

# SAKANANA

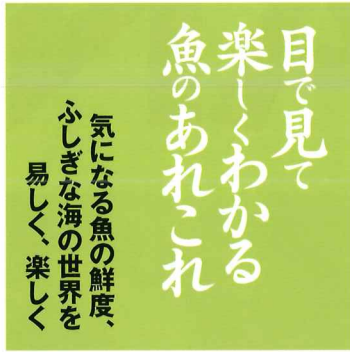
vol. 10

FEBRUARY 2008



さかなは  
食べる  
元氣  
です!!

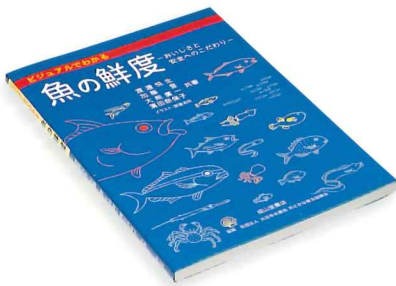
魚の鮮度や安全性…と聞くと、何やら難しい内容の本のような感じがしてしまいがちですが、そこにわかり易いイラストがふんだんに登場すると、ガラリとイメージ



SAKANA'S book-review

が変わります。『ビジュアルでわかる魚の鮮度〜おいしさと安全へのこだわり〜』は、まさにそんな一冊です。鮮度・おいしさ・安全性という魚に対する消費者目線からの疑問を、一見聞きごとに添えられたイラストとともにわかり易く解説してくれます。一方、『海のふしぎ「カルタ」読本』は、タイトルにもある通りカルタ形式で魚や貝、海藻といった海の生き物たちの生態を楽しく紹介しています。もちろん、切り取って実際にカルタとして使用できるように、厚紙

仕様。来年のお正月といわず、すぐにでも子どもたちと「お魚博士」競争を楽しめる一冊です。最後にカルタからひとつ。「脱ぐたびに大きく育つ 硬い殻着るエビやカ



『ビジュアルでわかる魚の鮮度  
〜おいしさと安全へのこだわり〜』  
波辺悦生・加藤登・大熊廣一・濱田奈保子共著  
イラスト:渡邊未知 成山堂書店 本体価格2000円

二」。イラストや絵の楽しさとともに、みなさんも「難しい」という先人観を脱ぎ捨てて、お魚に対する正しい理解、楽しい知識を身に付けてみてはいかがですか。



『海のふしぎ「カルタ」読本』  
高田浩二著 絵:萩原洋子 東海大学出版会  
本体価格2000円



SAKANA  
2008.2  
Photo/Atsushi Ueno

表紙のはなし

淡いピンクの体に、大きな目玉。今回の表紙はノドグロ(アカムツ)です。体長は40cmほどで、太平洋側は東京湾以南、日本海側は新潟以南の水深100mを越す深い海に棲んでいます。日本海側の新潟から山陰地方でノドグロといえば「刺身よし、煮物よし、焼いてよし」の高級魚として知られています。きれいな姿をしているのに、「ノドグロ」というの名前がついたのは口の中が黒いためです。撮影場所は鳥取県境港の魚市場。この日もかなり高い値段でセリが行われていました。

Contents

- 02 HOT LINE
  - ◎楽しくわかる魚のあれこれ
  - ◎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 おさかな食文化
- 08 給食のさかな タラのはなし
- 12 水族館からの手紙 伊豆・三津シーパラダイス
- 13 さかなのふるさと 山陰 鳥取県境港
- 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

2008年2月18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、高原秀  
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





松葉ガニはもちろんで、高級魚から地魚まで自慢の魚が並ぶ。松葉ガニの目利きのコツは「生なら、甲羅が厚く、脚が硬く、脚が太いもの。ボイルなら裏返した時にクヌミがなく、真っ白いもの」とか、地元では、クサキイカを「白イカ」と呼ぶ。



# ニッポンの さかな屋さん

鳥取県境港市  
板倉博商店

「後悔させない。  
安心・安全・いいもの、  
魚本来の姿を見て」

## SAKANA'S Interview

鳥取県境港市、早朝からセリの活気に包まれる魚市場のすぐそばに、12軒のさかな屋さん軒を連

ねる「境港水産物直売センター」がある。今回のさかな屋さんはその1軒、『板倉博商店』。「ここができた時からだから、もう23年か24年になるね」と、ご主人の板倉慶さん。実は水木しげるロードの開設以降、観光客も大きく増えた境港にはこの他にも2つの大型水産物直売所がある。したがって、12軒のメンバーは「ライバルでもあり、仲間でもあり」ということになる。「ただ、ここは目の前に港

が見えて、魚市場があつてというさかな屋らしい立地だから、そこを活かしてアピールしていきたいですよ」。春はシマエビ・アカエビ・モサエビに赤ガレイ、夏はマグロ、そうして9月からは紅ズワイガニ、11月には松葉ガニ（ズワイガニ）の漁が始まる。これに自慢の白イカ（ケンサキイカ）やヤリイカ、ヒラメ、タイ：と、店先に並ぶ季節の色を加えた鮮度のいい魚を目当てに、料理屋さんから一般客、観光客がやってくる。「こういう競争の厳しい中でリピーターを確保していくには、漁の多い時も少ない時もリスクを恐れないで、いいものをちゃんと仕入れて並べないとダメだよ」。その一方で、「丸っぽ（1尾単位）で買う」という地元客の中でも、最近では若い主婦層に魚が捌けない客も出てきたという。「魚離れなんて言われるけど、いい魚を見てもらいたいね。安心、安全で質のいい魚



