

# 魚食文化論フォローアップ

## 報告書

Web 公開版

2022 年度

一般社団法人・大日本水産会

東京海洋大学・海洋生命科学部・海洋政策文化学科

# 参加者のレポート (抜粋)

## 「未利用魚」とはなにか

### はじめに

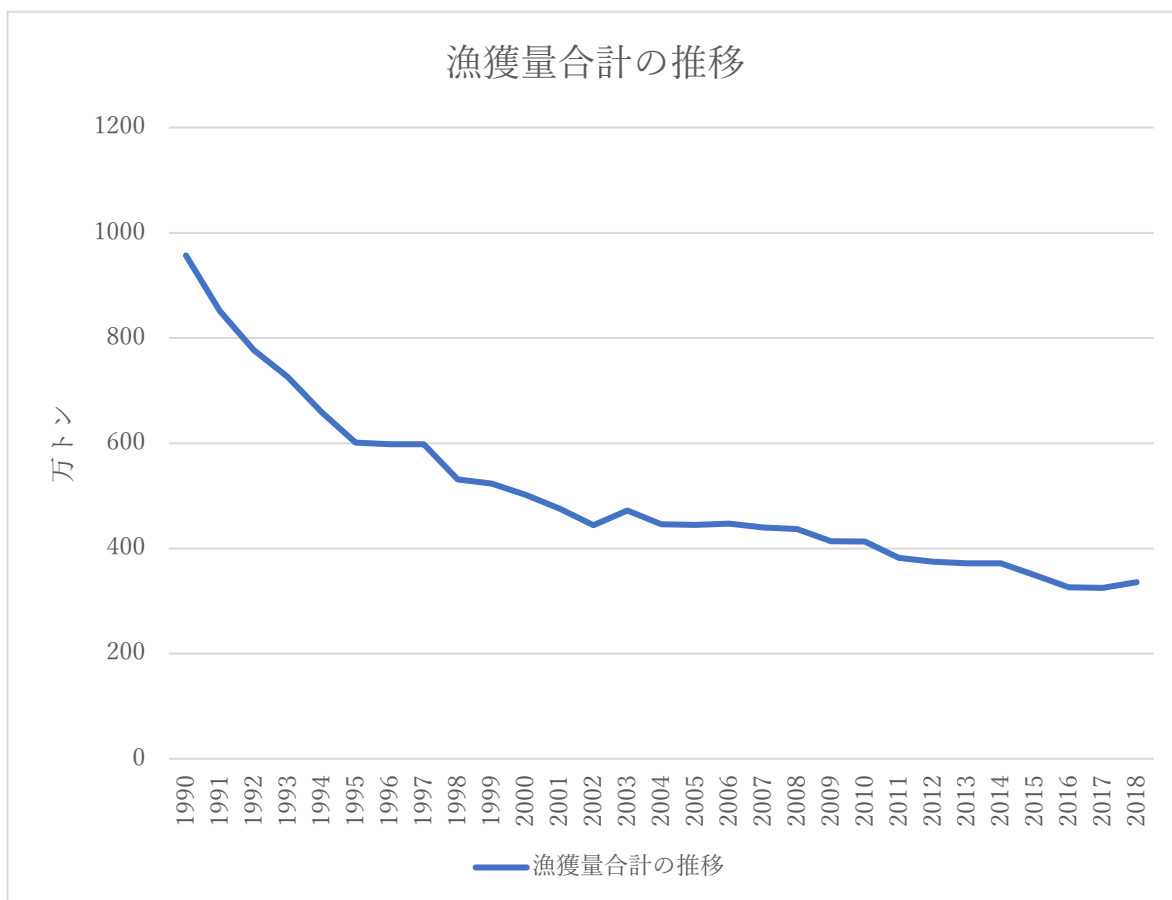
近年、環境問題意識の高まりや未曾有のパンデミックに際して、未利用魚が脚光を浴びつつある。衰退の一途をたどる「魚食」が、水産資源の減少や流通、消費の停滞などによって更なる変質を迫られる中で、未利用魚もまたその存在価値をがらりと一変させることとなった。今や、テレビ番組やSNSなど、メディアでも未利用魚が取り上げられ、着々とその知名度は高まり始めている。世界的な魚食ブームが魚価を押し上げる一方で、世界各地での乱獲に伴い資源が枯渇していく。持続可能な水産資源の利用という喫緊の課題において、未利用魚資源の有効利用は、我々人類全体で取り組むことができる、そして取り組むべき解決策であると考えられる。

### 未利用魚の定義

漁獲量や規格、知名度や手間などの理由で、市場にあまり流通しない魚を「未利用魚」と呼ぶ。明確な定義は存在しないものの、利用度の低い「低利用魚」や目的の魚に混じって獲れる「混獲魚」という呼び方もある。一般に、こうした魚は、市場に出回っても買い手がつかず低価格で取引される。すると、漁業者や水産業者は利益の出ないこうした魚を漁の時点で除外、あるいは廃棄するようになり、結果として市場に出回ることがなくなっていく。このような市場の自然なシステムによって淘汰されてきたのが、未利用魚という存在だった。なお、消費地市場や中央卸売市場には流通しないものの、産地市場あるいは地域限定で流通するような未利用魚も存在する。

### 未利用魚の現状

近年になって未利用魚が注目を集めるようになった背景のひとつには、日本の漁業が長年抱える課題がある。日本の内水面、養殖を除く漁獲量は、1990年には約957万トン記録しピークとなる。しかし、その後は減少を続け、2018年には約335万トンほどにまで落ち込みを見せている。こうした漁獲量の減少の中で、FAO(国際連合食糧農業機関)が2020年に出した報告書によると、世界の大半の地域では全漁獲量の約30~35%が廃棄されており、日本で換算すると年間約100万トンの水産資源が廃棄されている可能性がある試算することができる。この廃棄されている水産資源、つまり未利用魚を有効利用することは、水産市場の拡大や漁業者の利益のみならず、年間約500万トンと推計される食品ロス問題の改善にも繋がりと考えられる。以下のグラフに、日本の内水面、養殖を除く漁獲量の推移を示す。



資料:水産庁ホームページに基づき作成

また、近年になって注目度を高めている未利用魚であるが、ひとつの例として、2018年に福岡に設立された株式会社ベンナーズが開始した、未利用魚を扱うサービス「Fishlle!」(以下、フィッシュル)が大きく後押ししていると考えられる。フィッシュルでは、漁業者が廃棄してしまう国産天然の未利用魚を加工し、ミールパックに詰め全国に発送している。冷凍、味付きであるため調理が簡単であり、着色料保存料未使用なこともあって客層の裾野を広げている。加えてここ数年で主流となったサブスクリプションサービスであるため、SNSなどで若者を中心に拡散され、高いリピート率を誇っている。食品ロス問題に取り組み、漁業者の利益を増やすだけでなく、なによりも未利用魚の美味しさを多くの人に知らしめるという、未利用魚問題の解決に最も貢献しているプロジェクトのひとつであることは間違いがない。

