

現在、食卓に上る魚の種類は資源量(海の中の魚の豊富さ)とは関係なく、産業が管理する消費者側の「ニーズ」だ。



2010



日本近海は、さまざまな海流と浅海から深海まで揃う世界3大漁場。昔からその恩恵にあずかっていた。

1900

もっと食べてほしい魚があります!

エコロジカルな魚購入ガイド。

知ってほしいのは、このままでは魚がいなくなってしまうかもしれないということ!
今までの消費の仕方は、持続的であるはずの海の魚を食べ尽くしてしまっている。
見えにくいところで進んでいる海の食料危機? ずっと魚を食べていくため、
“選んで食べる”消費者になるための方法、エコロジカルな魚の購入方法を
『お魚選びガイド』作者の田村陽子さんとともに紹介していきます!

photographs by SOTOKOTO(P29), Bunpei Kimura(P32-33) & Yusuke Abe(P38-40)
text by Yoko Tamura(P28-37), Yukino Inui(P38-41) & Kentaro Matsui(P41)

魚食
国産食材事典
ALL ABOUT FISH &
JAPANESE RURAL FOODS

地産地消から
グローバルな食卓へ。

ニッポンの 魚食事情。

「いつでも好きな
魚が買えて嬉しい!」。
でも、それ持続可能ですか?

日本の伝統的魚食文化。

伝統的な日本の魚食では、地元や近海で獲れた旬の魚が市場に出回り、季節や地域によってさまざまな魚が食べられていた。そのため日本の魚介類自給率は、1970年代前半までは100%以上もあったのだ。もっとも現在と違うのは、青魚が日常的に食卓

に上り、煮る・焼く・漬ける・干す・蒸すなど、知恵と工夫で何通りもの食べ方がされていたこと。

今、食べようと思えば日常的に食べられるタイ、ヒラメ、ウナギなどは、ハレの日や特別な日に、皆で集まったときにだけ食べることでできるご馳走であった。またマグロも江戸時代中期までは、すぐに腐る大味の下魚。昔ながらの魚食文化では、生態系の頂点にいるもともと数が少ない魚たちではなく、海の秩序、生態系のバランスを保つことのできる魚たちが食べられていたのだ。

現在の魚食文化。

スーパー、レストランには魚があふれている。でもその魚たちが、想像もできない国や場所から来ていることを知っているだろうか? ノルウェー産やチリ産のサケ? グリーンランド産のカレイ? 大西洋(セネガルやモロッコ、モーリタニア)からのタコ? 南極海からの銀ムツ? 名前は親近感があるのに、遠い海外から来ている魚たち。

また、忙しい現代社会では手軽さも重要。国産のちよっと高めの丸ごとの魚よりも、味が似ている違う種を使用した輸入魚の加工品がよく売れる。実際、私たちが日本で食べる魚の約60%は海外から輸入されている。かつて世界一の漁業生産国だった日本は、今や魚介類の輸入国世界一で、海外の魚に頼っているのが現状だ。



田村陽子

たむら・ようこ ●東京水産大学(現・東京海洋大学)卒、ワシントン大学海洋管理学修士。フィリピン、メキシコ、ガラパゴス諸島でJICA専門家、環境NGOコンサベーション・インターナショナルなどで、途上国や世界の沿岸・海洋保全活動に関わる。

鰻

【Eel】
ウナギ

日本人の食べ過ぎで絶滅!?

欧州ウナギの稚魚は乱獲で99%減少し、絶滅寸前。欧州で乱獲された稚魚は中国で養殖され蒲焼きに加工、日本が輸入していたが、最近ワシントン条約での規制が決定。欧州ウナギの管理は強まったものの、日本人のウナギ好きが絶滅を促進していると批判が強い。謎だった生態は解明されてきたが、完全養殖の実用化にはまだほど遠い。



黒鮪

【Bluefin Tuna】
クロマグロ

巨大ビジネスをつくり出す。

大西洋クロマグロは94%が乱獲で消え、絶滅の危機に瀕している。世界一高価な魚は海のダイヤとも呼ばれ、巨大ビジネスが形成された。マフィアの資金源になったりマグロ成金も増加。各国が競って漁獲した結果、幼魚しかいなくなり、幼魚を獲っていけず急速に太らせる「畜養」が各国で行われ、乱獲を加速させている。

