

四方を海に囲まれた日本は、豊かな自然の恵みとして、魚介類や海藻などがとても身近な存在です。

水産物には体を作るための成分だけでなく、体のためになるいろいろな成分も含まれ、私たちの健康の維持にも一役かっています。

ただし、魚は自然の海にいます。漁は天候や海流などに左右されるものなので、食べたいときに食べたいものがあるということではないのです。そう、水産物はほとんどが天然の生きものなのです。私たちは季節の移り変わりを感じ、そして旬の魚介類をおいしく食べることが自然に生きることでないでしょうか。

古来より主菜、副菜として食べられてきた魚・貝・海藻について、このテキストによって再確認し、豊かで楽しい食卓や食生活の手助けになれば幸いです。



Prologue

# おさかな料理は体にやさしい



index

P2 なんておさかなを  
食べたほうがいいのか？

●おさかなの食べ方にもいろいろ

# なんでお魚を食べたほうがいいのかいの？

「おさかなは体に良いことは知っているんだけど、触れないし、料理もできない」と、家で魚を食べることを敬遠している方はいませんか？

魚を始めとする水産物には、体を作るたんぱく質だけでなく、免疫力の向上や、生活習慣病を防ぎ健康を維持するために有効なさまざまな機能性成分が多く含まれています。

水産物に特有のEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）、タウリンやフコイダン、ビタミンA・D・Eのほか、カルシウムや鉄分などの体に必要なミネラルがととも豊富。現代のバランスが取りにくい食生活には、絶対に欠かすことのできない食材です。

日本人にとって唯一、摂取量が足りないカルシウムも、吸収されにくい魚の骨を無理に食べなくても、普通に魚肉を食べるだけで摂取できます。

水産物は多種多様で、ヒラメやマダイなどの白身の魚から、マグロやカツオなどの赤身の魚、そしてサザエやアサリなどの貝類のほか、日本人が一番食べているイカ類、大好きなエビ類、コンブやヒジキ、ワカメなど、それぞれ違った風味や旨み、そして食感を持っています。

魚をおいしく食べるには、水産物の基礎知識を知ることと、自分で魚を選ぶ目を鍛え、食べることで口（味覚）を鍛え、そして料理の腕を磨くことが大切です。料理は、絵の具を混ぜて新しい色を作るように、旬の水産物と農産物を持ちいて、その素材からの旨みを想像しながら調理してみてください。その積み重ねによりおいしいレパートリーを増やし、「料理力」をつけて、豊かな食生活を楽しんでください。

古くは魚を「酒菜」と書きました。ごはんのおかずにも、お酒の肴にもよく合うのが「魚」です。皆さんの健康のためにも、正しい知識と正しい食習慣を身につけ、毎日の食事に上手に取り入れたいものです。



# おさかなの食べ方にもいろいろ

豊かな海に囲まれた日本では、多種多様な水産物を海の恵みとしていただいています。

北は北海道から南は沖縄まで、魚屋さんに並ぶ魚介類も実にさまざま。日本各地で地域色豊かなおいしい魚介類の料理がみられます。

そしてその食べ方にもいろいろあります。代表格の刺身を始めとして、煮もの、焼きものなど、さらに世界に誇る水産加工品の数々まで。皆さんの食卓には一体いくつのぼりますか？

## 刺身

古くは「打身(うちみ)」と呼び、生の切り身を酢でしめた「輪(なます)」という料理で食べられていた。室町時代になると、使った魚の本体を明らかにするため、ヒレを刺し込んだ膳で出されるようになったことから「刺身(さしみ)」と呼ばれるように。

## 焼きもの

おいしく焼くには、火で焦がすのではなく、遠赤外線の効果で焼き上げる「遠火の炭火」がベスト。ジュッとしたたる脂が炭の上でパチッとほじけ、香ばしい匂いととも立ち上る煙。大根おろしやスダチなど旬の柑橘類の風味も加われば、ほっぺたもおちるほどの旨さ。

## 揚げもの

徳川4代将軍のころの文献から記載があり、約400年前に南蛮料理のひとつとして長崎に伝わった。スペイン語で寺院を意味する「テンポロ」、あるいはイタリア語やポルトガル語で「全曜日のお祭り」を意味する「テンボラ」が、天ぷらの語源になったといわれている。

全国各地、津々浦々にその土地の魚介類と野菜を組み合わせた特徴的な鍋料理がある。北海道の石狩鍋や日本海のじゃっば汁、はりはり鍋やカニすき、東京・下町のねぎま鍋や寄せ鍋など。寒い時期には、キンキやカレイなど、身が柔らかくほぐれる魚の煮つけが恋しい。

