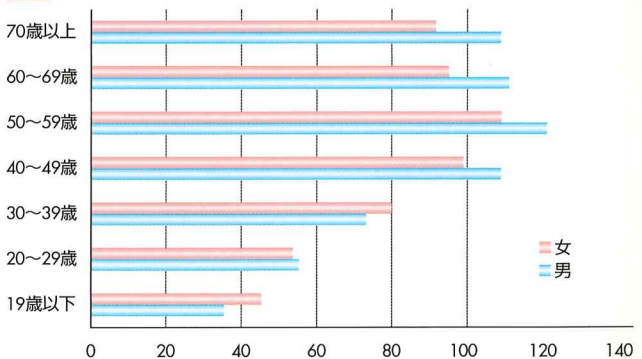
n-3系脂肪酸：C18:3、C18:4、C20:4、  
C20:5、C21:5、C22:5、C22:6。

DHAは脳神経細胞の髄鞘化や神経細胞間ネットワークの形成などに深く関与していると考えられています。したがって、最も脳神経細胞の発達が盛んな乳幼児期でのDHAやEPA摂取の多少は、その発達に大きく影響してくるようになります。しかも、それは母乳

からの摂取はもちろん、胎児期にまでさかのぼるといいます。魚をよく食べるお母さんは赤ちゃんがお腹にいる時から、着々とDHAやEPAを赤ちゃんに授けているというわけです。もちろん、DHAは記憶や学習機能の向上に関与していますし、EPAには抗ガン

や抗血栓作用などがあるのはよく知られている通りです。そして、私たち日本人は独自の魚食文化を通して、これらを一生を通して摂取してきたのです。ところが現在、大きな問題となっているのが若い年代を中心とした「魚離れ」という状況です(表2参照)。「今年は3人もノーベル賞受賞者が出ましたが、このまま魚離れが続けば、もう日本からノーベル賞は出ないかもしれないですね」という清水氏の話も、あなたがち冗談に聞こえなくなってしまうかもしれません。魚を食べると頭は良くなるんですよ。そんな清水氏の講演をふまえて、後半はパネルディスカッション。日本女子大学准教授・高増雅子氏からは体験学習を伴った食育プログラム的重要性や「水産物の特徴を生かしたメニュー」の提案、あ

表2 日本における魚介類の年齢別摂取量 (1人1日 g/日)



おぞら保育園園長・大野智子氏からは「水産物に親しむ保育園給食」の現状、ふるさと東京を考える実行委員会の田中克哲氏からは、「楽しみながら子どもへの魚食普及」のための取り組みと、それぞれの立場から「子どもがおさかな好きになる」提案が行われました。魚を食べると頭がよくなることはわかりました。さあ、あなたは子ども達にどんな風に「魚好き」になってもらいますか。

# 食 べる さ かな 図 鑑

## サバの巻



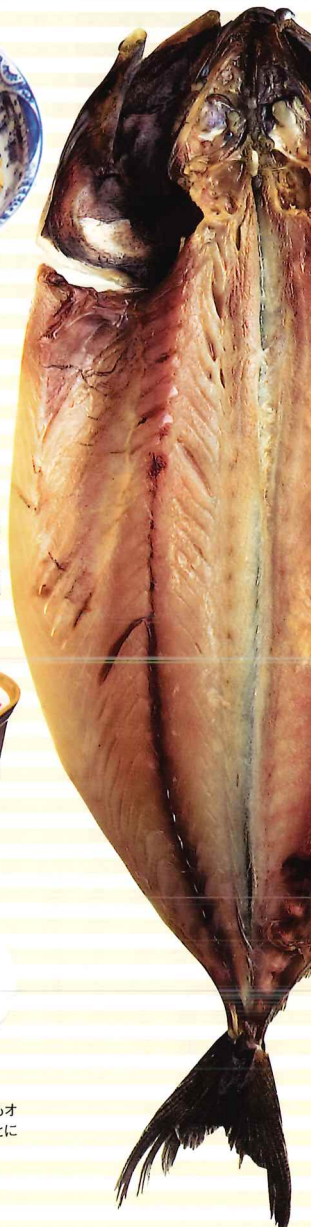
【サバの柿の葉寿司】  
奈良・和歌山県の郷土料理。酢飯にサバの切身を乗せ、柿の葉で包み押し寿司に。柿の葉には殺菌効果もある。



