

魚を食べよう

四方を豊かな海に囲まれた日本では、魚食文化が発展してきました。しかし、近年魚離れが進んでいます。もう一度、日本の魚介類のおいしさを見直してみませんか。

取材・文／大沼聡子 写真／島誠 監修／小川貢（P6～11）

魚介類の名前、わかるかな？

※答えは11ページにあります。
©川口ゆきひろ



**新鮮でおいしい魚が
豊富な日本は
世界有数の魚食大国**

魚介類の消費が年々減っているわけ

日本は世界有数の豊かな漁場を持つ国。海だけでなく、清流や湖沼にも恵まれていることから、古来豊かな魚食文化が発展してきました。

世界的に見ても、私たち日本人は多種多様な魚介類を消費していますが、その量は年々、減り続けています。「食料需給表」によると、平成13年度には1人当たりの年間消費量が40・2kgもありましたが、

この年をピークに、平成27年度は25・8kgにまで減少しました（図1参照）。

その主な要因として「調理が難しい・面倒」という消費者の意識が強くなっていることがあります。一方で、肉類の消費量は伸びているため、ますます魚を食べる頻度が落ちていくのです。

**手軽に楽しく
魚食の魅力を見直そう**

とはいえ、魚介類を食べる頻度について「増やしたい」と考えて



図1 魚介類の1人当たり年間消費量

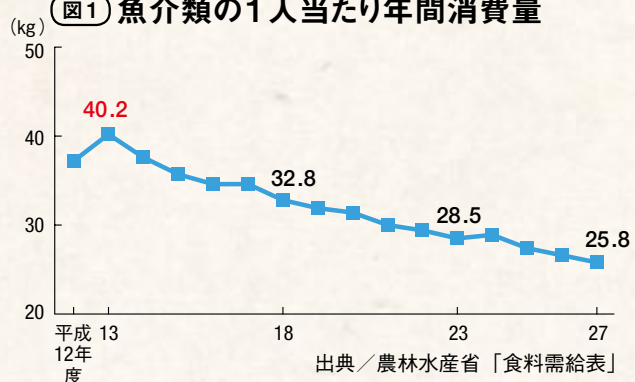


図2 魚介類を食べる頻度について

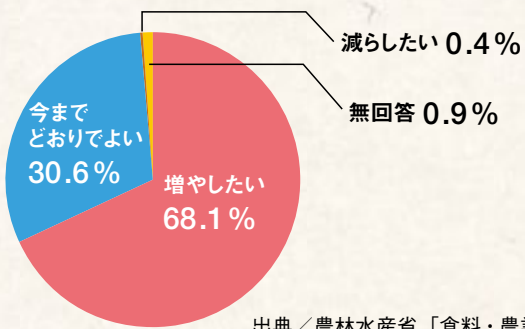
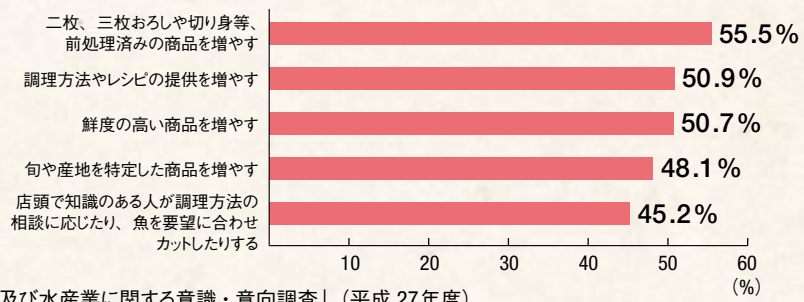