## 煮物、鍋物

世界中で一番食べられている水産加工品、特にカニカマは世界中で大ヒット。

## ねり製品 (かまぼこ)

## 塩辛

イカやカツオの内臓などに塩を加えて腐敗を防ぐと同時に、酵素や微生物の力を用いて旨みを増した発酵食品。生とは違う、濃厚な旨みと芳しい香りが特徴。最近では刺身のような低塩分の塩辛もある。自家製の塩辛を、熱々のごはんでかっこむように食べたい。

保存目的で昔から作られてきた加工品の定番。最近では、低塩分でジューシーなものも人気。マアジやホッケ、イボダイ、カマス、サバなど、濃縮された旨みでごはんがどンドン進む、おかずにかかせない一品。

## 干物

### おさかな マメ知識

### おさかなの旨みとは

白身の旨みのイノシン酸やアミノ酸、赤身や節の旨みのイノシン酸やヒスチジン、有機酸類。イカやタコ、エビ、カニの旨みのグリシン、アラニン、貝類の旨みにはコハク酸やグリコーゲン。コンブのグルタミン酸やアスパラギン酸、甘みのマンニット。今日はどれを食べましたか？

## COLUMN 神事とおさかな

## 包丁式

包丁式とは、藤原時代に料理の造詣が深かった光孝天皇が命じ、四条中納言藤原政朝が創案した儀式です。お招きしたお客様の前で、本日の料理に使う食材をお披露目し、調理・配膳を行ったといわれています。

そこでは、大きなまな板の上に魚などを置き、真魚箸（まなばし）という金属製の箸と、包丁と呼ばれる長い包丁のみを使い、魚自体に手を触れずに切り下ろします。この包丁式には形式がいくつかあり、材料や時間、場所によって切り型が異なります。特にコイには「龍門の鯉」、「長久の鯉」、「出陣の鯉」など、約40もの切り型があります。

この包丁式は、四条中納言が始めたことから、その後「四条流」と呼ばれるようになり、現在に伝えられています。

## 真魚箸神事（まなばししんじ）

古いお宮や神社などでは、供物を献じて神とともに豊作を祝う「宮座」という祭や、「盤の魚」神事が行われており、そこで「真魚箸神事」という神事が行われます。この「真魚箸神事」とは、神前において供物のタイを、真魚箸を用いて手を触れることなく調理する儀式のこと。ちなみに「真魚」とは魚のことを指し、野菜を扱う菜箸に対して、真魚箸は動物性の材料を扱うのに使います。現在では盛り箸といわれ、持ち手が白木で箸先が金属製のものが、日本料理の盛りつけに使われています。

## 熨斗鮓（のしあわび）

その昔、伊勢の海女が訪れた倭姫命（やまとひめのみこと）にアワビを献上したところ、あまりのおいしさに土地の神様を祭る伊勢神宮に供えました。さらに日持ちさせるため身を薄くむき、乾燥させて「進物」として献上するようになったといわれています。

古来から日本では、祝いごとや贈答品に魚介類を添える風習があり、伊勢商人や伊勢神宮への勧誘を行う御師（おし）が縁起物として配布したほか、江戸時代には不老長寿の妙薬として、また長寿や吉事などのめでたい象徴として祝儀用品として使われるようになりました。

進物にも熨斗鮓を添えるのが正式ですが、アワビが高価であることから次第に簡略化して、現在では簡易化した熨斗紙が普及しています。



海の恵みの魚介類。日本各地で発見される貝塚の多さから、古くから食べ親しんでいるだけでなく、いまでは世界中の海から、さまざまな漁業により水揚げされた水産物が私たちの食卓に届けられています。

でも、いくら広い海でも、自然の生きもので増えていくといっても、無秩序に獲り続けていたらどうなってしまうでしょう。たくさんあっても限りある資源として、大切にしていかなければなりませんね。

近年ではマグロの養殖に成功したり、ウナギの産卵場所を特定でき、生態が明らかになってきたりと、いままで解明されていなかったものや、不可能と思われていたことも少しずつ可能になってきました。しかし、よく食べているウナギやハマチだって、いまでも天然の稚魚を獲ってきて、大きく育てているのです。

いろいろと技術は進歩してきましたが、それでも自然の恵みの豊かさにはかなわないのでしょうか。

## Chapter 1

# わたしたちと海の恵み

### index

#### P6 魚介類は自然からの恵み

- 日本人と魚介類との関わり
- 水産資源を守る管理の手
- 世界中から入ってくる魚介類
- 漁業のいろいろ
- 日本近海のどこで獲れるの？
- 遠洋マグロ漁業はいま
- 世界一のおさかな輸入国
- 養殖と栽培漁業