#### 未利用魚を実食する

ここで、筆者が未利用魚を調理、実食した際の様子を記したい。今回は、千葉県浦安市の鮮魚店「泉銀」で購入した魚を使用した。



資料:鮮魚店「泉銀」



泉銀は、2019年の浦安魚市場閉鎖に伴い、市街地に移転した人気鮮魚店。魚の新鮮さはもちろん、市場にはあまり流通しない珍しい魚や未利用魚を扱うことにかけては、日本でも有数の鮮魚店ではないだろうか。店主は、三代目となる森田釣竿氏。枕崎鯉節大使や水産庁お魚かたりべ、フィッシュロックバンド「漁港」のボーカルを担当し、2022年12月現在も放送中のNHKEテレ『ギョギョつとサカナ☆スター』など、様々なテレビ番組、メディアにも露出している人物である。

泉銀で購入した魚は、カンテンゲンゲ2尾とタチウオ1尾。中でもカンテンゲンゲは、東北地方や日本海側を除いた地域ではその名すら知られていないような未利用魚である。硬骨魚綱条鰭亜綱新鰭区棘鰭上目スズキ目ゲンゲ亜目ゲンゲ科シロゲンゲ属のカンテンゲンゲは、寒天のようなゼラチン質の身質に、カニ漁に混ざる「下の下」「下魚」が訛った、あるいは黒い魚の「玄魚」の意味でゲンゲと呼ばれていると考えられている。主に北海道オホーツク海や千葉県銚子以北の太平洋、新潟県以北の日本海の水深200から1600mの深海に生息しており、カニ漁や底引き網漁に混じるものの、まとまった入荷がなく知名度も低い市場に流通するのはまれ。価格も低い魚である。また、顎口上綱硬骨魚綱条鰭亜綱新鰭区棘鰭上目スズキ目サバ亜目タチウオ科タチウオ属のタチウオは、日本全国の沿岸や東シナ海、黄海や渤海に生息している大衆魚である。薄く細長く銀色に輝く魚体が太刀のようであることや、水中で頭を上にして垂直に泳ぐのが「立ち泳ぎ」のようであることが名前の由来。体全体を鱗の代わりにグアニン層の銀粉で覆われている。



## 調理

まずは、未利用魚であるカンテンゲンゲについてフィーチャーする。初めに、カンテンゲンゲの表面のぬめりを流水で擦り落とす。それほどしつこい粘りではなく、鱗も気にならないため処理が楽であった。次に、エラと内蔵をつぼ抜きし、腹を開かずして頭を落として腹腔を水洗いする。骨も身も柔らかかったが、ここまでは普通の魚と同じである。次いで、泉銀店長の森田氏のアドバイスに従って、一尾を唐揚げ用に骨付きのまま身をぶつ切りにしていく。ここで断面を見ると、背や腹、骨回りにゼラチン層があるのがわかる。こうした特異な身質の魚をさばいたのは初めてであった。繊維質が少なく水っぽいため、熱を通して身が締まらないことが予想された。水分を抜くために塩を振り、ペーパーとラップで包んで1時間ほど置くと、ペーパー全体が濡れ浸ってなお吸いきれないほどの水分が抜けた。これに片栗粉をまぶし、低温でじっくりと揚げ一度取り出す。油はねが強くまだ水分が多く残っているようだった。そして高温で二度揚げし、完成となった。



資料:カンテンゲンゲのエラと内蔵をつぼ抜きする。



資料:カンテンゲンゲをぶつ切りにする。



資料:カンテンゲンゲの断面。透明なゼラチン質が点在する。



資料:カンテンゲンゲの水分。時間経過でさらに水分が抜ける。





資料:カンテンゲンゲを低温でじっくり揚げる。

もう一尾については、腹を開いて下処理し半分につつ切り、お湯をかけて霜降りにし、流水で汚れを落とす。その後は浸かるほどの水と酒と昆布で3分ほど火を通す。そして、火が通ったら水を少し捨て、醤油、みりん、酒、砂糖、しょうが、ねぎ、大根を加え、落し蓋をして弱火で10分ほど煮付ける。ブリ大根ならぬゲンゲ大根の完成である。



資料:火を通したゲンゲに調味料と野菜を加える。

次いで、タチウオの腹を開き、頭を落としてエラと内蔵を外す。このとき、タチウオの鋭い歯が危険であるため、吻部を切り落とす。また、フィッシュイーターであるタチウオには、飲み込んだ獲物を逃さないための鰓耙がエラの内側に存在し、これも鋭いため注意が必要である。そして、身を四等分ほどにつつ切りにし、腹腔のある腹身と尾身は塩焼き、それ以外は刺身におろしていく。塩焼き用の身については、血合を外し、両側の背びれの際から骨に沿って中ほどまで刃を入れ、骨が太く鋭い背びれを切り離す。三枚おろしの手順の途中で止める、と考えるとやりやすいかもしれない。その身に塩を振ってしばらく置き、水分を抜いてからグリルで塩焼きにする。

資料:タチウオの吻を切り落とす。歯が鋭く危険。





資料: タチウオの吻を切り落とす。歯が鋭く危険。



資料: タチウオの身を等分する。こうするとさばきやすい。



資料: タチウオの血合を外す。塩焼きや煮付けでは臭みの原因となる。



資料: タチウオの背びれに沿って刃を入れる。



資料: タチウオの背びれを外す。うまくいくとすぽっと抜ける。

刺身用の身については、背びれをつけたままで三枚おろしの要領で中骨に沿って刃を入れていく。このとき、タチウオには血合骨がないものの、中骨が血合骨のように横に張り出した三角形をしているので、背から入れた刃が中骨にたどり着いたら、さらに垂直上方向に刃を滑らせるとよい。三枚におろせたら、薄く塩を振ってしばらく置いた後、反り返らないよう皮目に薄く刃を入れてからバーナーで炙っていく。そしてすぐに冷凍庫に入れ 10 分ほど冷やしたら、ぶつ切りあるいは削ぎ切りで刺身にしていく。切れ端も細かく刻んでたたきにする。



資料:中骨に沿って刃を入れる。三枚おろしの要領。



資料:タチウオの中骨。横に強く張り出している



資料:タチウオの三枚おろし。血合骨がないためこのまま刺身に。



資料:タチウオの皮目に刃を入れる。炙った際に皮が縮み反り返るのを防ぐ。





資料:タチウオを炙る。皮下の脂がパチパチとはぜる。



資料:タチウオの刺身の切れ端も細かく刻む。

最後に、カンテンゲングの頭部、タチウオの頭部と中骨を使って出汁をとっていく。カンテンゲングの頭は、出汁が出やすいよう半分に割る。そして、これらのあらに塩を振り、ペーパーとラップで包んで1時間ほど置き水分と臭みを抜いた後、お湯を回しかけて霜降りにする。流水で汚れを荒い落として水気を切ったら、30分ほど昆布を浸けた水に酒と臭み抜きのおねぎとあらを加え、じっくり煮込んでいく。途中で灰汁を掬いつつ、3~40分ほど煮たら、あらを濾しとってスープを抽出する。そのスープに大根、ねぎを加えて再び煮込み、火が通ったら味噌と万能ねぎを加えて、あら汁の完成である。