アフリカ・ソマリア沖

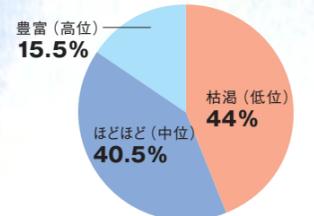
無政府状態の国で、先進国の乱獲や有害物質の投棄から海賊になる漁民が急増した無法地帯（危険海域）。マグロも獲り放題。

日本の魚事情は?

日本はかつて漁業大国だったが、現在、乱獲や沿岸改修などで魚の資源量は落ち込み、人工種苗放流や養殖に多くを頼るようになってきた。水産庁の発表によると、日本周辺で資源量が豊富な魚介類は15.5%。これに追い打ちをかけているのが、漁業者の経営難による幼魚までも獲ってしまう漁業の傾向だ。例えば国内のマサバは0歳の幼魚しか獲れなくなってしまったにもかかわらず、その稚魚をわずかながらもお金にするため、中国などに輸出。この結果、ノルウェーなどからマサバの成魚を高値で輸入するという悪循環が生まれている。

近年は、生態系を考えた持続的な漁業管理を向上させてきた海外に、生産力の伸びでも国際競争力でも負けているのが現状だ。現在危機に立たされている日本の漁業のためにも、うまく環境を保全しつつ持続的な管理をする漁業を応援したい。

日本周辺の水産資源の現状



おさかなガイドブック(沿岸海洋生物多様性保全にかかわる作業部員編)より。

赤魚

【Golden Redfish】
アカウオ

海の生態系を破壊。

カサゴ目のアラスカメヌケなどのメヌケ類やハタ類など、さまざまな赤い魚のことをアカウオと呼ぶ。アカウダイの代わりに食べられるようになった。アラスカでの乱獲で激減したあと、ヨーロッパで漁獲を行っていたが、現在はここでも資源が枯渇済み。また、底引き網により、冷水サンゴなど貴重な海底の生態系が破壊されている。

カナダ・グランドバンクス周辺

世界中に自身魚を提供した巨大なタラの漁場は崩壊し、10年を経て回復していない。

蛸

【Octopus】
タコ

アフリカの貧富の差を助長。

世界的にタコの資源は乱獲で減少。アフリカの国々では、漁業権からの収入が政府歳入の半分を占めるなど重要な外貨獲得手段だが、外国漁船の乱獲で、貧しい沿岸の漁業者たちが獲る魚がなくなってきた。アフリカ沿岸の人々が生活にも困ると、決死のボート難民が増えたり海賊に身をやつすなど、欧州を中心に大問題に。

コロンビア〜エクアドル・ガラパゴス周辺

違法漁業の隠れ蓑。世界遺産の海でもナマコ、フカヒレが乱獲される。

鮭

【Salmon】
サケ

養殖による海洋汚染。

1キロの養殖サケを生産するために約8.5キロのイワシ・アジなどの漁業資源が浪費される。また餌の沈殿物で海底にヘドロの堆積や無酸素水域をつくり出し、海洋汚染が深刻。汚染された水からくる病気予防のため、抗生物質、抗菌剤が必需品で、米国大手スーパーが仕入れを停止したことも。チリでは最近大規模なウィルスの蔓延した。



鮫

【Shark】
サメ

悪質ビジネスが蔓延。

中国料理のフカヒレのため、大量のサメからヒレだけを集める悪質ビジネス“ヒレ漁”が途上国を中心に世界中に広まった。年間約1億匹のサメが消え、外洋のサメの3分の1が絶滅危惧種に。沿岸生態系の頂点にいるサメの消滅は生態系も攪乱し他の漁業への被害も。深刻さを受けハワイではフカヒレ料理やヒレの売買を法律で禁止した。