生でもボイルでも、自信たっぷりの松葉ガニを手に入れた。身の厚い白イカも自慢の品だ。  
【板倉博商店】鳥取県境港市昭和町9-5  
境港水産物直売センター内  
☎0859-44-0145 営業時間：8時～16時 火曜定休（※祝日の場合は翌日）

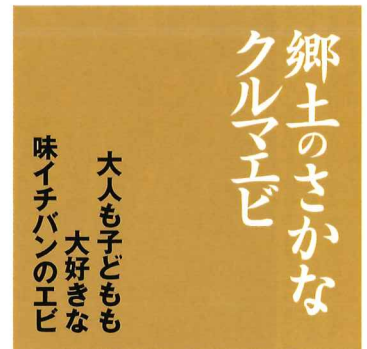




クルマエビ／体長は15～20cmほど。メスには30cmに達するものもある。北海道南部以南に生息。1960年代から始まった養殖も天然物と差がなく、安定した水揚げが続いている。

図版は「日本水産動植物図集」より

さてお正月のおせち料理、クルマエビはありましたか。今回の「郷土のさかな」は、刺身・寿司・塩焼き・天ぷら・フライなど多彩な料理で大人から子どもまでお馴染みのクルマエビ。おせち料理の中では、腰の曲がった姿に「長寿」への願いが込められています。鮮やかな縞模様の体を丸めた姿が御所車のように見えることからその名が付いたと言われます。大きさはイセエビに譲りますが、「味はエビの中では一番」という評価もつばら。天然・養殖ともに「旨さ」が自慢です。旬は、旨さの素ともいえる独特の甘味がもっとも増す冬。愛知・熊本・福岡（※12種）で県の魚に、鹿児島でも旬の魚に制定されています。



## SAKANA'S Report

脂質の過剰摂取防止のポイント

- 油料理は1日2品まで
- 食材選びに工夫を
- 調理にもひと工夫
- 洋食より和食、肉より魚

揚げ物・炒め物、たっぷりのドレッシングやマヨネーズを使ったサラダなど、油を使った料理は1日に1～2品に抑える。

肉ならバラやロースよりヒレやモモ、皮付きより皮なしの鶏肉など、より低脂肪の素材に目を向ける。

例えは 牛サーロイン(80g)291kcal/脂質24.8g→牛ヒレ124kcal/脂質5.4g  
皮付き鶏もも肉(80g)169kcal/脂質11.7g→皮なし117kcal/脂質5.9g

揚げる・炒める→煮る・ゆでる・網で焼く  
余分な脂肪をカットできるような調理法を心がける。

欧米化された食生活は脂質の摂取が多くなりがちです。と同時に、肉類や乳製品はコレステロールを増やし易い飽和脂肪酸を多く含んでいます。毎日の食事の中で、「和食」や「魚」への意識を持つことをお勧めします。

脂質注意報も4回目。これまでの内容を確認しながら、脂質の過剰摂取を防ぐ食生活のまとめです。まずは1日の摂取エネルギーの過剰に注意です。と同時に偏った食事・食材にならないよう心がけましょう。脂質の摂取では、日頃食べている食品に含まれる脂質の種類・特徴を理解しましょう。その上で、動物性脂肪(バター・ラード)と共に植物性脂肪(マーガリン・サラダ油・ごま油)の摂取を抑えて肉類をとりすぎないように。魚介類をメニューに入れ、DHAやEPAなどのn-3系の多価不飽和脂肪酸を効果的に摂取することを意識してください。「食べない」ではなく、上手に脂質と付き合ってくださいね。



## SAKANA'S Information



CLOSE UP

# おさかな食文化

—次世代へ伝える—

「長寿世界一」を誇る日本。それを支えてきたのは、祖先から引き継いできた魚食を中心とした食文化にほかなりません。その優れた食文化、次の世代にも伝えていきましょう。



## ストップ・さかな離れ



**前**号で、昨年開催された「食育おさかなシンポジウム」

から、魚食大国・日本を取り巻く魚事情の大きな変化について緊急レポートをお伝えしましたが、今号ではもう少しその内容を伝えま

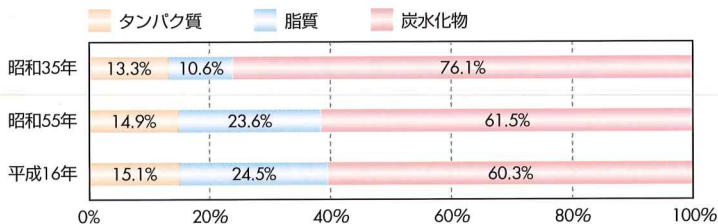
す。世界的な日本食ブームの背景には、「世界一の長寿国の地位を保っている日本」という揺るがしがたい事実があります。シンポジウム後半のパネルディスカッションで、「食事バランスガイド」の作成に携わった食品総合研究所の津志田藤二郎氏は、アメリカのマクガバン報告で「昭和50年代の日本の食事が理想的なものである」とされた話を紹介しています。その基本は魚食を中心としたバランスのとれた食事です。しかし、そのバランスが脂質の増加とともに危うくなってきたています(表1参照)。

その是正のために作られたのが「食事バランスガイド」なのです。そして、注意しなければならないのは、脂質の内容の変化です。表2は「日本人は魚を食べているか」という本で、埼玉大学名誉教授の秋谷重男氏が注目したデータです。