資料:カンテンゲングの頭を割る。出汁が出やすくなる。



資料:あらにお湯を回しかける。臭みと汚れを落とす。



資料:あらを昆布出汁で煮込む。脂が浮いている。



資料:あらを濾しとる。お椀をぐいと叫ばれる食べやすさになる。



資料:濾しとった出汁。黄金色で透き通っている。



資料:出汁に野菜を加える。野菜の甘味が加わる。



## 実食

完成した料理を実際に食べる。完成したのは、カンテンゲの唐揚げ、煮付け、タチウオの炙り刺し、塩焼き、最後にあら汁である。オーソックスな魚料理であるが、だからこそ魚本来の味が試される献立となった。

カンテンゲの唐揚げは、さくふわとした歯触りの中に、身のとろりとしたゼラチン質が感じられて、とても不思議な味わいだった。揚げ物にするとおいしい、という森田店長の言葉通りであった。魚自体の味は強くなく、淡白で食べやすかったものの、水分を抜くために塩を振りすぎたせいか少ししょっぱくなってしまったのが反省点だった。尾の唐揚げはさくさくと骨ごと食べることができ、とても美味だった。また、煮付けについては、ぶるぶるとしたゼラチン質がそのまま感じられ、煮こごりのような旨味と食感だった。煮汁と一緒に食べると美味しいが、ゼラチン質が邪魔をしたのか、身に味が染み込みにくいということがわかった。味の濃い煮付けとはまた異なる味わいだったが、我が家の女性陣はコラーゲンを求めてむさぼりついていた。女性には人気が出る魚かもしれない。

タチウオの炙り刺しは、文句のつけようのない美味しさだった。弾力のある身全体に甘い脂が回っていて、醤油の旨味によってそれが口の中にふわっと広がる、理想的な炙りだった。ねぎポン酢や、塩で食べても美味であった。塩焼きについても、筋繊維が弱くポロポロと崩れる身質でありながら、強い旨味がぎゅっと詰まった塩焼きであり、魚独特の臭みもなく、多くの人が美味しいと感じる塩焼きなのではないだろうか。

また、あら汁についても、カンテンゲとタチウオの出汁が効いた完成度の高いものとなった。魚の旨味と昆布、野菜の甘味が合わさった味わい深さと、あらを濾しているため、骨を気にすることなく飲み干せる食べやすさで、何杯でもおかわりしてしまう美味しさだった。出汁が効いているため、米を入れてねこまんまにしても美味しかった。



資料:カンテンゲの唐揚げ、煮付け。



資料:タチウオの炙り刺し、たたき。



資料:タチウオの塩焼き、あら汁。

おわりに

未利用魚問題は、日本のみならず世界中で議論されるべき普遍性をもつ。漁業者と市場という関係性がある以上、漁獲されたが流通しないという矛盾にも思える状況に、徒に命を散らす未利用魚が大量に存在し、なおも生まれ続けていくことは避けようのない現状といえる。だからといって、我々人類の都合で食べない魚に未利用魚という烙印を押し、貶してしまうことは全くとってお門違いであり、未利用魚として扱われる魚でも、その魚のポテンシャルを尊重すれば、こうして美味しく食べることができる場合がほとんどである。無知は罪である、というソクラテスの言葉があるが、真に罪深いのは、魚を廃棄する漁業者ではなく、こうした未利用魚の美味しさ、真価を知らずに日々を過ごす世のほとんどの人々なのではないだろうか。

消費者が食べにくい魚は売れず、漁業者も廃棄するからこそ消費者に届くことがない。この悪循環ともいえる現状を打開するには、市場に依らない未利用魚の流通消費が確立されなければならない。先述のフィッシュルなどはその最たる例であり、漁業者と消費者が直接的に繋がり、ピンポイントな需要を的確に満たしていくという構造こそが、未利用魚の消費にとってなによりも必要とされているのだと考えられる。現在、こうしたプラットフォームの構築は様々な形で興っていて、まさに未利用魚利

用の萌芽期といえる。民間の未利用魚利用の動きに対して、SNS の活用においては拙劣であると言わざるをえない水産庁など官公庁もまた、SNS を有効活用した広報や支援を通じて問題解決の一助となることが期待されている。

最後に、今回扱ったゲンゲという魚について、農林水産省のホームページでは「げんげの味噌汁 富山県」という形で紹介されている。また、2020 年 2 月には、苫小牧漁業協同組合女性部が、市内若草町の中央公園で開かれたとまこまいスケートまつり会場に初出店し、深海魚ゲンゲの汁物を提供するなど、徐々に注目度を高めつつある。コラーゲンサプリメントの材料として注目されるなど、ゲンゲは今後の活躍が待ち遠しい魚のひとつにちがいない。

#### 参考文献

- ・水産庁ホームページ <https://www.jfa.maff.go.jp/index.html> (2022/11/29 最終参照)
- ・農林水産省ホームページ げんげの味噌汁 富山県  
[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/37\\_27\\_toyama.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/37_27_toyama.html) (2022/12/12 最終参照)
- ・魚食普及推進センターホームページ <https://osakana.suisankai.or.jp/s-other/5472>  
(2022/11/29)最終参照
- ・Fishlle!ホームページ <https://fishlle.com/> (最終参照 2022/12/12)
- ・苫小牧民報電子版 「げんげ汁」大人気 漁協女性部がスケートまつり会場で販売  
<https://www.tomamin.co.jp/article/news/main/11938/photo/?n=0&frmyh> (2022/12/12 最終参照)
- ・漁港 泉銀 OFFICIAL WEB SITE <https://www.gyoko.com/> (最終参照 2022/12/10)

## 魚食文化論フォローアップ・レポート

今回購入した魚は「北海道産のハッカク」、「北海道産のキンキ」、「徳島県産のヘダイ」、「ニタリクジラの黒皮」である。浦安の泉銀の店舗に日曜日に直接訪れた。その日は市場が休みだったためいつもに比べるとあまり魚は多くないと言われたが、全くそのようには感じなかった。まず目を引いたのがキンキで見た瞬間に購入を決めた。ヘダイは食べたことがなく興味があり、森田さんも脂が乗っているとおっしゃっていたので購入を決めた。ハッカクに関しては青森県出身ということもあり、食べたことがあり美味しかった記憶があったため購入を決めた。店頭にはイサキなどもあったが、イサキは普段からよく食べ慣れている魚だったため今回は見送ることにした。ハッカクは薄造りに、キンキは湯引きと塩焼きに、ヘダイは刺身、クジラ皮は森田さんにおすすめしてもらった味噌漬けにした。

ハッカクに関しては身の味が濃かったことと食感から薄造りにすることにした。ヘダイは思った以上に身がしっかりしていたため平造りにした。キンキは最初は煮付けにしようと思っていたがキンキは塩焼きが美味しいとのことだったので塩焼きにし、調理途中で皮目の脂が美味しそうだったので皮を活かせるような調理ということで湯引きにした。