ハワイ沖〜南太平洋

日本は南太平洋の各国からも漁業権を買いマグロを獲っている。キリバス共和国には将来の食料を守る広大な保護区ができた。

エコロジカルな魚購入ガイド。

魚食が世界に

世界的な魚食ブームによって、いったい
illustrations by Kazutaka Tsugaoka

ペルー〜チリ沖

ここで漁獲されたイワシやサバなどの多くが、乾燥飼料になりサケ養殖やマグロ養殖の餌となる。



メロ

【Patagonian Toothfish】

南極海での密漁が横行。

南極の深海3000メートル付近に大型魚の資源が見つかったから、南極周辺の国が争ってメロを獲っている。寿命が50年にもなるこの魚は乱獲に弱い、外国でチリ産スズキ、日本で銀ムツなど偽名が確立して需要が上昇。南極海では“密輸や麻薬取引より儲かる”という密漁が横行し、違法漁獲は全体の50〜80%を占めるとの推計も。

私

たちが日常的に食べている魚の中に、乱獲だけに留まらず世界中の海の環境と沿岸に住む人々の暮らしにさまざまな影響を与えている魚がいる。国際委員会や政府が管理しているはず、と思いたいが、最近クロマグロのワシントン条約掲載が議論されたように、海の問題は目に見えにくいうえ、産地、養殖地、加工場、さらに輸出する国が別々になるなど、複雑になった産業の管理は難しいのが現状だ。

クロマグロは氷山の一角で、産業優先の獲り過ぎる漁業が続けられ、世界

エコロジカルな魚を 買うことが必要な理由が ここにあります。

の海から確実に魚はいなくなってきた。人間がもつ近代の漁業設備では、獲ろうと思えば世界中の海の魚の2倍以上を獲ることができるという。

近年、国連食糧農業機関は世界の漁業の約80%が持続的ではないと発表し、科学者たちは1950年代と比べて大型魚の数が90%も減ったと報告した。今も日本や先進国は、深海や南極、アフリカ沖を最後のフロンティアとして開発している。このまま世界中の海で乱獲が続けば、2050年頃にはほとんどの魚が姿を消すと予測されている。

フィリピン・バラワン島周辺

蔓延するダイナマイト漁業(爆発の衝撃波により死んだり気絶し、水面に浮き上がった魚を回収)で熱帯魚やハタを輸出。



海老

【Shrimp】
エビ

命のゆりかごを破壊。

先進国に大量のエビを供給する途上国でのエビ養殖は、稚魚が生まれ育ち、気候変動の緩和にも一役買うマングローブ林を養殖場へと変えている。主要なエビ輸出国のベトナムでは約80%、インドネシアやタイでは約50%のマングローブ生態系が消失し、海の生物多様性の喪失と貧困に繋がっている。

目撥鮪

【Bigeye Tuna】
メバチマグロ



今後、さらなる減少が心配される。

多くが寿司、刺身などに。特に太平洋、インド洋で減少が激しく、クロマグロの減少で需要が増え、絶滅危惧Ⅱ類に指定。はえ網漁では混獲(対象外の魚などが一緒に漁獲され、目的以外のものはほぼ捨てられる)も多い。

南鮪

【Southern Bluefin Tuna】
ミナミマグロ(インドマグロ)



問題山積の畜養。

絶滅寸前の種。オーストラリアでの畜養が多く、9割が日本へ。1キロあたり約15キロの餌が必要で、その餌を確保するため、特にチリ、アフリカのイワシやサバを乱獲。また健康維持のための薬品投与や運搬にかかる膨大なエネルギーの問題も。

燧鯛

【Orange Roughy】
ヒウチダイ
(オレンジラフィー)



ニュージーランド産、オーストラリア産など

未知の深海構造までも破壊。

ニュージーランド近海で獲れる深海魚。乱獲で資源が枯渇している。人間よりも寿命が長いといわれる成長の遅い魚で、漁獲にとっても脆弱。深海に投下される重い漁網により生息域の深海海山を破壊している現状がある。

