

食とくらしの「今」が見えるWebマガジン

2024 NOVEMBER

11

aff

あふ

Agriculture Forestry Fisheries



に夢中 魚

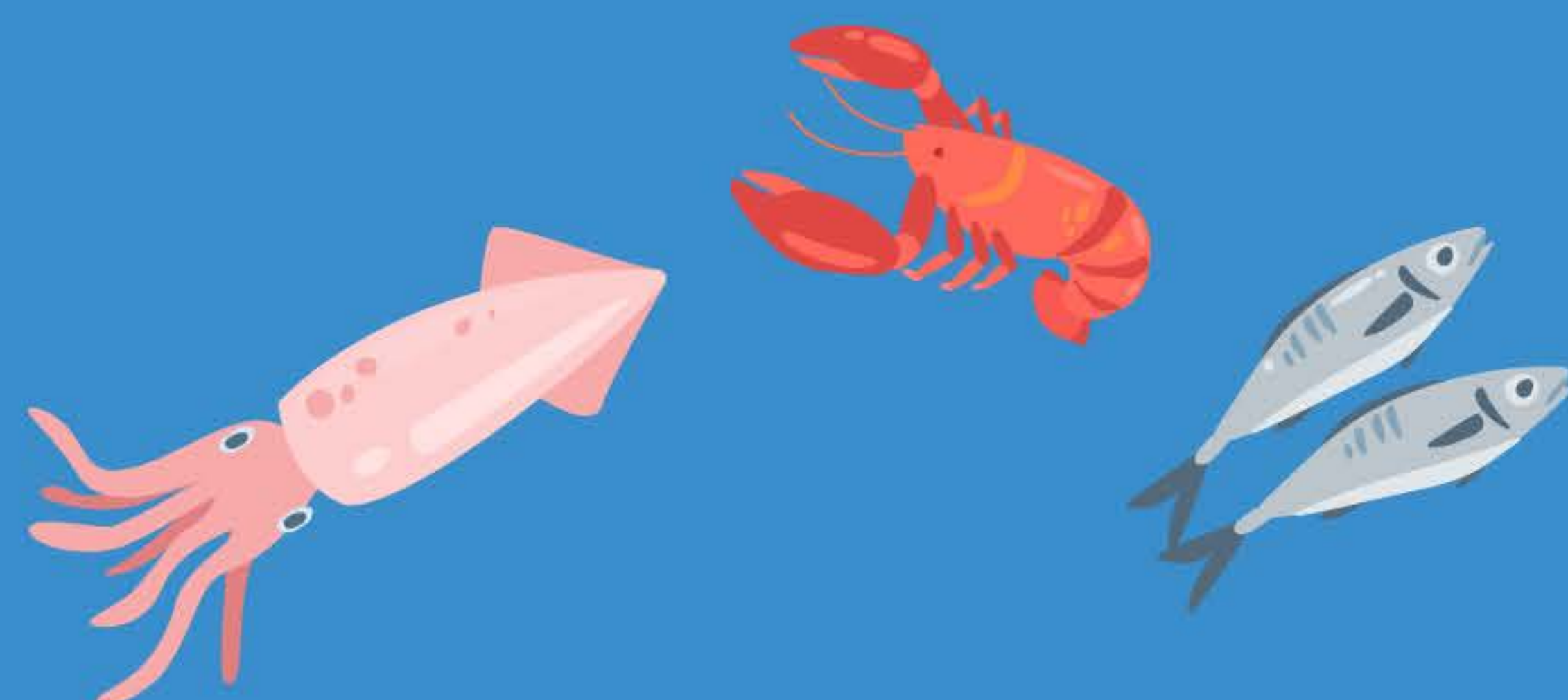
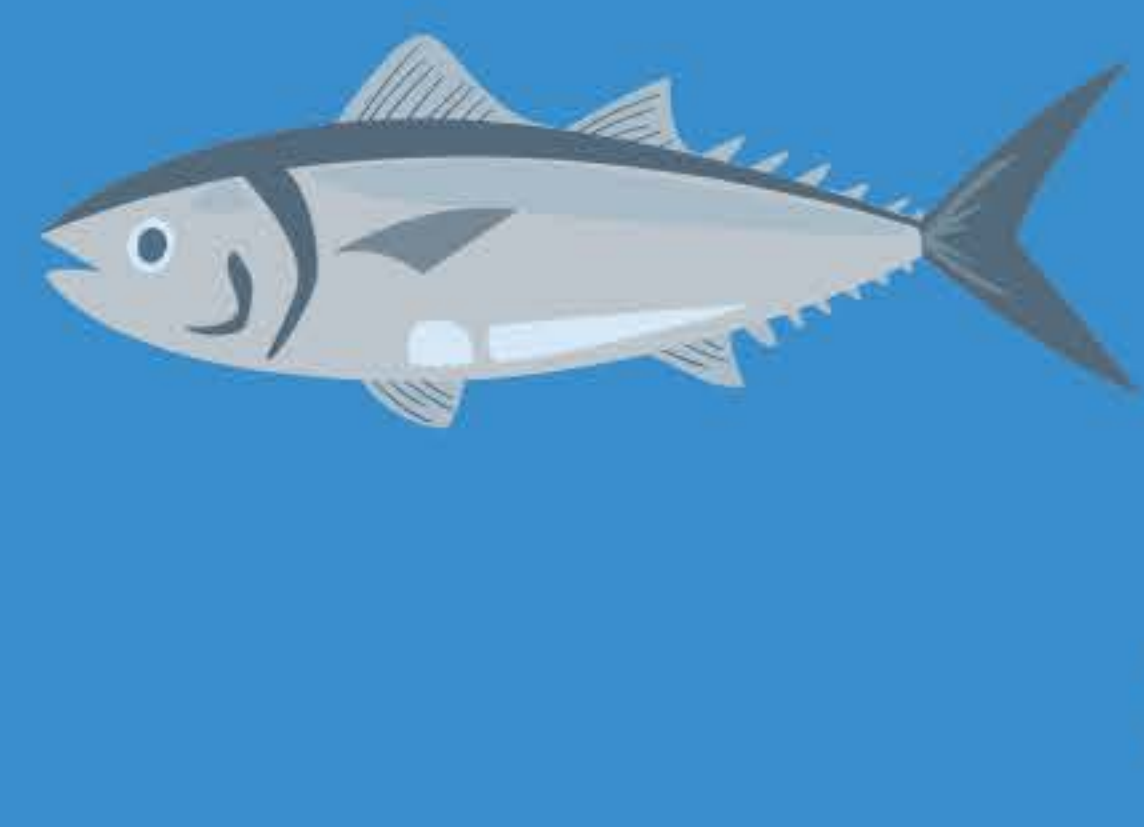
特集