まずハッカクとヘダイは頭を落とし、半身だけ使用するため二枚卸しにした。キンキは塩焼きにするため半身には頭を残したまま二枚卸しにした。ハッカク、ヘダイ、キンキ全てがとても脂が乗っていて触るだけでもわかるほどだった。特にハッカクに関しては脂で身がプルプルしており刺身をひくのがとても難しかった。残った他の魚のあらはあら汁にした。ハッカクとヘダイは通常通りに皮をひき、刺身をひいた。キンキの湯引きは身が反りかえることと油を弾いてしまうことを防ぐために皮目に飾り包丁を入れた。

食べた感想としてはどれも想像以上に美味しかった。それは調理方法や味付け以上にそれぞれの魚のもつポテンシャルがとても高かった。まずハッカクに関しては身質はきめ細かく、味が濃い。脂も乗っていたため口に広がる脂がとても美味しかった。ヘダイは脂が乗っており、サクツとした食感が良かった。キンキは湯引きにしたおかげで皮目の脂も楽しむことができ、何より脂の味が強く上品で美味しかった。塩焼きに関しては焼く段階で脂が滲み出ているのがわかり、固くならないように短い時間焼いたことでとてもジューシーに仕上げることができた。湯引きと違い、トロツとした食感と流れる脂がとても美味しかった。

東京に来てから自分で鮮魚店に赴き、魚を選び、捌くことは今回が初めてだった。そのため最初は不安だったが、森田さんに暖かく出迎えていただき、購入から実食まで楽しむことができた。他のお客さんが来た際にもこの魚はどんな味がして、どのように食べるのがおすすめかなどについて細かく教えており非常にわかりやすく選びやすいと感じた。今回選んだハッカクも普段魚に触れない人から見るとよくわからない魚だが、丁寧に説明してもらおうと知識も広がり、魚食に触れる機会も増えると感じた。鮮魚店は少しマニアックに感じる人も多いと思われるが、実際に行ってみるとこれほどまでに丁寧に解説してもらい、見るだけでも楽しめる場所であることを知ってもらいたい。魚初心者でも楽しめる泉銀に是非訪れてみてほしい。



















## さらなる可能性を感じた魚食—魚食文化フォローアップを通して—

今回の魚食文化フォローアップ 2022 への参加は、魚食文化をより深く感じ、再度考える良い機会となった。魚食文化論は 3 年前に履修したため授業の内容はうろ覚えなところもあるが、この数年で培った知識や経験を踏まえてフォローアップに参加できたことが非常に有意義であったと感じる。実際に「魚屋さん」へ足を運び、会話しながら商品を選ぶという行為はなかなか頻繁に行う行為ではなくとても新鮮で楽しい時間だった。

母の買い物に付き添うことはあっても、自らの意志で食卓に並べる水産物を買っていくことは初めてだったかもしれない。参加の申し込みを行い、4000 円分のクーポンを使う日を楽しみに想像していた私だったが、そんな私以上に母がその日を心待ちにし胸を躍らせていたような気がする。開店時間から 30 分も経っていない泉銀に到着するとすでにお客さんが店内で買い物をしていた。久しぶりに伺った泉銀に改めて感心しながら、何を買っているのだろうと覗き見をしつつ店内を見て回った。定番のお刺身からあまり見かけない魚まで揃っていて、何を買おうか迷っていると森田さんの方から海洋大生だと気づいてくださった。忙しいにも関わらずおすすめの魚やそれぞれの商品の情報などを教えてくださるので、さらに魚が輝きを増してしまい私の優柔不断に拍車がかかることとなった。そんな状態の私に森田さんがニタリクジラを勧めてくださった。森田さんはクジラにも力を入れているようで、泉銀の厨房に入らせていただきニタリクジラや捕鯨のことを簡単に教えていただいた。冷凍されたニタリクジラの身と皮を購入することになり、森田さんと奥様から調査捕鯨船での賄い料理である醤油とみりんを漬ける「クジラの紅白漬け」という料理を教えていただいた。迷いながら母とも相談しつつ、ニタリクジラの他にイシガキダイ一匹、ハマグリ2つ、梅ちりめんを購入しぴったり 4000 円分のクーポンを使い切った。あまりのコストパフォーマンスの高さに母は驚きを隠せず、何度も値段を確認していた。

帰宅し、早速イシガキダイを捌いた。私は普段から魚を捌くが、イシガキダイは食べたことすらなかったので少し緊張しながら進めた。まず鱗をペットボトルの蓋の裏側で落とし、内臓を取り出し、頭を残して片面の身だけを切り取った。身だけの部分は皮をはいでお刺身にし、頭と骨がそのままついた片面は軽く塩コショウをまぶしオリーブオイルで焼いてアクアパッツアにした。次に、森田さんに教わった調理法でニタリクジラの身と皮を 2~3mm に切り醤油とみりん少々を漬け、1 分経ったら漬け汁を捨てて「クジラの紅白漬け」を完成させた。







出来上がった料理はどれも非常に美味しかった。イシガキダイは、見た目から淡白な味を想像していたのだが、実際は魚の味がしっかりしていて味わい深かった。アクアパッツァは普段真鯛を使っているのだが、真鯛に比べて魚の風味や香りが他の具材に負けておらず“魚料理を食べている感”が強かった。ニタリクジラの紅白漬けは、本来作ってから1日置くそうなのだが、我慢できずに食べてしまった。甘めの味付けがクジラとよく合い、クジラの独特の香りがさらに強く感じられた。身と皮が別々になっていることで食感の違いも楽しめて、それぞれ単体で食べることによって味の違いも感じられる楽しい料理だった。写真には写っていないが、後日、ハマグリは焼いて少し醤油をかけて頂き、梅ちりめんはなくなってしまうことが惜しくて少量ずつ食べた。家族からの評判も良く、美味しいと言って食べてくれた姿は今後も心に残り続ける思い出のひとつになるだろう。