表1 最近の食生活とその変化

エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移



タンパク質、脂質、炭水化物のバランスは「理想的」と言われた昭和50年代に比べ、脂質がわずかに増加し、炭水化物がやや減少傾向にある。

(食品総合研究所・津志田藤二郎氏 2007年「食育おさかなンポジウム」より)

### ●主婦の水産物消費動向



(社)大日本水産会 「水産物を中心とした消費に関する調査2006年」  
同資料分析

20年にわたるデータからは、「さかな離れ」と言われる世代が若年層ばかりでなく、50代でも現れているというかなりシヨッキングなものです。また、大日本水産会の「水産物を中心とした消費に関する調査2006」の分析からは、最近の主婦の魚に関する意識・動向が考察され、子どもや家族への影響も懸念されます(上記参照)。戦後の混乱期を過ぎて、食生活が豊かになり、肉が普通に食卓にのる時代に育った頃から使われるようになった「食の欧米化」ということばの実態は、どうやら「魚より肉」という食生活を意味していたようです。けれども、今わが国の長寿世界を支えているのは、この国で古くから育まれてきた「おさかな食文化」を大切にしてきた高齢者たちなのです。そして、彼らが守り伝えてきた食文化こそ、世界が理想的と認める日本の食文化なのです。昨日の食事を、今週の食事を振り返って、魚と肉、どちらが多い生活でしたか。

パネルディスカッション後半では、お茶の水女子大学教授・香西



表2 1979～1999年の世帯主年齢層別の世帯員1人当たり生鮮魚購入量(単位:g)

世帯主年齢	1979年	1984年	1989年	1994年	1999年
平均	14,567	14,379	13,576	13,696	13,366
～24歳	<b>8,837</b>	9,497	6,483	5,224	5,002
25～29歳	12,159	<b>9,254</b>	7,939	6,933	5,780
30～34歳	12,304	10,835	<b>8,766</b>	8,021	6,761
35～39歳	13,256	12,000	10,018	<b>8,707</b>	7,474
40～44歳	<b>13,651</b>	13,291	11,759	10,893	<b>9,230</b>
45～49歳	14,522	<b>14,906</b>	14,429	13,721	11,936
50～54歳	17,264	16,231	<b>16,266</b>	16,828	14,696
55～59歳	18,308	18,419	17,075	<b>18,051</b>	17,602
60～64歳	19,446	19,617	18,648	18,998	<b>19,540</b>
65歳～	18,197	18,327	17,815	18,731	19,519

(総務省統計局「家計調査年報」より算出)

## ●水産物を用いた献立について

### 水産物を用いた献立の特徴

1. 魚介類は種類が豊富。
2. 良質のタンパク質、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸、カルシウムや鉄などの無機質、ビタミンA・B群、Eなどビタミン類が豊富。
3. 様々の調理法と他の素材との組み合わせが可能。

### 献立作成の注意点

1. 味に変化をつける。
2. 主菜、副菜で食材が重ならないようにすると、栄養バランスが整った献立になる。
3. 調理法を変える。  
煮る、焼く、いためる、あえるなど、魚ごとに調理法を変えると食味だけでなく、調理操作の段取りも効率がよくなる。

(お茶の水女子大学・香西みどり教授 2007年「食育おさかなシンポジウム」より)



みどり氏から「水産物を用いた献立について」のアドバイスがありました(上記参照)。種類が豊富で、栄養学的にも優れた点を多く有する魚介は、食材としての魅力に溢れています。それを理解することにより、年齢に合わせたメニュー構成の食事という配慮ももたらすことが可能になります。例えば、学童期にはカルシウムを効率よく吸収させて骨を強くするビタミンDや骨の構成成分であるマグネシウムを積極的に。カルシウムを多く含む魚介は、丸干しイワシやワカサギ、干しエビなど。ビタミンDを多く含むのは、アンコウの肝やベニザケ、サンマなど…同様に、思春期・成人期・高齢期など自身や家族の年齢に照らして、知って役に立つおさかな知識はたくさんあります。と同時に、このような知識や知恵が日本人が培ってきた「おさかな食文化」の中にさまざまに形で取り入れられていることに改めて気づかされるのです。親から子へ、子から孫へ、私たちが伝え守るべき「おさかな食文化」の奥は深いのです。



# 給食のてがな タラのはなし

女子栄養大学名誉教授・水産学博士  
國崎直道

## タラの成分と特徴

木枯らしが吹き始め、冬の到来を迎える頃になると、食卓に欠かせない料理の一つに鍋物があり、その食材の中で庶民的な魚と言えば、冬季に漁期を迎えるタラがある。タラは魚偏に雪と書く。この字を見ただけで冬の魚のイメージが湧く。

一般にタラといえばマダラを指すが、漁獲量と消費量が多いのはスケトウダラ（スケソウダラとも

いう）で、この他にはコマイがいる。すなわち、タラはタラ目タ

ラ科の魚で日本

近海にはこの3

属3種しかない

い。世界的には

30種ほどのタラ

類が生息する。

そして、そのほとん

どが寒流域の深海に生息す

る。また体形では背

鰭が3つ、尻鰭が2つに分か

れているのが他の魚類と異なりタラ類の特徴とな

っている（図1参照）。

タラは冬季になると産卵のため沿岸に回遊してくる。これを漁獲するのであるが、産卵期のためオスは精巣（白子）をメスは卵巣（タラコ）を持っている。白子はマダラよりスケトウダラの方が方が、タラコはマダラのものの方が商品価値が高い。タラコは煮物にもするが主に明太子（塩蔵タラコ）や辛子明太子で消費している。