図3 水産物の消費を増やすために有効な取り組み（複数回答・上位5項目）



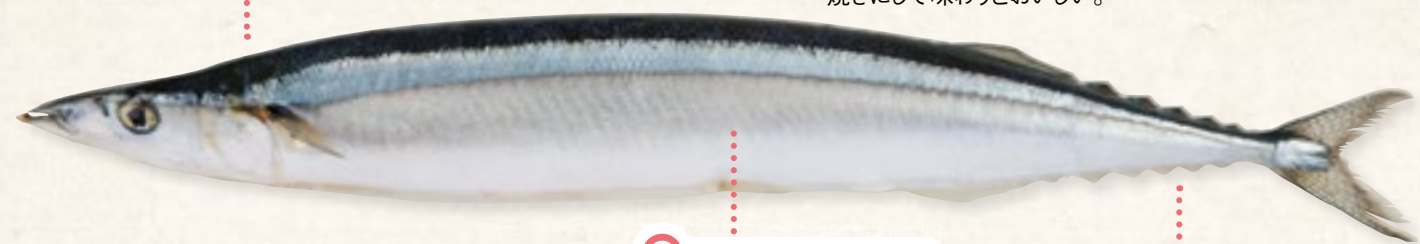


全体につやがあって美しい

鮮度が落ちると白っぽくなる。できるだけオレンジ色が濃いほうがよい

首の後ろに丸みがある

厚みがあって尾まで太っている



腹が銀色に輝いている

肛門が引き締まり、内臓が出ていない

サバ

マサバ（写真）とゴマサバがあり、後者は皮の模様に斑点がある。「秋サバ」と呼ばれるのは、秋になると脂ののっておいしくなるマサバのこと。ゴマサバはさっぱりとしていて、夏の時期はマサバよりも味がよいとされる。「サバの生き腐れ」といわれるくらいに鮮度が落ちやすいため、新鮮なものを手に入れて、できるだけ早く調理するとよい。

皮の模様がくっきりして光沢がある



全体につやがあって美しい

解凍品はここをチェック！

冷凍技術の進歩により、水産物は鮮度とおいしさを保ちながら冷凍しておけるようになりました。ただし、解凍して売られている魚はパックの中をチェック。「ドリップ」と呼ばれる水分が多く出ていると、味が落ちている可能性が高いので、少ないものを選びましょう。

サケ

主に秋に旬を迎えるシロザケ、養殖の盛んなギンザケ、海外から輸入されるベニザケなどが出回る。「時らず」「時鮭」と呼ばれるものは初夏にとれるシロザケで、産卵前なので脂ののって美味。また、サケの身は赤みを帯びているが、分類としては白身魚。赤みの正体は、身に含まれるアスタキサンチンという色素で、エビやカニの色素と同じ。

サンマ

漢字で書くと「秋刀魚」。銀色に輝く魚体が刀を連想させ、秋が旬であることが由来である。オホーツク海で育ち、寒流に乗って南下する回遊魚。夏に北海道でとれ始め、秋に三陸沖にやってくるころには、脂ののりがピークとなり味がよいといわれる。新鮮なものは内臓を取り除かずに、塩焼きにして味わうとおいしい。

マグロ

真っ黒な魚体をしていることが「マグロ」の呼び名の由来。市場には主にクロマグロ（本マグロ）、ミナミマグロ、メバチ、キハダ、ビンナガの5種類が出回る。スーパーなどで売られるさくは「スジ」が注目ポイント。スジが目立たないものは刺身で食べやすく、しっかり入って目立つものは、生では食感がよくないので、ねぎま汁など加熱調理に向く。



クロマグロの場合は深い赤色、メバチマグロ（写真）の場合は鮮やかな赤色がよい

赤身

クロマグロの場合は深みのあるピンク色、メバチマグロ（写真）の場合は薄いピンク色がよい

中トロ

スジが目立たないものが口当たりがよい。色つやがよく黒ずんでいない



脂のきめが細かい

身が厚く、しっかりとした張りがある



卵がまとまっていて、流れ出ていない

カレイ

卵のおいしさが味わえる、晩秋から冬の時期に旬を迎えるカレイ。市場には主に、マガレイ、マコガレイ、アサバガレイ、アカガレイなどが出回る。背びれ近くにあるエンガワには、特にコラーゲンが豊富に含まれ、濃厚な味わいがある。ヒラメとよく似ているが、「左ヒラメに右カレイ」といわれ、カレイは腹部を下にしたときに顔が右にくるのが特徴だ。

教えてくれた人
小川貢一さん

築地の仲卸三代目、料理人を経て、現在は魚アドバイザー・プロデューサーとして活躍。漫画『築地魚河岸三代目』（小学館）の監修を担当したほか、『築地 魚の達人 魚河岸三代目 小川貢一』（集英社）等、著書多数。