赤魚

【Golden Redfish】
アカウオ



アイスランド産、グリーンランド産、北欧産

漁法に問題ありなんです。

赤魚は底引き網で漁獲されるが、深海底引き網は幼魚やその他の深海生態系、冷水サンゴなどを破壊してしまう。アラスカメヌケなどさまざまな似た種類が漁獲されているが、数種がすでに絶滅危惧種入りした。

メロ

【Patagonian Toothfish】
マゼランアイナメ/メロ



チリ産、アルゼンチン産、オーストラリア産、南氷洋産

南氷洋で密漁が横行。

銀ムツや銀ダラの代用魚として輸入される、南極の海底3000メートル付近にすむ深海魚。見返りの大きい漁業と監視の困難な南氷洋で密漁が横行し、枯渇寸前。水揚げ時、絶滅危惧種のアホドリが混獲されることも深刻な問題。

海胆

【Sea Urchin】
ウニ



なんと約23か国から輸入。

日本は世界のウニ生産量の8割を輸入している。過度な需要が“ゴールドラッシュ”を引き起こして管理が困難に。ウニがいなくなると捕食するマダイなども減少し生態系を変えてしまう。どうしても食べるなら、国産カナダ産がベター。

黄肌鮪

【Yellowfin Tuna】
キハダマグロ



マグロ類の中では最も漁獲量が多いけど。

メバチマグロ同様、刺身や寿司のほか、ライトツナ缶などに加工される。こちらも乱獲により資源が減少。どうしてもマグロを食べたいのであれば、メバチマグロやキハダマグロよりピンナガマグロのほうが環境に優しい。

海老

【Shrimp】
エビ



メキシコ産、東南アジア産、南米産

1キロで10キロの魚が犠牲に!?

養殖ものは沿岸環境を汚染することが多いが、メキシコやアフリカでのエビ漁業は多くが底引き網で行われる。海底を重い網で引くので、魚やさまざまな甲殻類等が混獲され、1キロのエビのために、10キロ近い魚や稚魚が犠牲になる漁法も。

蛸

【Octopus】
タコ



セネガル産、モロッコ産、モーリタニア産、アフリカ産

日本は輸入量世界一。

世界的な乱獲により資源が減少。特にセネガル、モロッコでは資源が激減。漁獲地をモーリタニアに移すが、大規模な漁獲で周辺地域の漁場全体が枯渇。日本の異常な需要が、乱獲の問題を他国へも輸出している。

鱈

【Sole/Halibut】
ヒラメ



減少により、代用魚が増加中。

ヒラメ・カレイ類は何種類もいるが、大規模漁業で資源減少に拍車がかかる。日本では、北欧などから輸入し、カラスガレイなどとして大量に出回っている。カレイに似た巨大魚オヒョウは絶滅危惧種入り。

鰻

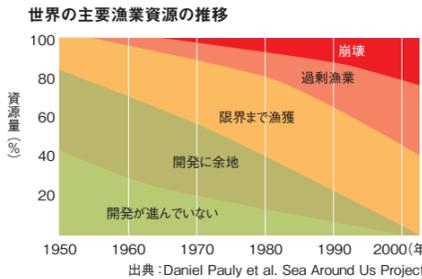
【Eel】
ウナギ



中国産養殖

しばらくの間おあずけが必要。

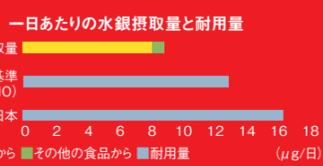
絶滅危惧種としてワシントン条約で取引が規制されている欧州ウナギはともかく、日本ウナギ、アメリカウナギは乱獲や河川改修で激減している。ウナギはおいしいが当分は我慢して、回復させる時期にきている。



魚介類摂食の注意事項!

魚に水銀が溜まっている?