#### P16 魚介類は種類が豊富

# 魚介類は自然からの恵み

四季折々の豊かな自然にはぐくまれ、四方を海に囲まれている日本。魚や貝、海藻などの天然の幸にも恵まれ、世界の三大料理である日本料理として多彩な食文化を育ててきました。日本の海では約4,000種類もの魚が見つかり、漁獲され、食用として流通しているのはなんと300~400種類にもものぼります。イカやエビなども含めると、さらに膨大な数になりますね。私たちの身近な海や川には、どんな魚介類がいるか知っていますか？



# 日本人と魚介類との関わり

全国には3,000もの貝塚が分布し、そこからたくさんの貝殻や魚の骨が見つかることからわかるように、魚介類は、私たちの先祖が太古の昔から食べ続けてきた、身近で栄養豊かな滋味溢れる食材です。

現代においても水産物は、子どもからお年寄りまで、あらゆる年代の日本人の食生活に不可欠な食べものなのです。

多様な食生活のスタイルになったいまも、水産物は動物性たんぱく質摂取量の4割を担っています。カルシウムやビタミン類も豊富で、さらには脂質に含まれるDHAやEPAなどは、血栓を作りにくくするほか、脳の発育や視力の向上に関与していることが知られ、ほかの食品にはみられな

い魚特有の成分です。

厚生労働省が全国4万人を対象として調査をしたところ、魚を週に8回食べる人は、1回しか食べない人に比べて、心筋こうそくを発症するリスクが約6割低いことがわかり、世界一の長寿国・日本、その一翼を担ってきたのが魚食文化であることは間違いないでしょう。

全国には、水産物のさまざまな食べ方や伝統食品があります。その中には、鮎寿司・くさやなど独特の臭いの味わい深い食品や、魚しょうゆなどの発酵食品もありますが、どれもそれぞれ愛着をもって食されてきたのでしょう。

## 魚介類にまつわる逸話

### フグの話

貝塚からもフグの骨が見つかるように、古くから毒をもつフグも食べていたのでしょう。落語で“ふぐ鍋”という噺があります。そこには「フグは食いたし命は惜し」という一節があり、昔からおいしい食べものとして世間に知られていたようです。フグのキモはダメだったとか、皮はダメだったとの言葉を残して、次に食べる人への伝承があったそうです。



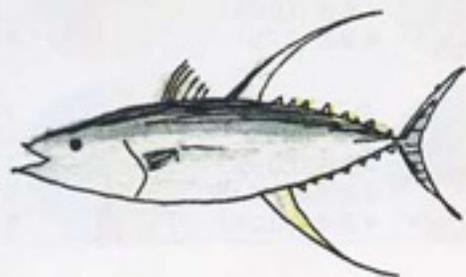
### 刺身としょうゆ

いまでこそ世界に羽ばたく調味料であるしょうゆを、庶民が使えるようになったのは江戸時代の後期。それまでは刺身をなにて食べていたのかというと、お酢や塩なのです。酢といっても蔘酢（たです）やゆず酢など。ですから古くからの寿司屋さんでは、ネタの種類によって、それに合う調味料のツケ（味つけ）を替えたものなのです。