①マダラ



五訂増補日本食品標準成分表にはマダラとスケトウダラの生およびその加工品の成分が記載されている。卵巣と精巢の記載もある。で詳細は成分表を参照して戴きたい。表1にタラ類の代表的な栄養成分を抜粋して記載した。たんぱく質が主な栄養成分で100g当たり17〜18g程度含まれ、脂肪や炭水化物はほとんど含まれていない。脂肪が少ないためエネルギー量も少ない。このことが、タラは低カロリー・高たんぱく質の食材といわれる由縁になっている。

## タラ筋肉の性質と利用

タラ類の筋肉は非常に脆弱で、

しかも鮮度が極めて短時間に低下する。鮮度低下したタラは特有の臭いを発するようにするため、漁獲したら直ぐに食さねばならない。大量に漁獲された時代（昭和30年頃）は消費しきれず、肥料にしていたほどである。1960年代にスケトウダラの「冷凍すり身」が北海道水産試験場で開発され、各種カマボコやツミレなどの水産練り製品の原料に欠かせない魚になり、その需要が急増した。各国が競って漁獲し、また、1970年代になると200海里経済水域宣言の考え方が定着し、遠洋漁業中心である日本のスケトウダラ漁は大打撃を被ったのである。なお、すり

### ①マダラ

学名：*Gadus macrocephalus*

成魚で全長60〜70cm程度、体重約3kgが一般的。全長1m、体重20kgになるものもある。頭部が大きく、特に腹部が肥大している。タラと言えば一般的にはマダラをいう。スケトウダラと違い上顎が下顎より突き出し、下顎には1本のヒゲがあるのが特徴(図参照)。生食するほか、筋肉をほぐしてサクラデンプを作る。

### ②スケトウダラ

学名：*Theragra chalcogramma*

成魚で全長70cm程度。下顎が上顎より突出する。体側には褐色の縦帯状のまだら模様が2本繫がっている。下顎のヒゲが短い(図参照)。すり身の原料として重要。また、卵巣は明太子(もみじ子ともいう)や辛子明太子の原料となる。日本国内では北海道沿岸、山口県以北の海域で漁獲される。タラ類はアナサキス等が付着していることあるので生食には注意が必要。

### ③コマイ

学名：*Eleginus gracilis*

成魚で全長25〜30cm程度。上顎は下顎より突出する。下顎のヒゲはマダラより短い。主に北海道の道東(根室や釧路付近)で漁獲される。水深150m以内の浅い海域に生息する。

### ④ミナミダラ

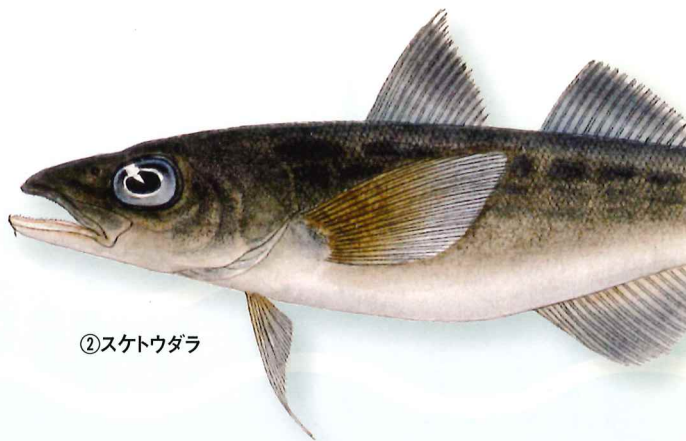
学名：*Micromesistius australis*

全長40cm程度。姿・形だけでなく、肉質もスケトウダラに似ているが下顎にヒゲが無い。ニュージーランドやアルゼンチン沖など、南半球のみに生息する。すり身の原料にする。

### ⑤タイセイヨウダラ

学名：*Gadus morhua*

成魚で全長2mにもなる。マダラに姿・形が似ている。北大西洋に生息する大型魚。すり身の原料になる。

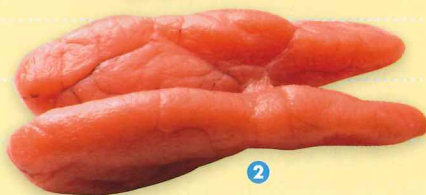
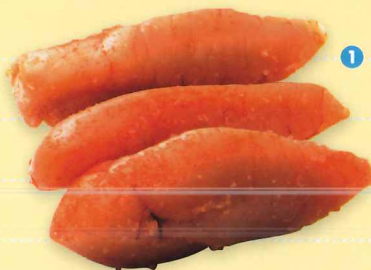


②スケトウダラ



③コマイ

①「辛子明太子」塩蔵したタラコを脱塩後、下漬けの調味液(日本酒、塩、昆布などを混合した液)に漬ける。次に本漬け用調味液(かつお節、醤油、唐辛子粉末など)に漬けて製造する。②「明太子」塩蔵タラコのこと。生のスケトウダラ卵をたっぷりの塩で塩蔵する。この時、脱水されて卵のたんぱく質変性が起きプリプリ感がでる。これを薄い塩溶液に漬けて脱塩する。その後、調味液に漬けて製造する。③「板付蒸かまぼこ」かまぼこは大きく分けると蒸したものと焼いたものがある。全国各地にさまざまなかまぼこがあり、原料にも違いがあるが、一般的な板付蒸かまぼこの場合、原料は主にグチ、エソ、スケトウダラなどが使われている。焼きちくわやなると巻なども同様。板付蒸かまぼこは、小田原かまぼこが有名で関東の代表格。④「マダラの切り身」タラといえどやはり鍋が筆頭に。ほくほく煮えた身を口に放り込むのは、まさに至福のひとつ。⑤「マダラの西京焼き」少量の酒とみりんを混ぜた西京味噌を塗ってから焼く西京焼き。独特の甘味があり、ご飯のおかずにとびつたり一品。



