

上田勝彦 魚食を語る

ところが今は魚が嗜好品になりつつあります。嗜好品とは、必ずしもなくてはならない物ではない。

海の生産者である漁師から消費者に届くまでに加工、流通、飲食、魚屋がくいて値段調整するというのが本来の形でした。ちゃんとした仲買とか魚屋は、買って来たその一箱から自分で利益を生む努力をする。同じように見えるアジでも、特に状態のいいのは、あの寿司屋へ、こっちは魚屋へと卸す。残りは自分で売っても食べてもいい。

そうやって利潤を自分で生んでいた。威勢良く周囲の注目を引きつけながら、魚のおいしい食べ方や調理法を教えてくれるのが魚屋でした。

そういう昔ながらの魚屋さんがこの3年間で全国で3000店くらい減りました。

新聞

この30年間、水産業界は「魚食は日本の文化です」と言ってきました。行政は



ホワイトボードにはキーワードが次々と書かれていく。

「自給率を上げましょう、第一次産業を保護しましょう、資源の有効活用をしましょう」と言ってきました。

でも消費者は「文化だからね」とか「自給率あげなきゃ」なんて考えて魚を買ったりしない。ほかの商売は商品のあらゆる魅力を知り尽くして売ろうとしているのに、消費の現場に向かって発信してこなかった。

最近の主婦は包丁も使えない、三枚おろしもできないというのの当たり前で、そういう消費者にどうやって魚を食べさせるかという具体的な方策は、ものすごく手薄だった。

なぜ今、魚食なのか

日本は面積でいうと世界で90番目の小さい国ですが、三陸海岸、リアス式海岸のほかを、島が約6700あります。こうした海岸線を足すと、面積は小さいけどオーストラリアやアメリカより海岸線は長くて世界で6位。そこに栄養豊富な冷たい親潮と、栄養はないけど暖かい黒潮が流れて島々にぶつかって金華山沖には世界最大漁場があり、さらに日本海もまた豊穡の海です。

そういった無数の漁場に食用の魚が300種、エビ、カニ、海藻を入れた500種類、魚全体だと4500種類くらいある。これだけ恵まれているのに、沖で捕った魚の3割は捨てられている。持って帰ってもお金にならないから。数がそろわなかったり、サイズがそろわなかったりで陸揚げされる時にもう1割捨てられる。結果的に残った魚の6割から半分くらいしか食べていない。自分の足下にある恵みを捨てながら、海外から好きな物をお金で取り寄せる。そういうのを国と

言えるんでしょうか。

アメリカでもインドでもどこの国でも、地理的条件を考えて自国民の食を確保しようとしている。これが食料政策です。食は国なりで、日本ではその食糧政策が弱い。水産資源が豊富な日本で、魚離れが進行して魚屋がどんどん減っていくと、自分の力で食料供給できない国になっていく。こういう危機感をいだいています。魚食は国家の大事なのです。

皆さん一人一人が、どこの何を選んで食べるかという日々の食生活が国を作っている。

食と食事は違う。食べるという行為は、そこに人の関係性が生まれます。単なる食なら、別の言い方をするとエサです。売れない、売れないと

嘆いている場合でない。魚とお客さんのことを両方分かっていて、繋げる人が必要です。昔は魚屋さんがやっていただけで、今は誰かがやらないと売れません。

肉料理は研究されているが、魚料理はあまり研究されてこなかった。知らない魚を売るにはどうするか。もう一度掘り下げて、発掘してチャレンジするのが、諦めてこのまま行くのか、どつちかの選択が水産業には迫られています。まさに今が瀬戸際。もちろん八戸の水産業も同じです。

【編集後記】

講演の3時間前に八戸に到着した超多忙の上田さん。お疲れの様子も見せず、ユーモアを交えたエネルギーッシュな90分間の講演でした。

質疑応答では「ファスト・フィッシュ(骨なし魚)」に対する疑問を呈し、また魚料理が面倒だという人には「湯煮(ゆに)」がおすすめですと紹介していました。魚ラボ編集部が注目したのは、「大事

なのは誰に、何処に伝えたいか、「情報の発信」でなく、「情報の運用」を

しなくてはいけない」というお話をした。

やってみよう！上田さん直伝！目からウロコの魚料理

時短、おいしい上田流・魚の「湯煮」

- ポイント1：魚の切り身の全面に薄塩を当てる。
- ポイント2：フライパンか鍋に湯を沸かしたら、大さじ1の日本酒を加える。
- ポイント3：魚を入れたら、グラグラと沸騰しないように火加減して、切り身で1分、骨付きの魚なら3～5分ほど加熱する。切り身なら身がほぐれた状態、骨付きなら骨から身の端が浮き上がったら火が通ったサイン。
- 仕上げ：魚を皿に移し、刻み長ネギとポン酢をたっぷりかける。(熱いうちに少量のバターを塗り、醤油、コショウで味付けすれば洋風。ネギとショウガを刻み、豆板醤を溶いた醤油、ゴマ油を混ぜてかければ中華風。)

生をおいしく「塩マグロ」

- 刺身を塩で調理すると、さまざまな料理に応用できる。
- ①マグロのサクを粗塩でまぶす。
 - ②表面が汗をかいてきたら(約10分)、流水で塩粒を洗い流し、水気を拭く。
 - ③そぎ切り、ワサビだけで食べてみる。
 - ④塩マグロをサクのまま表面が白くなるまで酢に漬ければ「締めマグロ」となる。
 - ⑤塩マグロをレモン汁とコショウ、オリーブ油とスライスタマネギと和えれば洋風に。
 - ⑥塩マグロをすりショウガと醤油と豆板醤、刻みネギ、ゴマ油と和えれば中華風に。
- サラダなどにも塩マグロを入れると、豪華なおかず。「塩マグロ」でぐっと広がるお刺身の食べ方！

はっち魚ラボ 新聞

イカ VS サバ

はちのへ
魚ケチャ
ワークショップ
にご参加ください!