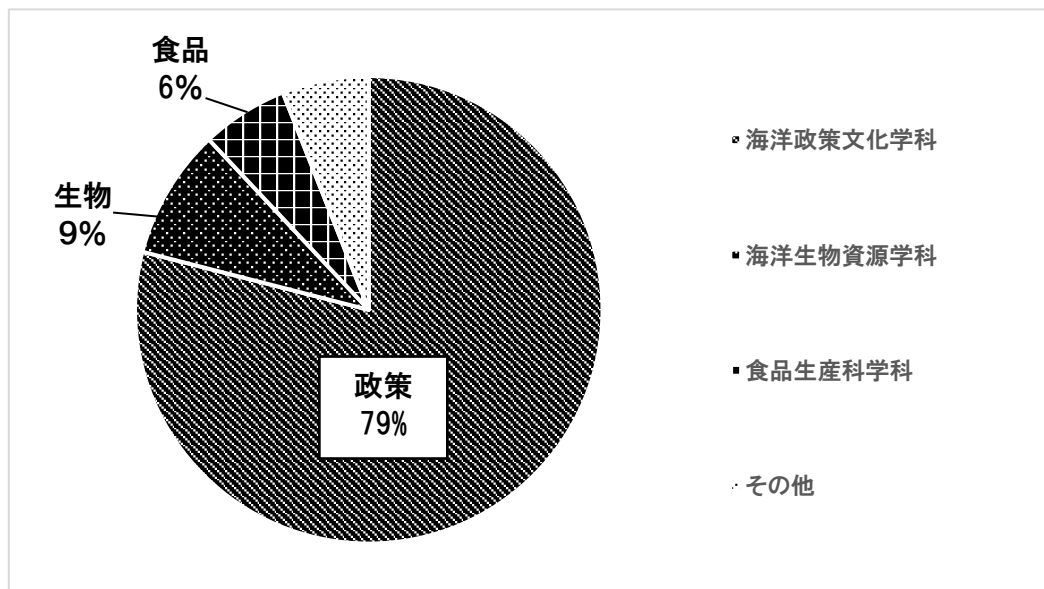
今回のフォローアップでは、魚のおいしさを改めて感じると共に、魚食文化の底知れぬ魅力や素晴らしさを痛感した。魚を買うこと、作ること、食べることは人々の会話のきっかけになり、かけがえのない時間を生み出していた。人同士の繋がりが薄くなってしまったこの時代で、他者と対面し時には言葉を交わしながらやりとりをする行動は、買い物が一番身近で誰でも行うことなのではないかと感じる。町の魚屋さんはその機会を提供する貴重な場所なのだ。さらに、現在は、様々な意味を持つ「こ食」という言葉が食事をめぐるあらゆる場所で問題になっているが、その解決策につながるのは魚食ではないだろうか。栄養面や食事環境の改善に大いに役立つと感じる。さらなる魚食の発展に期待が高まると共に、私自身の今後の研究や学びに良い影響をもたらしてくれるイベントだった。

関係者の皆様、貴重な機会をありがとうございました！

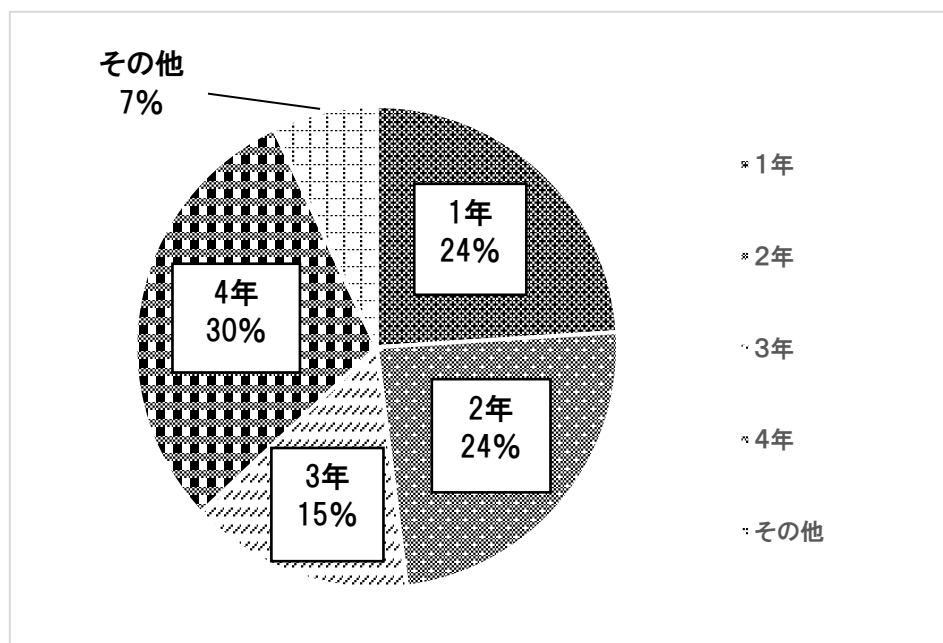
# 参加者へのアンケート結果 (抜粋)

## 【参加者について】

### 1. 学科



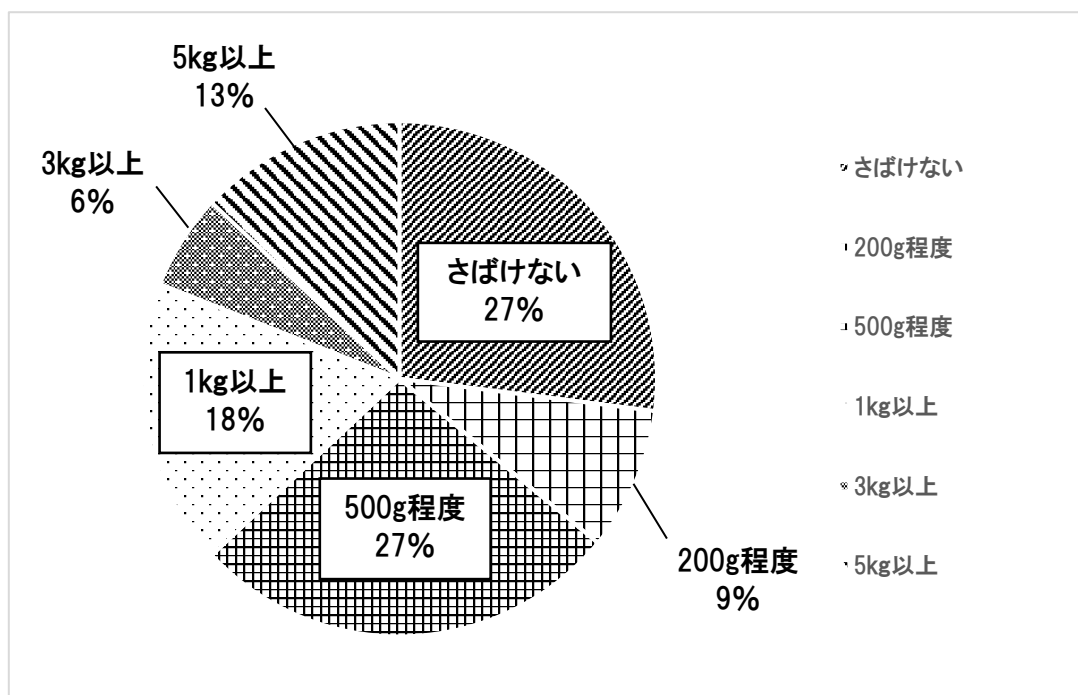
### 2. 学年





## 【フォローアップ参加前】

### 1. どの程度の魚をさばけるか。



### 2. 魚をさばく際の不安点

#### 《技術について》

- ・包丁が怖い
- ・手順と、包丁の扱いがまだ未熟なので恐怖心がある
- ・魚の身を壊さないために、どうさばいたらよいのかが不安
- ・硬い場所を切る際に刃が入り込まないときがあること。切れめがガタガタになる
- ・綺麗に調理できるか不安
- ・三枚おろしが綺麗にできるかどうか(身をなるべく残せるかどうか)
- ・3枚に下ろす際に骨とかを切れるか
- ・3枚にキレイに捌くことができるか。骨を上手く切ることができるか
- ・身をキレイに切れないかもしれない
- ・食べられるところを多く切ってしまう無駄になってしまうところ
- ・綺麗に捌けるか不安
- ・ヒレにトゲがある魚や硬い骨がある魚の安全な捌き方がわからない
- ・捌いたことがアジで2回ぐらいしかないため、アジより大きく変わる捌き方だと不安
- ・特徴的な形をした魚の捌き方がわからない
- ・さばく手順がよくわからないこと
- ・捌き方がわからない