【さば味付】ニッスイ  
魚の缶詰で「味付」と言えば醤油煮が基本。本品は「しょうが風味」の仕上げ。



【サバそうめん】  
買果楼  
焼いたサバとそうめんを吹き込んだ、滋賀県長浜地方(湖北)の郷土料理。田植え時期や祭りには欠かせない料理といわれる。



【サバの一夜干し】  
鮮度のいいサバを開いて塩水に漬け、日陰で干す。塩水の濃度・干し時間で味わいも異なるから不思議。

**日** 本中の海で獲れるサバは、食材としての歴史も長く、各地でさまざまな食べ方がされています。また、「サバはあしが早い」などという言葉があるように、鮮度落ちの早い魚なので食べ方にもひと工夫されています。産地では鮮度のいいものは刺身でも食べますが、酢締めをする「メサバ」は、そんな工夫の代表格。同じように「棒寿司」や「柿の葉寿司」も酢加減が決め手。九州では、胡麻醤油に漬け込んだ「胡麻サバ」もポピュラーな食べ方になっています。若狭地方の名物として知られる



【さば みるん焼】キョクヨー  
「サバのみるん干し」は、焼き魚としてはポピュラーなだけに、誰もが親しめる味を楽しむことができるはずである。



【焼さば トマトソース味】キョクヨー  
焼サバも「トマトソース味」となると、ちょっと洋風な雰囲気になってくる。「ヘエ〜っ」と言ってもらえる一品である。



【さば塩焼】キョクヨー  
こちらは、焼いたサバの缶詰あれこれ。もっともオーソドックスなのは、やっぱり「塩焼」ということになるだろう。





『サバカレー』信田缶詰  
千葉県銚子市の信田缶詰オリジナル。  
ユニークな発想から生まれたヒット商品。



『サバのへしこ』  
へしこ屋本舗  
若狭地方の郷土料理。塩漬けたサバ  
を糠に漬け込み1〜2年発酵させたもの。  
刺身風に食べたり、炙って食べたりする。



『サバの棒寿司』  
山陰地方の郷土料理。酢締めしたサバを一本丸ごと使  
った寿司。単にサバ寿司、あるいは姿寿司とも呼ばれる。



『さばみそ煮』ニッスイ  
家庭でのサバ料理の定番は味噌煮。缶詰  
の味噌煮も完成度が極めて高く、温めて  
出せば「手料理」と言ってもわからないほど。



「へしこ」は、塩漬けた後に糠に漬けて熟成させる「発酵」という過程をへて食卓に上ります。焼物なら一夜干しや文化干しなどの「塩サバ」や「みりん干し」、煮物の定番は「味噌煮」ですね。缶詰でもサバの人気は高く、味噌煮・水煮・醤油煮(味付)の御三家のほか、味付けや調理法・素材に工夫をこらした商品が数多く市販されています。DHAやEPAはもちろん、ビタミンB<sub>2</sub>やE、タウリンなど、健康に有用な成分も多く含まれています。旬は秋から冬…今が旬ですよ！



『さば水煮』  
ニッスイ

あっさりとした味が特徴の水煮。そのまま食べるだけでなく、サラダ風に調理したりと、使い方もいろいろと工夫できる。



『ねぎ鯖 味噌だれ』高木商店  
「ねぎ鯖」シリーズの一番人気は「味噌だれ」で、特に女性の人気が高いという。いずれも1缶320円で、ちょっと贅沢。



『ねぎ鯖 醤油だれ』高木商店  
この「醤油だれ」は、平成19年度の茨城県水産製品品評会で「県知事賞」を受賞したという自慢の缶詰である。



『ねぎ鯖 塩だれ』高木商店  
「ねぎ鯖」シリーズは、茨城県神栖市の高木商店のオリジナル商品。地元産のネギが風味豊かな缶詰に仕上げている。



## 第10回 ジャパン インターナショナル シーフードショー

食としてのお魚に関わる  
あらゆる分野が一堂に会した国際見本市をのぞいて  
ビックリしてきました。



右は大日本水産会のセミナーで、見事な包丁捌きをみせてくれたフィッシュロックバンド「漁港」のリーダー・森田釣竿さん。試食あり、トークショーあり、鮮魚あり、盛り沢山の1日を過ごしました。