子どももおとなも
いっしょに楽しく
作詞作曲振付!

「ケチャ」という音楽を
ご存じですか?
インドネシアのバリ島に
伝わる合唱で、4つのパー
トに分かれてそれぞれにリ
ズムを口で唱える形式の音
楽です。現地では男声合唱
で、古代インドの叙事詩
ラーマヤーナの物語をテー
マにした舞踊劇として演じ
られています。繰り返され

ワークショップ全3回!
8.10(日) 13:00-17:00 南部会館
9.6(土) 13:00-17:00 5階共同スタジオ
9.27(土) 13:00-17:00 5階共同スタジオ
発表会! 10.4(土) ①14:00 ②16:00
 1階はっちひろば **■入場無料**
 ワorkshop講師 音楽家 **白井啓之**

るリズムの重なり、輪
になって演じられる人々の動
きがとても美しい「ケチャ」。
このケチャの様式に、八
戸ゆかりの魚の名前をあて
はめながら「イカ対サバ」
の対決の物語を即興で作っ
ていきます。参加者全員が
作詞・作曲・振付家。真の
八戸名物はイカなのかサバ
なのかという対決の物語を
みんなで、美しくも楽しい
ケチャで表現します。

■参加費：高校生以下 無料
一般 1,000円
■定員：25人
■募集条件：小学校3年生以上
原則としてすべての回にご参加ください。e-mail hacchi@city.hachinohe.aomori.jp
ご家族での参加大歓迎です。

■申込方法
下記まで氏名、連絡先、児童・生徒のみなさんは
学校名と学年をお知らせください。
tel 0178-22-8228
e-mail hacchi@city.hachinohe.aomori.jp
■申込締切：8月6日(水)

八戸料理人の腕自慢

魚で開藩350年を祝う

毎年恒例の「八戸料理人の腕自慢」。今年も、八戸で活躍しておられる料理人のみなさんが、八戸藩開藩350年を祝い、八戸の歴史を改めて学びつつ、「港町八戸」の宝物である“魚”を使って祝い料理を制作します。料理人たちの技と美意識の結晶の数々を、ぜひ、はっちでご覧ください。

7月15日(火)
10:00-16:00
はっち1階はっちひろば

出品作品には、八戸に水揚げされる魚を1品以上使うことが条件とされています。イメージを練り上げるため、八戸調理職業訓練協会では、八戸藩の歴史や祭り、殿様御膳などについて改めて勉強会を開くそうです。当日は料理技術、原価の適性、郷土性、季節感、お祝いにふさわしい祝祭性などを観点に審査会も行われ、市長賞・訓練協会長賞・はっち館長賞・最優秀賞各1点などが選ばれます。午後3時には表彰式も行われます。ぜひ多くの方々に、力作の数々をご覧いただきたいと思っております。はっち魚ラボも、この日の料理に興味津々です。

■主催 八戸調理職業訓練協会
■共催 八戸市

毎月いろんなテーマで 魚食をめぐる語り合い!

第1回 魚ラボ会レポート 「魚、食べてますか?」

上田勝彦さん
プロフィール
農林水産省水産庁研究指導課情報技術企画官。島根県出雲市出身。元漁師。長崎県野母崎漁協所属漁業者を経て平成3年に水産庁入庁。Re-Fish代表。

「はっち魚ラボ会」第1回として上田勝彦さん講演会「魚食べてますか?」が6月9日(月)、八戸ポータルミュージアムはっち1階シアター1で開催されました。「ウエカツ」のニツクネームで親しまれる農林水産省水産庁職員の上田勝彦(う



わかりやすく歯切れのよい上田さんのお話。

えだかつひこ)さん。島根県出雲市出身で元漁師。ニツポンの食の自立を目指し、離れつつある「魚と日本人」をつなぎなおす活動・発信を精力的に続けています。NHK「うまいッ!」などで人気のウエカツさんに「生」で会えると、ファンや水産関係者が会場に集まりました。「どういう魚の食べ方を今しているのかをまずおさらいします」とホワイトボード

この10年の間にどのよう「食」というものが、変わったのか。まず、爆発的にコンビニが増えました。ものすごい消費の激変の時代の中で、「魚」的に人口の年齢組成を見ると、3つに分かれます。年齢60歳より上の人は、相変わらず魚を食べ

にさらさらと30年間の消費量のグラフを描いてお話を始めました。魚食、30年の変化。ちようど30年前から魚離れが起こっているんじゃないかという話が出ています。それでもこの当時は今から比べて年間倍以上食べている。さらに肉と魚の消費量が逆転したのは、わずか10年足らず。

は、相変わらず魚を食べているという実感があります。30歳以上では全体的に減っている。ところが、魚嫌いな訳ではないんです。大漁旗掲げた漁師っぽい作りの居酒屋とかで炭火で干物とかを焼いて出している本物っぽい店が、都会ではものすごく流行っている。むしろ増えている。その下の世代の子供たちは居酒屋で外食などしないから、家では魚料理が減り、給食で魚が美味しかったためしがないからますます魚嫌いになっ

ていく。食べる量も食べる体験の回数も減っていった。完全に魚から切り離されて行きます。かつて魚はおかずでした。(裏面に続く)