身は“sumi”と書いて英語圏で通ずる。

すり身の炭水化物含量は6・6%程度になっている(表1参照)。

これは「冷凍すり身」にする時に砂糖やソルビトールなどの糖類を添加するからである。糖類を添加しない「冷凍すり身」では解凍した際に糊状の性質が失われ練り製品の製造ができなくなるのである。これが他の魚で作ったすり身との違いである。その後、すり身製造の改良が加えられ現在は船上でも「冷凍すり身」が製造されるようになり、日本はこのすり身を各国から輸入して練り製品の原料にしている。

### タラ生殖器の利用

タラの筋肉は鍋物の食材に欠かせないのは前述した。身が柔らかく、癖もなく、美味で他の食材の味を損なわないからである。一方、タラの白子は吸い物、酢の物、焼き物などに適している。ただ、他の魚の白子と異なる点はその姿・形で、理由は判らないが脳に似た形状を呈している。余談にな



るがトラフグの白子は猛毒のテトロドトキシシンが蓄積しにくいために主に酢の物で生食する。その真つ

白な白子は「西施の乳」という。

「西施」という美人の乳房「の白さから付けられた呼び名である。

スケトウダラの卵巣は明太子や辛子明太子の原料になる。日本の漁獲量が減

表1: タラの栄養成分(可食部100g中)

種類	栄養素	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g
スケトウダラ(生)		79	18.1	0.2	0.1
スケトウダラ(すり身)		98	17.5	0.2	6.6
スケトウダラ(すきみだら)		174	40.5	0.3	0.1
マダラ(生)		77	17.6	0.2	0.1

五訂増補日本食品標準成分表より抜粋





表2:スケトウダラの卵の生産量 2006年(単位:トン)

国	アメリカ	ロシア	日本
生産量	27,000	30,000	4,500

日本で約5万トン、韓国で約3000トンを消費しているという。  
参考ホームページ: <http://www.kanefuku.co.jp/story/gkk03.htm>

表3:タラコと白子の栄養素(可食部100g中)

部位	栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	コレステロール mg
タラコ(塩蔵)		140	24.0	4.7	0.4	350
辛子明太子		126	21.0	3.3	3.0	280
白子(マダラ)		62	13.4	0.8	0.2	360

五訂増補  
日本食品標成分表より抜粋



①新潟県長岡市の単独小学校のメニュー「トートマンブラー(タイ風さつまあげ)」は調味料には砂糖と醤油、そしてカレー粉を少々使います。②埼玉県の単独小学校のメニュー「タラの吹き寄せ蒸し」はバターを塗ったアルミホイルでタラと一緒に野菜を蒸します。③宮崎県五ヶ瀬町の単独中学校のメニュー「白身魚のキノコソースかけ」は、焼いたタラに数種類のキノコが入ったソースをかけます。

少したため各国から輸入して製造している。特に表2に示したようにアメリカ、ロシアから輸入している。このほか中国、韓国、カナダなどからも輸入している。スケトウダラはベリリング海や、アラスカ沖、オホーツク海などが主な漁場になっていて、日本近海ではスケトウダラ約20万トン、マダラ約4万トン(農林水産統計、平成19年度版)を漁獲している。前述のように200海里宣言と利用価値の向上による乱獲で、現在は最盛期の1/3程度しか漁獲できなくなった。8号の「サバのはなし」で取り上げたTAC対象魚の一つになっている。

表3にタラ生殖器官の栄養素を記載した。たんぱく質含量が高いのは筋肉成分と似ているがコレステロールが250〜360mg/100g含まれる。陸上動物の鳥卵もコレステロール含量が高い。中高年になると血中コレステロール値が問題となり、卵類の摂取量を控えるように指導しているが、血液中のコレステロールの約7割は自身の肝臓由来であるため卵をよほど

食べない限り大きな影響はなく神経質になる必要はない。

### タラの料理

マダラは切り身あるいは冷凍物で市販され、主に鍋物として利用される場合が多い。また、スケトウダラは鍋物以外にすり身に加工され練り製品の原料になることは前述した。これ以外に干物や珍味にも加工され、酒のつまみ等で食される。生殖器は前述した通りである。残された部位(頭、内臓、骨など)はフィッシュミールにして肥料にする。そのため有効利用度の高い魚と言われている。

スケトウダラは冬の魚で筆者が幼い頃生活していた小樽では、取れすぎて処分に困り道端で自然急速冷凍されていたものである。このような長閑な時代が再び到来することを願いながら、たまには鍋料理を鱈腹食べ、バランスの取れた食生活を送りたいと思っている。

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。  
日本のTAC魚種:マイワシ、サンマ、マアジ、マサバ、スケトウダラ、スルメイカ、ズワイガニ





### 伊豆・三津シーパラダイス

- 入場料金:大人1900円、4才～中学生950円
- 開館時間:9時～17時(最終入館16時)
- 休館日:無休
- 所在地:静岡県沼津市内浦長浜3-1
- ☎055-943-2331
- http://www.seapara.jp/