人が食品から摂取し体内に蓄積する水銀量のうち、魚介類からのものは群を抜いて高く、一日に平均で摂取する水銀の約88%が魚介類由来。特に鯨類やマグロ、カジキ、サメなど大型の肉食魚、キンメダイ、メロなどの長命の深海魚では高濃度に蓄積され、これらをいつもの2倍量食べただけで、水銀の1日摂取耐容量15.8μg(※国際基準は12.7)を超えてしまう可能性が高い。特に妊娠中または妊娠直前は、胎盤や授乳を通して一部の水銀が胎児へも移行するので、厚生労働省からもクロマグロ、メバチマグロなどは週に一食以下に控えるよう摂取制限が勧告されている。EUでは、特に妊婦と幼児に向けて、1. 大型の捕食性の魚は週に多くて一食(100g以下)とすべき。2. 大型の捕食性の魚を食べた場合には、その週はいかなる魚も食べるべきでない。3. マグロを週2回以上食べるべきでない。と勧告している。



ここに載せるレッドフィッシュは、グローバル化する漁業産業の中で、消えかかっているか、結果的に海の生態系や現地の人々の生活を悪化させている魚たち。クロマグロやカジキ、タコなど、海の中の魚の豊

富さとは関係なく、産業が管理する消費者側の“ニーズ”によって私たちが食べている魚もそう。それらを防ぐ簡単な方法は、輸入魚を避けること。大型産業が獲る大型魚の多くは産地が曖昧であったり、漁法

が非持続的。フードマイレージも高い。そして肉食の大型魚、深海魚、岩礁魚を食べることも、なるべく回数を減らしたい。なぜなら海の生態系の上(食物連鎖の高い位置)にいるこれらの魚は、寿命が長く少産少死で、一気

にまとまった量で漁獲されると資源の回復にとても時間がかかる。繰り返しながら、海の生態系のバランスを壊してしまうのだ。また、大型魚は食物連鎖を経てダイオキシン、PCB、水銀などの汚染物質が溜まりやすい。深

大事なものは、「絶対に食べない」ではなく、なぜ食べないほうがよいかを知ること。

黒鮪

【Bluefin Tuna】
クロマグロ



地中海産、太平洋産(天然、養殖)

8割が日本で消費される。

地中海の「畜養」マグロにする幼魚の乱獲や、冷凍運搬船が洋上で船から買い上げるため、産地や漁獲量の制限が徹底されないなど、IUU(違法、無報告、無規制)漁業が横行しているが、需要があるため獲られ続けている。

梶木

【Marlin】
カジキ



マグロと同様に資源が減少。

マグロ同様、乱獲と魚の小型化が激しい。広い外洋で規制を無視して無制限に魚を捕るIUU漁業やカリブ諸国などの便宜置籍船による漁業が多く、管理がとても困難。クロカジキは特に汚染蓄積もトップクラスだ。

エコロジカルな魚購入ガイド。

RED FISH

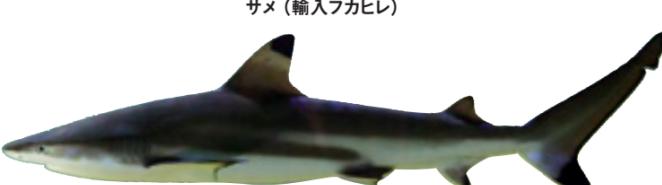
食べないほうがいい?

レッドフィッシュ。

よく食べている魚が多い? まずは、あまり食べてほしくない魚たちです。

鮫

【Shark】
サメ(輸入フカヒレ)



4億年前から地球にいるが。

フカヒレ目当ての乱獲やマグロはえ網漁での混獲により、外洋にいるサメのうち3分の1が絶滅の危機に。少産少死のため乱獲されると個体数はすぐに減少。種類によっては寿命が70~100年と長命なので、水銀汚染度も高い。

鮭

【Salmon】
サケ



養殖により海が汚染される!?

特にチリの過密養殖は沿岸の水質を大規模に汚染し、生態系を破壊。病気予防のため抗生物質、抗菌剤が必需品で、発色剤などの化学物質も多用。ノルウェーの養殖も大西洋サケを遺伝子的な絶滅に追いつけている。

牡蠣

【Oyster】
カキ



国産・輸入、
養殖

亜鉛までも含む海のパルメット!