大日本水産会主催の『ジャパン  
インターナショナル シーフード  
ショー』は、魚・シーフード・水  
産加工・鮮度保存技術など、食物  
としての魚に関わるありとあらゆる  
分野が集まる国際見本市です。  
記念すべき第10回目となった今年  
度は、7月23日～25日の3日間開  
催。東京国際展示場ビッグサイト  
には、広い会場を埋め尽くす30  
0を超えるブースが並び、今回は  
初めて一般消費者にも開放され、  
連日大賑わい。何よりも驚かされ  
たのは、出展ブースの多様さ。全  
国の漁連や漁協、民間の水産会社、  
水産加工業者などの水産食品はも  
ちろん、カッターやスライサーな  
どの調理機器、浄水器、製氷機、  
冷凍機、真空包装機などの保存機  
器、さらには見本サンプル製造、  
すし技術講習：等々、あつちを見  
て驚き、こつちを見てビックリの  
連続。もちろん試食もたつぷりと  
楽しんで、有意義な1日となりま  
した。来年は、ぜひあなたも驚い  
てみてください。

さかなのふるさと

関東 神奈川県小田原

# 名物は干物、かまぼこ、鮮魚

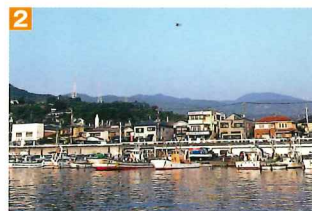
「小田原」と聞いてアタマに浮かぶのは、お城？提灯？いやいや、忘れちゃいけない干物・かまぼこ・鮮魚。

城下町・小田原は関東屈指の「さかなのふるさと」である。

文・吉野文敏 写真・上野敦



1. きれいに開いて塩水に浸けたアジは、乾燥させて「小田原ひもの」になる。2. 小田原漁港の後ろには箱根の山々。箱根の玄関口は、相模湾の海の幸に恵まれた「さかなのふるさと」である。3. 魚市場に堂々と「かまぼこ」が並んでいるのも、さすがに小田原。



## 神奈川県西部を賄う消費地市場の活気

小田原・厚木道路を走るクルマの車窓から見える箱根の山々と、富士山がどんだん近づいてくる。小田原は東京からクルマで2時間ほど。街のシンボル・小田原城を横目に小田原漁港を目指す道すがら、「ひもの」や「かまぼこ」と書かれた看板や旗さしものが次々と目に入ってくる。早川の河口そばにある小田原漁港に建つ魚市場、正式には「小田原市公設水産地方卸売市場」の中にある小田原市経済部水産海浜課へ。「小田原はお城や箱根・伊豆の玄関というイメージが強いんですが、全国的に有名な干物やかまぼこ、海鮮料理を扱う飲食店、それに魚屋さんの数も



さかなのふるさと 関東 神奈川県小田原

## 魚箱とセリ人を追いかけて 買受人もゾロゾロ大移動

1. 秋に入って一気に水揚げが増えてきたカマス。2. タチウオの銀の輝き。3. この日はアジが、市場内の一角を我が物顔で占領していた。4. イカもコンスタントに揚がる。5. 場内には選別機も導入されている。6. セリ人が立った魚箱はすぐに買受人に取り囲まれて、気合の入ったセリが始まる。

かなり多いですから、実は水産関連業が占めるウエートが高い街なんですよ」と同課主査・内藤千春さんが迎えてくれる。目の前に広がるのは相模湾。「相模湾では江戸時代から定置網漁が行われていて、漁獲量も比較的安定しています」とはいえ、県西部の中核市場として取扱量が増加し、消費地市場としての需要が高まる現在、小田原魚市場で扱われる魚は相模湾で獲れる地物ばかりでなく、全国各地からさまざまな魚がやってくる。現在、小田原魚市場での取扱量の中で地物の占める比率は15%ほどになっているという。