大ノエサに群がるブリ。あまりの迫力にお客さまから歓声があがります。小ノ駿河湾再発見水槽で育成している「エダミドリイシ」。これからの成長が楽しみです



## 水族館からの手紙

写真提供:伊豆・三津シーパラダイス 文:飼育係 土屋孝司

### 食べる魚を水族館でみてみよう

伊豆・三津シーパラダイスは昨年30周年を迎えました。目の前に広がる駿河湾、その向こうには富士山を望む最高のロケーションに位置し、駿河湾に生息している生物をはじめ、イルカ・アシカなど多くの動物を飼育しています。

昨年11月には「クラゲ万華鏡水槽」と「駿河湾再発見水槽」がオープンしました。クラゲ万華鏡水槽では、約500個体のミズクラゲが室内を取り囲む鏡に映りこみ、とても幻想的な空間を作り出しています。

駿河湾再発見水槽では、このあたりが北限に近いとされている造礁サンゴの「エダミドリイシ」を静岡県から特別採捕許可をいただき、飼育・育成を行っています。

このほかには、昔からこの地域で盛んに行われてきた、ブリの養殖を再現しようと、屋外のプールで約500尾のブリの飼育を行っています。来館者のみ

なさんもエサをあげて頂くことができます。エサを食べるブリの迫力に、みなさんとても驚いています。

このように当館では、地域に根ざした生物、身近な生物を多く展示しています。珍しい生物ももちろん展示していますが、意外にも身近な生物に興味を示す方が多いようにも思われます。現実には「ブリはこんな魚なんだ」とか「イカはこうやって泳いでいるんだね」などという会話を耳にすることがあります。確かに普段見る魚達は食用である物が多く、生きている姿や、本当の姿を見ることは少ないかもしれません。現代においては、水族館としてみなさんに最もなじみのある食用魚の本来の姿を伝えていくのも必要なかもしれません。

皆さんも普段食べている魚、最も身近な魚を、水族館に行ってみてみるのもいいのではないのでしょうか? また違った魚たちの発見があるかもしれませんよ。

皆さんも普段食べている魚、最も身近な魚を、水族館に行ってみてみるのもいいのではないのでしょうか? また違った魚たちの発見があるかもしれませんよ。



1月8日、今年の紅ズワイガニの初セリが行われた。魚市場のそばにあるかに棧橋では夜も明けぬうちから、セリに間に合うように帰港したというこのカニ漁船から色鮮やかな紅ズワイガニが次々と運び出された。その数は850箱を超えた。

さかなのふるさと 山陰 鳥取県境港

## 紅ズワイガニ、日本一

かに棧橋に横付けされた船から出てくる鮮やかな紅色。寒風が吹く中、黙々とカニの水揚げ作業が続く。ここ境港は、紅ズワイガニ水揚げ日本一の港である。

文・吉野文敏 写真・上野敦

### ゲゲゲの鬼太郎に 迎えられて

朝の1便で到着した米子空港から境港へ、クルマはわずか15分ほどで境港駅前に着いてしまった。

正月明け、早起きの観光客もまだいない駅前で迎えてくれたのは、ゲゲゲの鬼太郎とねずみ男に見守られながら執筆中の水木しげる氏の銅像。ここ境港は漫画家・水木しげる氏の故郷である。駅前から始まる「水木しげるロード」の両側には100体近い妖怪のオブジェが並び、来訪者を楽しませている。「いや〜、年間観光客も100万人を突破しましたから、水木しげるロード効果は大きいですね」と笑顔を見せるのは、境港水産振興協会・副会長の米村健治さん。





さかなのふるさと 山陰 鳥取県境港

## 市場いっぱい漁箱 海の豊かさを伝える魚種



1,2. 朝5時から始まった沿岸漁の魚の搬入。5時半を過ぎると、市場内は魚箱でいっぱいになった。やがてセリの活気が包む。  
3,4,5. とにかく魚種が多いことに驚かされる。写真は、ヒラメ、キス、タチウオ。イカだけでも、ヤリイカ・白イカ・スルメイカ・コウイカなどがあり、魚好きなら図鑑片手に出掛けてみたくなる。



水産業界では日本海側屈指の水揚げ港として知られる境港だが、水木しげるロードは街の知名度を全国区のものにし、集客にも大いに貢献してくれているというわけである。「昨年の水揚げ（速報値）も量で全国9位、金額で11位と安定していますし、観光客も増えていきますから活力のある港町と言えらると思いますね」と話す米村さんに笑みがこぼれる。

### ズワイと紅ズワイは別物ですよ

活力ある港町を支える漁業は、沖合いでのまき網漁・イカ釣り漁・カニかご漁と、小型底引き網や刺し網などの沿岸漁業が中心となる。まき網漁は、かつては境港を水揚げ日本一に導いたマイワシが主体だったが、全国的な漁獲激減の波を受け、アジ・サバのウエートが大きくなってきており、加工業もそちらへのシフトが進められているという。その一方で、昭和57年から始まった夏のマグロ漁は好調で、年々生マグロの産地としての知名度を上げている。そし





6. 市場内の取引は魚種により、セリと入札の両方がある。7.8. 水木しげる氏の地元貢献度は誰も認めるどころ。9. 境水道大橋から。右が境港、水道を挟んで対岸は島根県美保関。10.11. 中野船だまりでイカ釣り漁の準備をしていた池瀨志郎さん。「とにかく、燃料高をどうにかしてほしい」と話して出漁していった。



で、全国の約6割という水揚げで日本一を誇るのが紅ズワイガニである。「よく間違えられるんですが、ズワイガニ…こちらでは松葉ガニと呼びますが、それと紅ズワイガニは別の種類なんですよ。値段も松葉の方が高いですね」と、米村さん。その松葉ガニも県内では一位という水揚げ実績を誇る。水深200〜400mの大陸棚に棲むズワイガニは底引網漁、水深500〜2500mという深海に棲む紅ズワイはかご網漁と漁法も異なる。「紅ズワイは昨年から個別漁獲量割当を実施して、資源保護に努めています」。活力を失わないための試みのひとつである。