おいしい魚の選び方

魚の鮮度や味を見分けるには、どんなところを見ればいいのか。食卓にのぼる頻度の高い魚について、プロに目利きのコツを教わります。

カレイの煮つけ

白いご飯がすすむ煮つけ。
みりんを使うとカレイの身がかたくなるので、加えません。



材料(2人分)	
カレイ(切り身).....	2切れ
A しょうゆ、酒、水.....	各50ml
砂糖.....	大さじ2
しょうが(スライス).....	1かけ分
針しょうが (しょうがのせん切りをさらしたもの).....	適量

作り方
① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、カレイをサッと湯通しして、水に取る。水の中で、余分なぬめりやうろこがあれば取り除く。
② やや深さのあるフライパンにAを入れて強火にかけ、沸いたら①を入れて落しぶたをし、再び沸いたら弱火で15分ほど煮る。煮汁が煮詰まってきたら、水を適量足す。
③ 器に盛り、フライパンに残った煮汁をかける。針しょうがを飾る。

サバの竜田揚げ

下味をつけたら、粉をまぶして揚げるだけ。
おかずにも、お酒のつまみにもなる一品。



煮る

ポイント
 煮つける前に湯通しする
 カレイのおいしさは卵。湯通しすることでくさがりなくなるだけでなく、表面を固めて、煮汁に卵が流れ出すのを防ぐ。



煮汁を飛ばしながら魚にからめる。

揚げる

材料(2人分)	
サバ.....	½尾分(切り身2切れ)
A しょうゆ、酒、みりん.....	各大さじ1
しょうがのしぼり汁.....	少々
塩.....	適量
片栗粉、小麦粉.....	適量
揚げ油.....	適量
レモン(くし形切り).....	1切れ

作り方
① サバは切り身をそれぞれ3等分に切り、軽く塩をふる。
② Aをボウルに合わせて、①を20分～1時間ほど漬けておく。脂がのっているサバは下味がつきにくいので、長めにするとよい。
③ 片栗粉と小麦粉を1:1で混ぜ合わせ、軽く汁けをきった②にまぶす。
④ 揚げ油を180℃に熱し、③を揚げる。サバから出る泡の大きさが小さくなり、衣が色づいたら引き上げる。器に盛り、レモンを添える。

ポイント
 片栗粉と小麦粉が1:1
 竜田揚げは片栗粉のみをまぶす作り方が定番だが、小麦粉を混ぜると衣がかたくなりすぎずにカラッと揚がり、魚の身もふっくら。



サンマの塩焼き

そのままグリルで焼くだけだから簡単。
おいしく焼くには、塩のふり方にコツがあります。

焼く

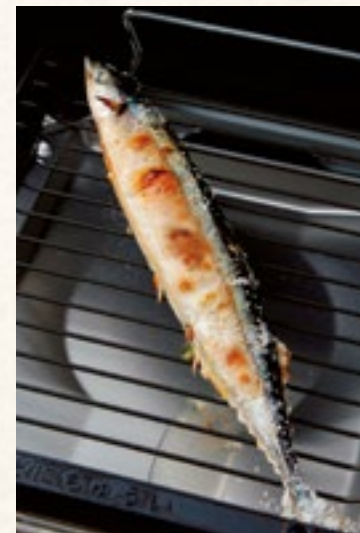


材料(1人分)	
サンマ.....	1尾
塩.....	適量
大根おろし.....	適量

作り方
① サンマに軽く塩をふり、冷蔵庫に10分～1時間置く。
② グリルを強火で2分ほど予熱し、庫内の温度を上げる。その間、サンマを冷蔵庫から出し、表面に出てきた水分はそのままの状態、さらに塩をふる。尾びれには飾り塩(右記参照)をする。
③ グリルの網に頭が奥になるように置いて焼く。表面が色づいて、脂が落ちるようになったら焼き上がり。器に盛り、大根おろしを添える。

特集1
 魚を食べよう

ポイント
 飾り塩で美しい焼き上がりに
 尾びれはそのまま焼くと、焦げて取れてしまう。あらかじめ塩をまぶしておくことで(飾り塩)、焦げを防いで美しく焼ける。



きれいに焼き上げるには、グリルを予熱しておくことが重要。

魚料理はちょっとしたコツを知っていれば、シンプルな調理法でおいしくつくることができます。前出の小川貢一さんに、定番レシピを教わりましょう。

基本がわかれば、意外と簡単
 魚をおいしく焼く、煮る、揚げる。