ホタテと同様、餌要らずで養殖のもので環境に優しい。育つ海域、入り江等によって牡蠣の種類は100種類以上といわれ、さまざまな形、味が楽しめる。いろんな栄養素をバランスよく含み、栄養価が高いので、海のパルメットと言われる。

帆立貝

【Japanese Scallop】
ホタテガイ



国産・輸入、
養殖

養殖ものでも、環境負荷が少ない!

海中につり下げた網で養殖し、海水を濾して自然のプランクトンを餌とするため、周りの海水の水質を浄化し沿岸環境を向上させてくれる。餌をまく必要がなく抗生物質の使用も通常ないので、環境への影響も少ない。

胡麻鯖

【Chub Mackerel】
ゴマサバ



太平洋系群

夏場の脂のノリは最高級のおいしさ。

マルサバとも呼ぶ、腹にゴマのような斑点がある。日本のマルサバは乱獲で激減、幼魚しか獲れなくなり、幼魚を乱獲して中国などに輸出する一方、ノルウェーから大量に輸入している。養殖や輸入のマルサバよりゴマサバを選びたい。

MSC楚蟹

【Snow Crab】
MSCズワイガニ



日本のMSC第1号!

2008年9月に、日本漁業で初めてのMSC認証をとった、京都府の機船底曳網漁業連合会のズワイガニ。禁漁区に人工の幼生の育成場をつくり、底引き網から守るなど積極的に資源を守っている。

MSC鯉

【Skipjack Tuna】
MSCカツオ



焼津産

一本釣り漁法のカツオ!

土佐鯉水産グループが中西部太平洋で操業するカツオ一本釣り漁業では、資源レベルを維持し、他の海洋生物への影響を考慮して最小限に漁獲。原料の入庫から製品出荷まで一貫生産している。

潤目鰯

【Round Herring】
ウルメイワシ



味よし、見た目よしで、栄養満点!

サバやマグロの養殖の餌になることが多い魚だが、昔からめざしや干物をはじめ、いろいろな方法で食べられていた。栄養が豊富な青魚で、太平洋系群は豊富。鮮度のよいものを手に入れば、刺身にしても絶品だ。

MSC銀鱈

【Sablefish】
MSCギンダラ



アラスカ産

アラスカのグリーンな漁業。

アラスカの漁業は政府の政策によって資源管理が徹底されているうえ、沿岸開発も少なく、沿岸環境もよいので汚染も少ない。アラスカ産野生のサケ、イクラもMSC認証のものがあり、そちらがオススメ。

MSC北国赤海老

【Northern Pink Shrimp】
MSCホッコクアカエビ・アマエビ



甘いエビが食べたいならこちら。

甘エビとして寿司のネタにもなるホッコクアカエビは、カナダ産でMSC認証をとったものがある。国産のホッコクアカエビも資源が豊富だが、これは捕食者であるスケトウダラの減少によるものかもしれない……。

切。消費者が気にすれば、売る側は管理を厳しくしていくはずだ。また、海洋管理協議会が認証するMSC認証マークに頼るのも手だ。これは厳しい検査の結果、漁法や環境、市場システムまで一貫してサステイナブルな魚にのみ付けられる認証なので信頼できる。さらに魚食の未来を考えているのであれば、国内でも小規模で努力している漁業が近くにあるかもしれないので、ぜひ自分でも探してみたい。

持ち歩きに便利!

携帯用お魚選びガイド

最近やっと日本でも持続的な魚を購入するためのガイドが作られてきた。海外ではモントレー水族館が行っているSeafood Watchなどが、どの海域のどの魚を食べればいいのかと詳細まで教えてくれ、興味を持った消費者が気軽にレストランでよりサステイナブルな選択ができるようになっている。携帯でアクセスも可能。

お魚選びガイドは、<http://www.pangeaseed.com/>からダウンロードできる。Seafood Watchは<http://www.montereybayaquarium.org/>を参照。

もともと魚は健康に良い、というのは私たち魚食の国が一番よく知るところ。おいしくてヘルシーな魚を養殖の餌や家畜の飼料にしてしまうより、食べれば漁業も助かる。持続的な漁業で、栄養価が高く有毒物質の蓄積も低い(そしてたいい安い)、そんな魚をここでスーパージョーグリーンフィッシュと呼ぶ。その簡単な見分け方として、まずは持続的な魚の食べ方を提唱するキャソン・トレナー氏の4つのSのキーワードを紹介したい。