水産振興協会を後にして、沿岸漁の小型船が停泊している中野船だまりへ。のんびりした風景の中夕方から漁に出るイカ釣り船はすでに準備が始まっている。10トク拉斯の小型船はひとりで準備をして、船にもひとりで乗り込み漁をする。「もう燃料代が高くて、まいる。大変だよ。漁に出ても獲れなきゃ、赤字だ」と言いながら、元気に出漁していった。

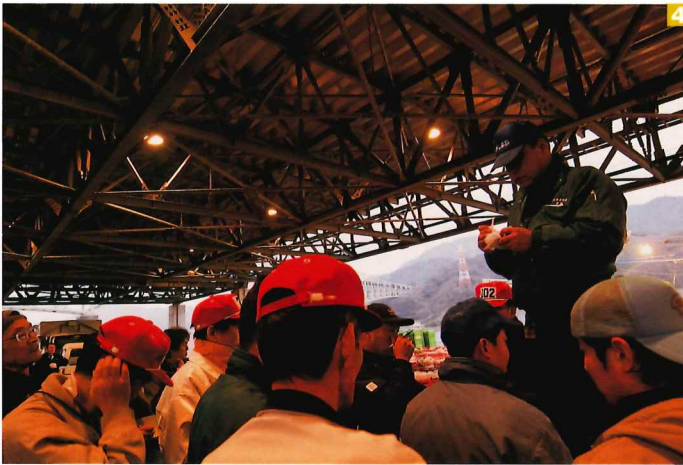




さかなのふるさと 山陰 鳥取県境港

# 今年の初セリに向けて 日本一の紅ズワイが走る

1.2.3. 紅ズワイガニの水揚げ風景。漁は出漁すると沖泊まりで5~7日続けられる。船内で大きさと形で選別されたカニ満載のカゴは船倉を出ると、あとは人力で運ぶ。4. ようやく空が明るくなった朝7時、平成20年の紅ズワイガニの初セリが始まった。



## 活力のある市場 活力のある料理

朝5時、境水道大橋のたもとにある魚市場をのぞく。広い市場いっばいに並べられた漁箱の数と豊富な魚種が、活力ある港町をうかがわせる。アジ・サバに始まり、スズキ・サワラ・マダイ・クロダイ・ヒラメ・ハマチ・ノドグロ（アカムツ）・ヤリイカ・白イカ（ケンサキイカ）：数え切れないほどに並んだ魚たちに圧倒されそうな雰囲気である。やがて、漁箱を囲んでセリ人の大きな声が場内に響き渡る。一方、すぐ近くのかに棧橋では、紅ズワイガニの水揚げが始まった。実は取材をした1月8日は、紅ズワイの平成20年初セリだった。1月3日に出港して6日目のこの日に合わせて帰港したという船から色鮮やかな紅ズワイガニが続々と運び出される。約1時間後、棧橋には850箱を超える紅ズワイが並んでいた。年頭の挨拶と3本締めが始まった入札が静かな熱気をはらみながら進行していく。取材を終えた夕方、土産





6



7

5. 街をあげて取り組んでいるという海鮮丼。これは『ごはん屋 漁火』さんの海鮮丼です。写真には写っていないが、オリジナルのタレに自信ありとのこと。店ごとの違いを食べ比べできるように、食べ歩きマップも作られていました。6. 「ちょっとした遊び心で」というカニ丼。出される時には、上に甲羅をかぶっているが、せっかくのタップリほくし身が見えないので、はずして撮影しました。7. 刺身盛り合わせ、輝きが旨さと鮮度の照明です。

【ごはん屋 漁火】  
境港市上道町2075-5  
11:00～14:30、17:00～20:00  
(木曜定休※水曜夜休)  
☎0859-42-6039



5

に探した紅ズワイはすでに売り切れだった。「初セリでしょ。午前中にだいたい売れちゃったねえ」…店のおやしさんが申し訳なさそうに微笑んだ。

さて、境港らしい魚料理をと、お願いしたのは『ごはん屋 漁火』さん。まず登場したのが海鮮丼。平成18年から街をあげて取り組んでいるのがこの海鮮丼である。現在、市内の20数軒の飲食店が独自の海鮮丼で競っている。「ウチは丼に合うタレにもこだわっています」というご主人の福岡初さん。全部地物の刺身13品に独自のタレでオリジナルリテイアーをアピール。「刺身も見てもらいましょうか」と出てきた皿には、ヒラマサ・ヒラメ・マダイ・白イカ・ヨコワ（マグロの若魚）がズラリと並ぶ。締めくくりは、見た目も豪快なカニ丼。丼の上に見える甲羅を取れば、その下にはほくし身がドーン。ご飯がまったく見えない、驚くべきカニ丼である。「これはちょっと遊びで作ったメニューです」と笑う福岡さん。ここにも活力ある港町を実感させる料理があった。





右ノ1年中目にするサバだが、「寒サバ」とも言われるように脂がの秋から冬が旬。目利きのポイントは「目が澄み、ふっくらした魚体、背中の模様がハッキリしているもの」と古畑さん。  
**1**白髪ネギは7~8cmに切ったネギにタテに包丁を入れて、中の芯部分をはずして刻み、水にさらす。**2**切り身にする際は、斜めに包丁を入れると見た目がよくなる。**3**鍋に入れる時は「身を下に」。特に皮が薄いサバは、皮を破らないよう慎重に。煮物・焼物ともに、「海のもの身から、川のもは皮から」というのが、魚料理の基本だそうです。