- ・味付けが苦手
- ・皮を引くこと
- ・自宅の動画で事足りるかどうか
- ・中骨に身が残る
- ・内蔵処理が不安
- ・鱗をとったりするのが難しい
- ・途中で失敗してしまった際に、やり直しが効かない事
- ・手早く調理できなかった場合の家族からのプレッシャー

#### 《後処理等について》

- ・事後処理
- ・後片付け
- ・ゴミの処理
- ・アラの処理
- ・捌いた後に生臭いにおいが部屋にこもることが心配

#### 《道具・設備について》

- ・サイズが台所に収まりきるか
- ・キッチンが狭い
- ・キッチンの広さ
- ・場所の確保
- ・家の出刃包丁で太刀打ちできるかわからない
- ・包丁の切れ味
- ・目打ちが自宅ではできない

#### 《寄生虫について》

- ・生食が可能化否かの判断
- ・アニサキスなどの寄生虫

#### 《怪我について》

- ・前に魚の鱗で肌を切ってしまったこともあり怪我が心配
- ・けがをしないか
- ・捌く際に怪我をしないか不安。特に毒がある魚だと、指を刺さないか不安。
- ・トゲやヒレなどで手を怪我すること
- ・魚の棘、鱗などで手指を怪我すること
- ・ヒレが手に刺さって痛い時がある

- ・ハタのエラが指に刺さる
- ・滑って手を切りそうで怖い
- ・包丁や魚の棘でケガをすること(毎回どこかしら切ってます……)

### 3. 刺身(生食)にチャレンジする際の不安点

#### 《技術について》

- ・美しく切れない
- ・綺麗な切り方ができるかどうか。適した厚みなどがわからない
- ・見た目も綺麗に捌きたい
- ・手で触りすぎてぐちゃぐちゃになる
- ・捌き方が不安、捌き方で味は変わるだろうか
- ・捌く時に時間がかかってしまうため、美味しく食べられるか不安
- ・手早く調理ができず人間の温度が伝わり、美味しさが低下する
- ・うまく魚を切れず、身が潰れてしまうこと
- ・骨抜きが上手くできない
- ・刺身に切る際の刃入れの向き
- ・食材の処理がうまくできるかどうか
- ・いつもぐちゃぐちゃでおいしそうにできない
- ・盛り付けが苦手
- ・きれいに盛り合わせられるか不安

#### 《寄生虫・食中毒について》

- ・アニサキスなどの寄生虫が心配
- ・アニサキスのような寄生虫を見た事がほぼ無く、実際にどのような状態で魚にくっ付いているのかわからないため、もし寄生虫がいた時に気付けるかが不安
- ・寄生虫の存在
- ・調理方法、保存方法を間違えて痛まないか不安
- ・食中毒が起こらないか
- ・腸炎ビブリオなどによる食中毒
- ・食あたり(ほとんど経験はないです)

#### 《鮮度について》

- ・鮮度はもちろん処理などが行き届いているかどうか
- ・時間がかかりすぎてしまってぬるくなりそう
- ・手で長時間触って、鮮度を落とさないかどうか(手際良くできるか)
- ・時間がかかると鮮度が心配
- ・見目で鮮度の良好が判断できない



- ・鮮度の管理
- ・さばくスピードが遅すぎて鮮度が失うことに不安
- ・1人で食べ切れるか、食べきれない場合の鮮度低下

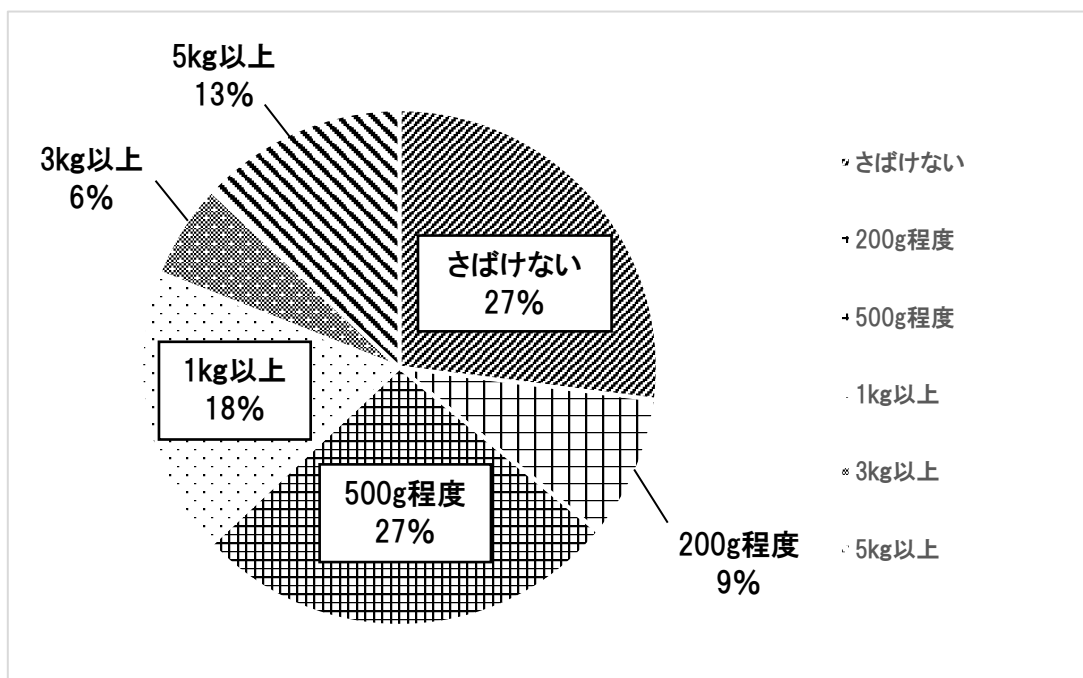
#### 4. 意気込みなど

- ・食べることには意欲的です！
- ・シロアマダイを捌きたいです
- ・このような機会をいただけて嬉しいです。また森田釣竿さんのTwitterを見てドチザメに興味を持ちました。もし行った日に入荷されていたら購入してみたいです
- ・泉銀の仕入れならば間違いないので楽しみです！
- ・調理が出来るかどうかは不安ですが、食べるのは大好きです。7月の実習もとても楽しかったですし、自分なりに満足行く出来だったので、もっと上手に色々な魚を捌ける様になりたいと思っております。このような機会をいただけて本当に嬉しく思いますありがとうございます。どうぞよろしくお願いいいたします
- ・楽しみです
- ・きれいに捌いて魚食を楽しみたいと思います
- ・参加できることがとても嬉しいです。今まで捌いたことがない魚に挑戦したいと思っています
- ・イワシとアジしか捌いたことがないですが、精一杯頑張ります！！！！
- ・美味しい料理つくります！！
- ・丸魚は何度か調理したことがあるのですが煮付けばかりだったので、刺身でおいしい魚が食べたいです
- ・よろしくお願ひします
- ・ちゃんとした包丁を買って頑張ります
- ・魚を手際良く、上手に捌けるようになりたいです！頑張ります！
- ・うまくさばけるよう頑張ります！！！！
- ・上手に捌けるように頑張りたいです
- ・ボラをレビューして、美味しさを伝えたいです。
- ・色々な魚を捌いてみたい。そして、次は釣った魚を捌きたい
- ・捌いたことの無い魚に挑戦してみたいです！
- ・大きめの魚を捌いてみたいと思っています
- ・今まで捌いたことのないサイズの魚をさばいてみたいです
- ・楽しく選んで、楽しく食べ、さらに魚食や水産への理解を深めたい
- ・バイトの関係で様々なお魚を見たり、食べたり、捌かせていただくことがあるので希少性を軸にお魚を選びたいです。知らない魚をたくさん見たいです
- ・1人暮らしをしており中々魚を丸ごと買うことが経済的に出来なかった為とても嬉しい提案でした。刺身と鍋にして食べようと考えています！