Small: 小さな食物連鎖の底辺にいる魚は、成長が早く繁殖力があり寿命も短いので、汚染物質も少ない。Seasonal: つまり、旬。脂ののった旬の魚は味も濃く栄養も普段の数倍にパワーアップ。そして豊富に回るため値段も安くなる、といいことづくめ。Restoran: 一年中メニューに載っているものは輸入の冷凍かな? と考えてみる。

も短いので、汚染物質も少ない。Seasonal: つまり、旬。脂ののった旬の魚は味も濃く栄養も普段の数倍にパワーアップ。そして豊富に回るため値段も安くなる、といいことづくめ。Restoran: 一年中メニューに載っているものは輸入の冷凍かな? と考えてみる。

Shrimp: 光り物(青魚)。背中が青みがかった銀色を放つ魚。比較的浅い海に群れをなし、上から海鳥、下から捕食魚に常に狙われるためにどちらから見ても海から溶け込む保護色を持つ。サンマやアジ、イワシなどの光り物は

特定の魚を食べ続けるのではなく、なるべく近くで獲れ、4つのSがつく魚がオススメ。

秋刀魚

【Pacific Saury】
サンマ



太平洋産
(天然、養殖)

資源は豊富。
庶民の味方!

今年は海水温の変化などで漁獲が減ったそうだが、資源は豊富とされている。もともと周期的な変動を繰り返す種でもある。DHA等不飽和脂肪酸が豊富で生活習慣病予防にいい。逆に、乱獲で激減したマイワシが今年は豊漁とも?

鯛烏賊

【Japanese Common Squid】
スルメイカ



エコロジカルな魚購入ガイド。

SUPER GREEN FISH

食べるならこちら!

スーパーグリーンフィッシュ。

では、どんな魚を食べたらよいのでしょうか?
選ぶ基準がここにあります!

©Tom McHugh/Science Source /amanaimages

片口鰯

【Japanese Anchovy】
カタクチイワシ



やわらかいより
カタクチで。

カタクチイワシの稚魚、シラスの人気から、シラスの価格は成魚の5.5倍になることも。もっぱら幼魚が売られ、成魚はマグロなどの養殖の餌になってしまう。煮干し、みりん干し、めざしなどで栄養あるカタクチイワシを大切に頂こう。

©ART SPACE /amanaimages

鮭

【Chum Salmon】
サケ



北海道産

日本のサケを
見直そう!

鮮やかで脂が多い輸入養殖サケに日本人の舌は慣れてしまった。こくがあってさらりとしたおいしい北海道の天然サケ(シロサケ)をもっと食べたい。現在はほぼ半分が中国で加工された後、魚食ブームの欧米に輸出されている。



ニギスの塩焼き

すり身の原料となり今までほとんど市場には出回ってこなかったニギス。オススメは両面に塩を振って、オーブンでグリルするだけ。シンプルだが、脂が乗った白身はふっくら軟らかく、驚くほどおいしい。ニギス(バラ冷凍)20尾入980円。



ソコクロタラと夏野菜のソテー

深海魚のソコクロタラを、オリーブオイルでソテー。その上に蒸揚げた夏野菜を載せ、バジルソースを。コラーゲン豊富なので、ジュレのようなぷるぷるな食感を楽める。ソコクロタラ切り身(片栗粉でコーティング冷凍)5切入680円。

オススメ雑魚の調理法。

すぐ食べられるのはコチラ!

雑魚を使った押し寿司。「ソトコト特別セット」が販売されます!