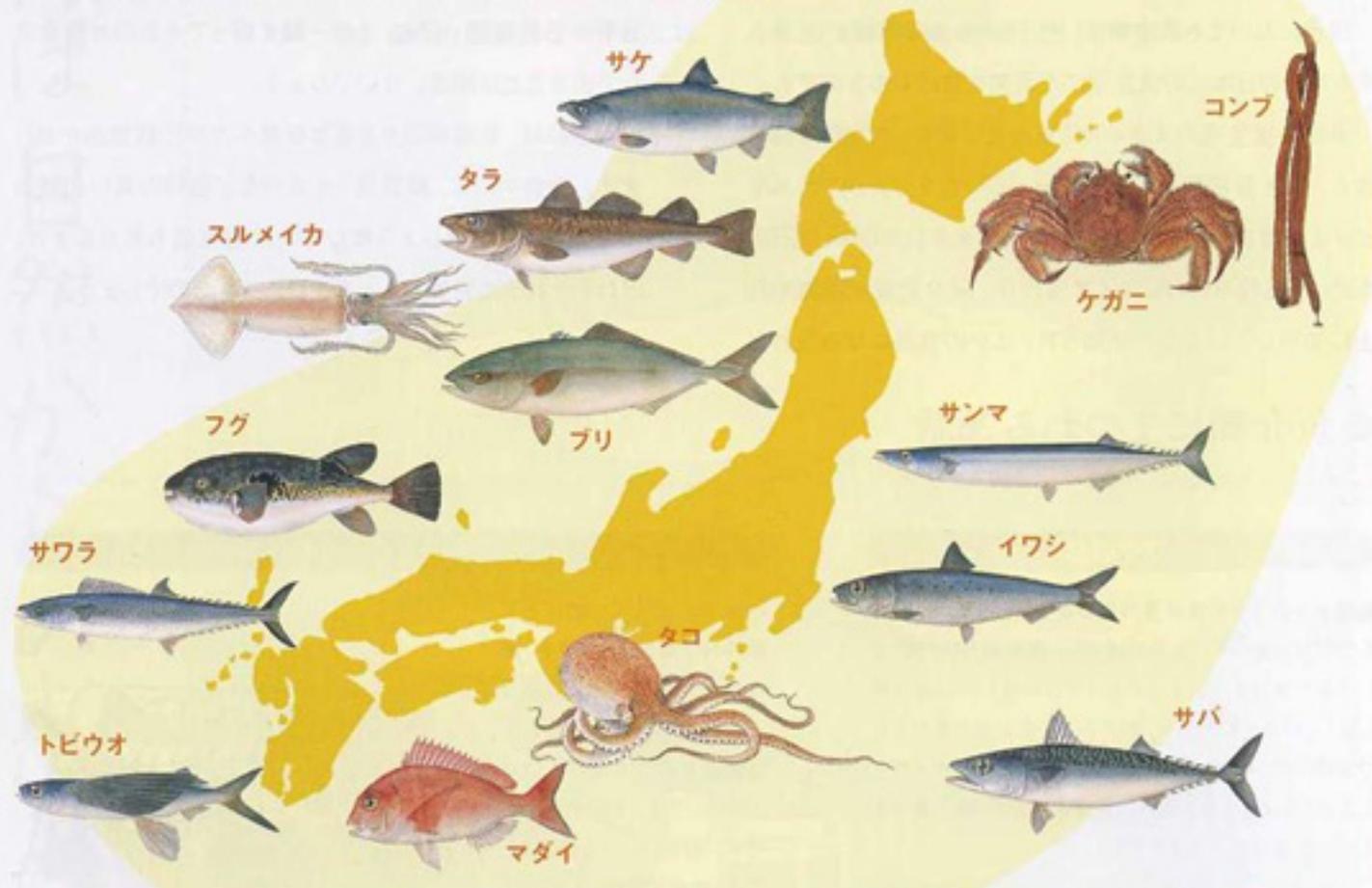
### マグロのトロって

いまの日本で珍重されるマグロの脂身、トロ。江戸時代までは赤身が好んで食され、脂ののったものは下魚でしたが、冷蔵流通が行われるようになり、油焼けせずおいしく食べられるようになったからです。かつて新橋の新富鮨という店で、三井物産の社員が好んで脂身を食べ、そのトロツという食感から「トロ」と呼び、そう名付けられるようになりました。



# 日本近海のどこで獲れるの？

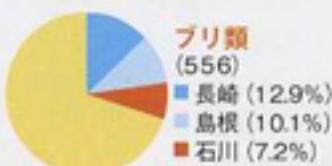
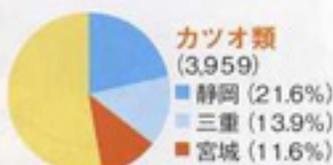
南北に長い日本列島の近海では、海によって獲れる魚介類や、それらが獲れる季節もかなり異なります。大きな特徴としては、北の海は種類が少なくても漁獲量は多く、南の海は量が少なくても種類は豊富なのです。そして、富山県のホタルイカや静岡県の子ガニなど、地域ならではの名産魚介類もあります。また外洋とは異なる瀬戸内海などの海峡あたりでは、潮の流れが急なため身がひきしまった魚が獲れるという特色もあります。



## 漁獲量と主な漁獲地域 (上位3位)

( ) 内は全国総漁獲量 (単位100t)

※農林水産省「平成17年漁業・養殖生産統計(概数)」より



## ●日本の海は（黒潮、親潮）

日本を囲む海には、暖流の黒潮や対馬海流と、寒流の親潮によって、海の様子が変わるだけでなく、さまざまな魚が運ばれてくるのです。黒潮は世界でも有数の暖流で、フィリピン南沖の赤道直下で発生し、日本の南岸に北上。流速は時速7kmにも達し、幅も100kmにも及びます。

一方の親潮は栄養分に富んだ寒流で、北太平洋北部を反時計回りに流れ、北海道及び太平洋岸の東北沖合に達します。この黒潮と親潮がぶつかって潮境を作り出すことでプランクトンが増殖し、それらを食べる回遊魚が集まり、豊かな漁場になるのです。

## COLUMN 海流とカツオの回遊