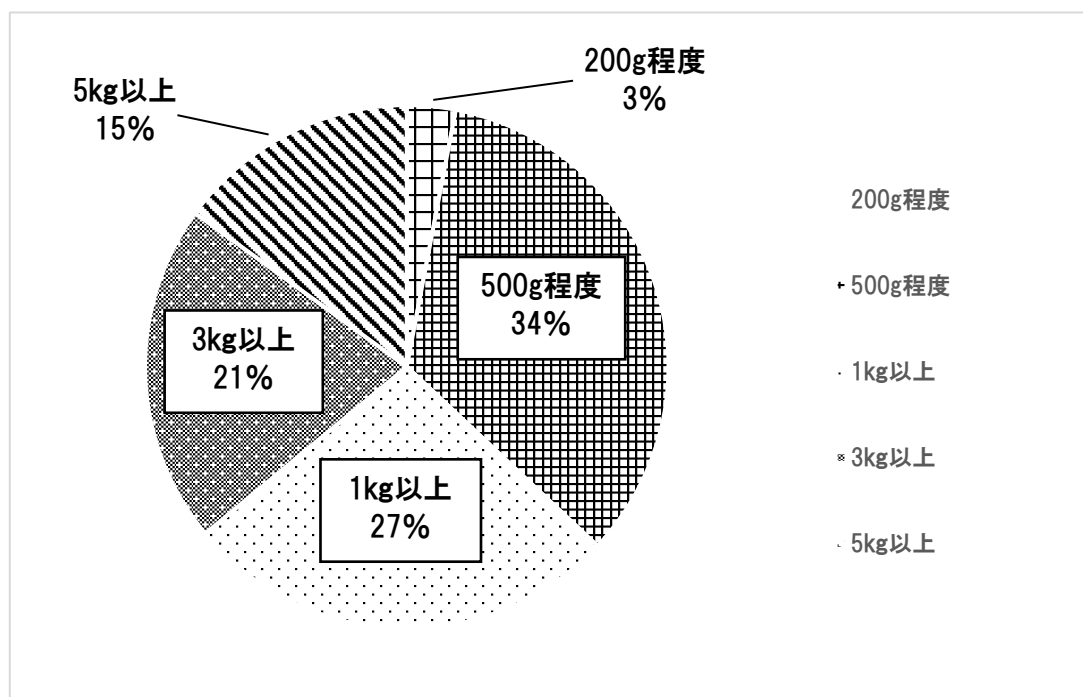
- ・魚を捌くには自信があります。珍しい魚や食べたことのない魚を買いたいです
- ・泉銀さんに前行った時もサービスしてくれたりお話ししてくれたので、また行ってみたいです！
- ・気合い入れます！
- ・中国からの留学生です～。今までは中華式の調理方法で日本の鮮魚を料理しておりますが、今回は郷に入っては郷に従えるように、泉銀さんの鮮魚を大切にに使わせていただきます！どうぞよろしくお願いたします！
- ・アクアパッツアが大好きなので、作りたいです。刺身も作れます
- ・美味しい魚を捌きたい
- ・せっかく頂けた大切な機会なので、楽しんで学びたいです！
- ・魚食文化論以降、丸の魚を買うことが増えました。魚食に対する家族の意識も変わったように感じます。今回もどのような魚が食べられるか、今から楽しみです。よろしくお願いします
- ・頑張ります！
- ・楽しみにしています。よろしくお願いいたします
- ・1年生の時の鮮魚ボックスがとても勉強になったため、今回もクーポンを活かして、普段自分では買わないような魚も捌けるようにチャレンジしたいです
- ・魚は大好きなので命に感謝しながら美味しくいただきたいです
- ・またこのような機会があり嬉しいです、前回捌いた時よりも上手に調理できるよう頑張ります
- ・魚食文化論受講以降積極的に魚を調理するようになり、魚以外の食材でも料理をするようになった
- ・以前届いたお魚ボックスで、初めて大きな魚を捌き、自信がついたのでその経験を活かして、さらに楽しく魚食を楽しみたいです
- ・実家の近くにお店があるのですが、なかなか行く機会が少ないので、この機会にしっかりとお話がしてみたいです
- ・魚食文化を大切に、身土不二の実践を！
- ・久しぶりに魚を捌くのでとても楽しみです
- ・魚屋さんから魚を買うことがないので、魚の調理はもちろん、その調達過程もとても楽しみです
- ・珍しい魚を捌きたいと思います！

【フォローアップ参加後】

1. フォローアップを通じたさばける魚の変化



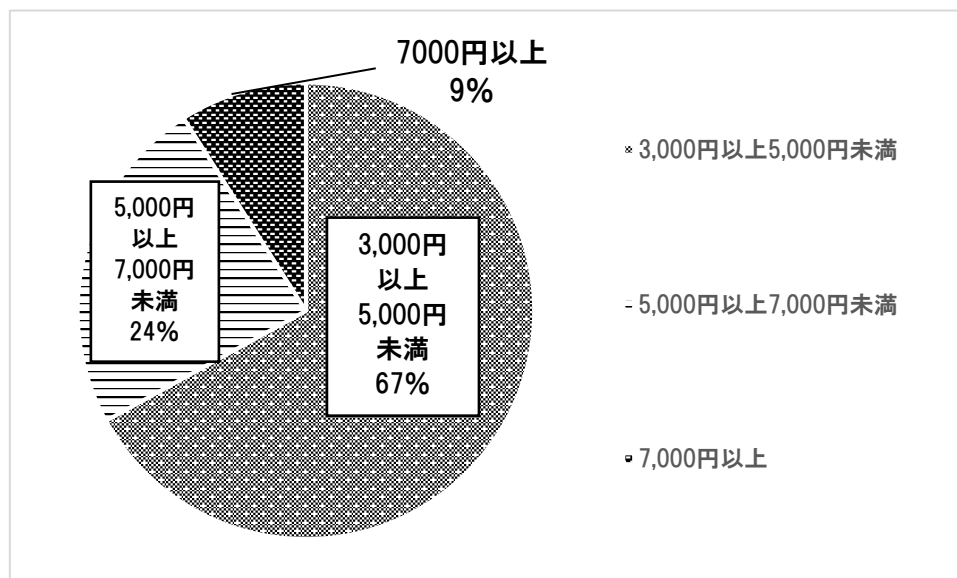
フォローアップ参加前



フォローアップ参加後



## 2. 購入金額



## 3. 捌く際に困った点や迷った点

### 《技術について》

- ・固くて力が必要だったこと
- ・丸の魚を三枚おろしにする際、背骨や頭部に肉が多くついてしまい、もったいないことをしてしまった(廃棄前に出汁をとった。)
- ・皮の引き方が難しかった。アジしかやってなかったので、皮の固い魚の扱い
- ・当日もその周辺の日も忙しかったので下処理に時間がかかることには少し困ったと言ってもいいと思う