地物の中心は、もちろん伝統の定置網漁。歴史を誇る定置網漁にも時代による漁獲の変遷がある。「大正時代と昭和20年代の2回、ブリが豊漁だったそうです」…以降、マイワシ・ウマズラハギ・サバと移り、現在はアジがその中心。「今、『地のアジ』を売り出して行こう」といろいろ考えているところなんです」と内藤さん。アジの最盛期は3月〜5月。秋はカマスやイサキ、ソウダガツオなどが時期を迎える。



10



11



12



13



8



7



9

7. 30センチほどのカンパチの幼魚。関東では「汐っ子」などと呼ばれるが、市場では「ショウゴ」と呼んでいた。8. 選別機が導入されているとはいえ、手での選別もある。9. 魚箱を取り囲んだ買受人の間からやっと見えたセリ人の指の動き。10. こちらはご存知・小田原城。11. 天守閣から小田原漁港方向を望む。12. かの二宮尊徳が生まれたのは小田原であった。13. 街のシンボルが小田原城なら、漁港のシンボルはこの提灯型の灯台。

これに秋のイセエビ、冬のヒラメなど、刺し網漁で揚がる高級魚が地物の一席を担っているという。

翌日、早朝に訪ねた魚市場は水揚げされる定置網の魚、次々とトラックが運び込む全国からの魚、それを取り巻くように動き回る人、人で目が回るほどの活況を呈していた。魚屋さんや加工業者に加えて、旅館やホテルの関係者も多いという土地柄もあり、買受人の数は買受人補助者も含めると600人を優に超す。それが一堂に会したかのような人の数に驚かされる。そして、魚箱を囲んでのセリが始まると熱気はさらに高まる。魚箱を移動するセリ人のあとを一斉に追いかける買受人は、魚箱の周りで押し合いへし合いの熱戦を繰り広げながら市場内を移動して回る。邪魔にならないようにその後ろを追いかけてまわるだけでも、熱気の渦に包み込まれてしまう。見る者を圧倒する場内の喧騒が終わると土曜のこの日、漁港の対岸では漁協主催の一般客向けの「港の朝市」も開催された。鮮魚を求める一般客の気迫も負けていない。

さかなのふるさと 関東 神奈川県小田原

# 干物・かまぼこ・旨いメシ 小田原名物はさかなから



1. 国道1号沿いにある鈴廣「かまぼこ博物館」には、かまぼこ情報がぎっしり。2.3.4. 「ひもの体験館」の前田商店は干物専門店。体験真っ最中、真剣そのもの子ども達も。☎0465-23-4741 5. 地物は船を横付けして水揚げ。6. とれたての魚にお茶をかけたという相模湾の漁師料理・まご茶漬け。『まご茶漬け どん』ではお茶の代わりにダシ汁でアレンジ(欄外参照)。



## 干物やかまぼこが 小田原の歴史を伝える

魚市場の熱気に圧倒されたアタマを鎮めて、お邪魔したのは漁港近くにあるカネタ前田商店。干物専門店のこの店には「ひもの体験館」の看板もかかっている。ちょうど、小学生の体験学習の真っ最中で、社長の前田卓男さん自ら、小学生にアジのさばき方を教えていた。21年前に始まったというこの干物作り体験、刃が小さいアジ切り包丁を手にした子どもたちの目は真剣そのもの。「引率の先生が、学校の勉強より真面目だってよく言いますよ」と前田さん。「塩だけしか使わない干物は安全な食品です。こういう体験を通して干物の良さを知ってもらえたら」…丁寧な教え方からは、そんな思いがひしひしと伝わってくる。干物の次はかまぼこ、今度は鈴廣の「かまぼこ博物館」をのぞく。こちらでは観光バスでやってきたお母さん達が、かまぼこ作りに挑戦していた。板かまぼこから竹輪作り。なかなか職人さんのようには出来な