東京は木場、古くは材木商が軒を連ねた街にマンションが立ち並んでいます。「昔は毎日、御用聞きに材木屋さんを回ったもんですよ」と語る古畑力男さんは、この街で明治40年から続く魚屋さん「魚松」の3代目。今回はこちらで「サバの味噌煮」のコツを教えてくださいました。「味噌の種類によって調味料も違ってくると、人の好みもあるでしょう。だから、基本的な作り方でね」と料理を作ってくれたのは、同店経営の魚料理の店『酔月』で長年腕を振るってきた奥さん。「気をつけるのは、サバは皮の薄い魚なので破らないように調理することね。まずは、鍋に切り身にしたサバが浸る位の水で、アクを取りながら火を通す。もちろん、身を下にして鍋に入れます。火が通ったところで鍋を下ろし、静かにゆで汁を捨て、

ボウルに入れた氷水で鍋ごと冷やす。今度は酒をやり浸る位入れて中火で加熱沸騰してから調味料を。調味料は、味噌・砂糖・醤油・みりんをあらかじめボウルで溶いておく。調味料を入れてからは、鍋を揺り動かしながらサバにからめ、早めに火から下ろして味を含ませる。「味噌の風味を失わないように、煮込み過ぎないことね」。皿への盛り付けも箸ではなくフライ返しなどを使い、皮を破らないように。仕上げに、白髪ネギを乗せてできあがり。「鍋に残った味噌もいろいろ使えるの。味噌汁にしてもいいし、田楽とかふるふき大根に使ってもサバの旨みが出ておいしいんですよ」と奥さん。「切り身で買う時は身色の赤が鮮やかなものを選ぶこと。塩焼きやメサバとかいろんな食べ方で味わって下さい」とご主人が結んでくれました。



「おいしい魚を、賢く食べて…わからないことは町の魚屋さんに聞いてください」とご主人の古畑力男さん。  
**【魚松】**東京都江東区木場5-2-8  
 ☎03-3641-7245 営業時間:10:00~19:00(日・祝日休業)

## おさかな料理 新発見!

プロのコツ教えます

東京・木場 **【魚松】**さんの巻

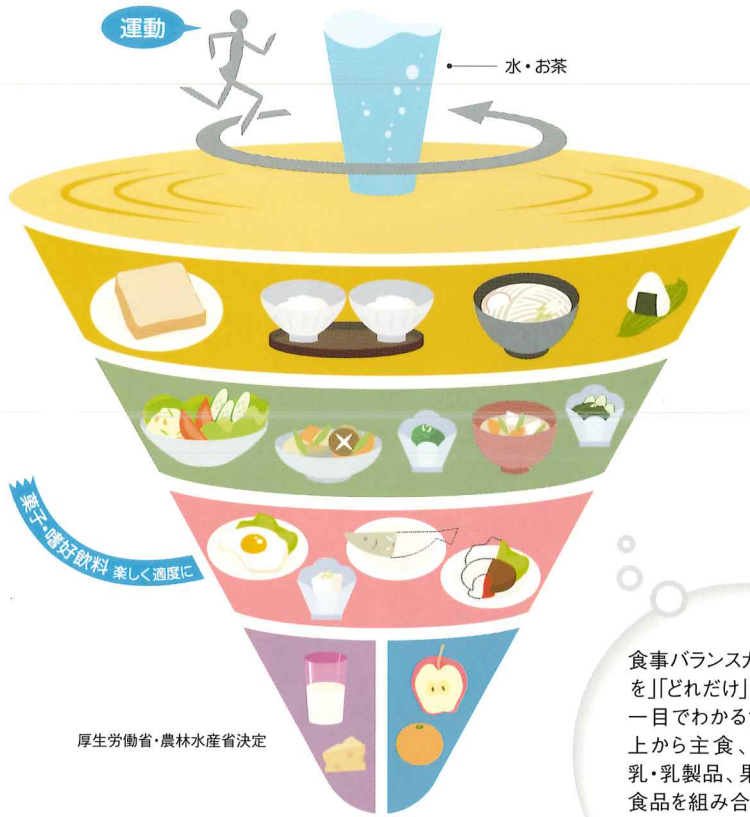


## サバの味噌煮

「一般的な料理だけど、難しい料理なんですよ」と話してくれた奥さん。今回の調理の中に、箸でサバをいじる部分はひとつも出てきません。皮が薄い魚だからこそ、それを破らないような慎重さと工夫、そこにプロのコツがあります。また味噌の種類もさまざまなので、いろいろと挑戦をして我が家に合う味付けの味噌煮を見つけてください。



# 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 給食の主目的、「食育」に

昨年11月、文部科学省が小中学校で実施されている給食の主たる目的を、これまでの「栄養改善」から「食育」へと転換する方針であることが報道されました。戦後の食糧難を背景に1954年に生まれた学校給食法ですが、食糧事情が改善された現状にそぐわないのと同時に、子どもたちの食生活の乱れが指摘され

る現在の実態に合った内容にする必要があると判断してのものようです。今回の改正では、地元食材の活用や生産現場の体験を通して郷土への愛着を育て、栄養バランスを学ぶなどといった要素が取り入れられ、早ければ今年の国会に提出されるかもしれません。もちろん、家庭での「食育」の方もお忘れなく。

## 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/>