### 《魚の特性について》

- ・1 尾から刺身を取ると廃棄量が無茶苦茶多い。歩留まりが悪い。
- ・アオハタの浮袋が腹骨にくっついてなかなか取れずに苦労した
- ・マダイは骨がしっかりしており、少し難しかった。手際よくというところが、あまりできていなかった。
- ・魚がとても重く、持ち帰るのに苦労した

### 《道具・設備について》

- ・包丁を研ぎ忘れていたため、切るのに苦労した
- ・きれいにさばくには数本の包丁が必要だ(気にしない場合は解剖実験のときのように腹さばきでOK。普通の包丁とはさみで何とかできる)
- ・包丁の質が悪すぎて、思ったように捌けなかった
- ・自宅のキッチンが狭かったので、窮屈でさばきにくかった
- ・まな板が小さいため、捌くのが少し難しかった

### 《食べ方について》

- ・基本的に刺身で食べるのが一番おいしいと思っているが、もっと幅広い調理法でも食べてみたいと思った
- ・量を買ってしまうと、消費するペースを考えなくてはならないこと
- ・購入する際にどの魚を買おうか、魚に適した調理方法について迷うときがあった(森田さんに教えていただいたのですべて解決しましたが……！)
- ・内臓を食べても大丈夫かどうか
- ・食べれる部分と食べれない部分との見分け方が分かりづらかった。全部食えると言っている人がいてそれはないと思った
- ・刺身を作るとき、技術の未熟で魚の身を破壊してしまい、とても残念な思いをしたことがあった。その結果、調理法を変えることで同じように美味しい魚料理を楽しむことができた。しかし、お刺身のような日本独特な生食文化を伝承するためには、さばきの腕と良い包丁が欠かせない。自分は一人暮らしの学生なので、包丁を買った経験やこだわりがないので、お魚を処理する途中には結構苦戦した。特にヒゲダラのような高級魚は身が柔らかいので、骨と皮を取って処理したのは難しかった。
- ・臭みやぬめりを取るために、塩をかけて置いたり、熱湯をかけたりと調理が少しめんどくさい
- ・自分でさばいた魚の内臓を食べて見るかどうかで迷った
- ・鯨の本皮について、何も予備知識がなかったので、切り方のコツや食べ方のアレンジなど、もっと詳しく泉銀さんに聞けばよかったと思った
- ・鮮度の見分け方や調理道具の購入方法、盛り付けの仕方をもっと知りたかった

### 《保存方法について》

- ・正しい保管方法に自信がなかったため、これで大丈夫だろうか、と思うことはあった
- ・大きな魚を買ったので、保冷バックに入りきらなかった

### 《後処理について》

- ・ゴミの日まで数日あったので、生ゴミから異臭がした
- ・ゴミの匂いが臭い
- ・シンクの臭いが数日間取れなかった
- ・キッチンに臭いが数日残ったこと
- ・捌いている間とその後しばらく、部屋が魚臭いの困った
- ・魚臭い匂いがずっとつきまとって捨ててまでずっと匂っていた
- ・コバエが湧いたこと
- ・生ゴミなので処理を早くしないといけない点では困った
- ・うろこが飛び散ったり、生ごみがたくさん出る

- ・ボラヘソの下処理で出た生ゴミの処理に困った。ゴミの日まで家で保管していたら、かなり生臭くなってしまったので、次回からは生ゴミは袋で縛って、冷蔵庫に置いておくなどの工夫が出来るようになりたい

#### 《その他》

- ・購入時、一つの食材として 1800 円、二人分は 100g1000 円の牛肉と同じくらいの気持ちになる。気持ちに余裕がないと買えない
- ・アニサキスについて
- ・泉銀は家から 1 時間ぐらいかかったので、魚を買って、家に帰って調理して食べるとほぼ 1 日かかるので、時間があるときじゃないとできない
- ・浦安駅から泉銀まで行く道を間違え、浦安の街をさまよいました
- ・肝や白子を食べすぎて、父の痛風が悪化した。これからは、購入する魚の組み合わせに気を付けていきたい

#### 4. 魚食文化論フォローアップによるあなたの成長・変化を一言で表すと？

- ・アンコウ最高
- ・改めて魚から離れていたことを実感
- ・普段目にする、販売している鮮魚や魚料理の見方が変わった
- ・魚に対する親近感がわきました
- ・料理上手になったのでお嫁に 1 歩近づいた
- ・魚を捌きたいという欲求や今まで食べたことの無い魚にも挑戦してみたいと思うようになった
- ・真
- ・魚食が身近になっていると気づけた
- ・考えて動くのではなく動いて考える大切さ
- ・自炊のレパートリーが増えた
- ・初挑戦
- ・レパートリーが増えた
- ・発見
- ・細かいことを気にしすぎずに良い意味で軽い気持ちで魚調理し、楽しんで頂く！
- ・皆で魚を調理するのは楽しさに気付いた
- ・魚を捌くことに以前よりも自信が持てるようになった。二枚おろしにするコツもつかめたような気がする
- ・魚を捌くことに対しての躊躇が本当になくなり、調理においてこれで良いのかと不安になることが全然なかった
- ・海洋大生に必要な技術を身につけた
- ・とにかく挑戦することができた



- ・調理のレパートリーが増えた
- ・魚をさばけるようになった。料理の手順を考えるようになった。野菜の大切さを思い知った
- ・交流
- ・”捌き”はとにかく経験していくことが大事
- ・めっちゃ成長
- ・未利用魚がこうして消費地まで巡ってくることの貴重さを痛感した。泉銀さんにはいい体験をさせていただけだと思う
- ・台所での観客から、マルチスレッドでも柔軟に対応できるメインシェフへ成長しました！
- ・森田さんと知り合えた
- ・今までに食べたことのない魚を捌いて食べる楽しさを知った
- ・自分の住んでいる周りのスーパーなどでない魚屋さんに行ってみたいと思ったこと、学校帰りに駅のスーパーマーケットや駅ビルの魚屋さんを見て回るようになったこと
- ・初めて丸魚を扱うことになった魚食文化論フォローアップ初回に比べて、魚を裁くことへの抵抗感が減り、また、廃棄部分を減らすべく、調理方法を色々考える余裕もできるようになったと思う
- ・今までは魚の種類の方に興味がありましたが、調理方法についてももっと知りたい！と思うようになりました
- ・鮮度の良い魚が美味しいことをとても実感できたこと
- ・見た目に騙されるな！
- ・どうやったらもっと美味しく魚を食べられるかに興味が湧いた