雑魚を応援したい! ぜひ食べてみたい! だけれど、はじめての魚を、特に生の状態で購入するのはちょっとハードルが高い。そこで、この雑魚を使った押し寿司がオススメです。これなら調理が面倒でも、見た目がダメでも、手軽においしく味わうことができる。

そしてなんと今回、ソトコト読者限定で押し寿司3点特価セット(下記写真と同じものを予定)を用意していただきました! 送料も無料です! 詳しくはプロ・スパーのホームページから。



上/その日獲れたネタが豊富に載った「華盛りデコレーション押し寿司」1200円。こちらは雑魚だけでなくその他の魚介も入っています! 中/ウナギにそっくりな味の「イロコアナゴの押し寿司」1200円。下/「コソコ押し寿司」800円。



メヒカリの唐揚げ

最近人気となったメヒカリ。塩・コショウで味付けをしてから片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。白身で脂がたっぷり乗っており骨まで軟らかいので、頭から尾まで丸ごとどうぞ。メヒカリ(バラ冷凍)300g500円。

プロ・スパーの雑魚

【愛知県蒲郡市】新鮮な「お宝モノ」が安く手に入ります。



プロ・スパーの雑魚が食べたい! と思ったら、ネットショップ「日の丸 魚っ店」(楽天市場店)で簡単に購入できる。また、飲食店向けに「朝獲れ鮮魚詰め合わせBOX」なども人気だ。写真は5000円セット。
●プロ・スパー <http://prospar.web.fc2.com/>



鈴木裕己社長。幼少期から魚に親しみ、その知識は博士並み!

2002年に同社を創業した。当初は地元愛知県のマイナー魚を詰め合わせた「鮮魚ボックス」を首都圏の外食店に販売。その後、外食チェーン店の協力により、全国にメヒカリという小魚

を広めたことから、一躍有名に。現在では、約300の漁港との提携および買い付け、自社工場での加工販売、コンサルティングなど、雑魚を軸にさまざまな事業を手がける。
また、これまで雑魚は「漁獲量が少ない、調理法が浸透していない、身が小さいなどの理由で、流通していなかった」という。そこで同社では押し寿司など手間がかかるもの、雑魚の成分に注目した健康美容食品など、より高度な商品の開発に着手。それにより、

60品種の雑魚を使い160アイテム以上を生み出してきた。
「見た目がグロテスクな雑魚もありますが、おいしくて安いものも多い。なので安易に先入観をもち、知識をもつ魚屋さんを見つけたら産直で取り寄せるなど、挑戦してほしい。日本近海の豊富な魚をどんどん消費して、自給率アップに貢献できればと思います」
食べてみればおいしくて栄養価が高く、しかも安い。雑魚を取り入れれば、毎日の食卓が豊かになりそうだ。



現在、産直ショップ「幸田穂の農園」をはじめ、愛知県内の道の駅などで雑魚を直営販売中。店頭では、魚の調理法を載せたレシビを配布するなど、雑魚に親しんでもらうため多くの工夫を行っている。

これまでせっかく水揚げされても市場にのらず、有効活用されなかった魚がいる。それが雑魚と呼ばれる魚たち。
愛知県蒲郡市に、そんな雑魚の流通を専門的に扱う企業がある。雑魚販売

のパイオニアとして全国の水産業者から注目を集める「プロ・スパー」だ。「一般的に、雑魚には『未利用魚』と『マイナー魚』の2つがあります。漁港では水揚げされる際に、市場では流通しない魚やサイズが小さすぎる魚が

交じっており、これらは『未利用魚』と呼ばれ、今まで網にかかっても海に戻されてきました。ですが未利用魚は底引き網で40%50%、定置網・巻き網で20%を占めるといわれるほど、量が多かったりしない。また地元にはしか流

通せず、一般の消費者には届けられない「マイナー魚」もたくさんあります。そこで私たちは、雑魚に着眼し有効活用するビジネスをはじめました」と話すのは代表の鈴木裕己さん。
鈴木さんは大手水産会社を経て、

の買い方・使い方。

スーパーグリーンフィッシュだけではありません! 雑魚と呼ばれる魚たちも食べてください。

未利用魚に目を向けよう。

雑魚

エコジカルな魚購入ガイド。



私たちだっておいしいのよ!

日本近海で水揚げされる魚のうち約3分の2程度しか流通にのっていない。まだまだ、栄養満点でおいしい雑魚がたくさんあります!