8



9

小田原魚市場2階にある「魚市場食堂」で「小田原らしいメニュー」を出してもらった。7. ボリュームたっぷりの海鮮丼。市場直送の旬のネタが7~8品乗る。もちろん、地物もちゃんと含まれる。8. こちらはお馴染み「アジたたき定食」。アジの鮮度の良さは当然のこと。9. 単品で頼める「アジつみれ汁」。「ほぐして食べると、風味が出て旨いよ」と店長の瀬戸さん。朝は市場関係者が多いが、お昼近くになると街の人や観光客で賑わう。

「魚市場食堂」

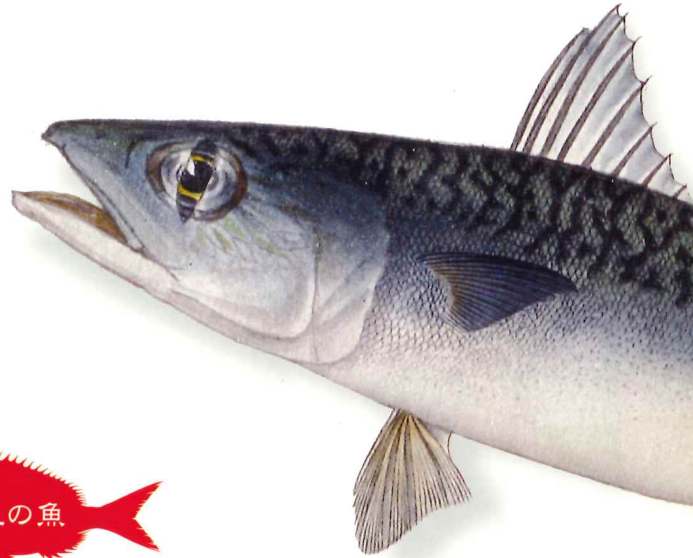
小田原市早川1-10-1 小田原魚市場2階  
7:00~14:30(※日曜・祝日は10:30~14:30)  
(休業:魚市場平日休業日) ☎0465-23-3818



7

いが、それもまた楽しそうである。魚市場の熱気も小田原なら、ひもの体験館の子どもの真剣なまなざしも、かまぼこ博物館の楽しげな笑顔もまた小田原。

小田原を締めくくるのは、魚市場2階の「魚市場食堂」で作ってもらった小田原らしい料理。まずは、定番・アジたたき定食。鮮度自慢の地物のアジに生姜、ニンニク、ネギを加えたたく。旨くするには「一生懸命たたくこと」と、店長の瀬戸浩二さんが笑う。続いて、アジのつみれ汁。味噌とネギを加えたアジを、塩加減に注意してすり鉢でミンチに。食べごろの大きさに丸めたら「直に鍋に入れると、ダシも出るし風味も出ます。食べる時はくずしてから食べた方がより味わいがありますよ」。最後は店オススメの海鮮丼。丼に乗る刺身は地物を加えた7~8種類。何が乗るかはその日の水揚げや市場の入荷状況によって異なる。「市場直結の食堂ですから、安く旨い魚料理を提供したいね」と瀬戸さん。食べてまた思う…小田原は確かに「さかなのふるさと」である。



## サバ

近海を南北に回遊するサバは日本中で獲れます。それだけに日本人には馴染みも深く、大衆魚の代名詞とされてきました。日本ではマサバとゴマサバがほとんどですが、一般にサバと言えばマサバを指します。一年中獲れる魚ですが、「秋サバ」あるいは「寒サバ」という呼び名があるように、脂の乗った秋から冬にかけてがもつともおいしいといわれています。

サバを「県の魚」に選んでいるのは、静岡県(旬の魚14種・2月)、福岡県(福岡の魚12種)、長崎県(県の魚12種・秋)、鹿児島県(旬の魚18種・秋)の4県。秋あるいは冬の魚として選ばれているのも、そんな理由からでしょう。サバや味噌煮がよく知られていますが、九州では刺身や胡麻サバとして生食にも人気があります。今夜あたり、旬を迎えたサバに舌鼓を打ってみてはいかですか。

図版は「日本水産動植物図集」より

## 農林水産省「平成20年度 につぼん食育推進事業」

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号三會堂ビル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/>