農林水産省



該当号はこちら！

特集
魚に夢中



さまざまな理由で海洋環境が変化している

日本の魚と魚食を語る！



地球温暖化などの影響により海洋環境の変化が大きな課題となっている今、

水産研究家の藤原昌高さんと、釣りアンバサダーの中川めぐみさんが対談。

日本の魚と魚食における現状と問題点、私たち消費者ができることを語ってもらいました。

＼ 魚を愛するふたりが語り合う ／



日本の海と魚と 魚食の未来



これまで3,000種以上の魚を食してきた、“ぼうずコンニャク”こと
水産研究家の藤原昌高さんと、
釣りや漁業で地域活性化を企画する釣りアンバサダーの中川めぐみさん。
愛に溢れるふたりが日本の魚を語ります。

水産研究家 藤原昌高さん

徳島県生まれ。子どもの頃に捕まえた川魚が江戸時代の書物に載っていたことから、水生生物に興味を持ち調べ始める。以来30年以上にわたり、全国の漁港や市場で収集した魚介類の味、知名度、地方名や、入手した魚を食材に使用した日々の料理などを主宰するWebサイトに掲載。日々約5万アクセスを誇る。元島根県水産アドバイザー、著書、テレビ番組や雑誌の監修も多数。

主宰サイト

「ぼうずコンニャクの市場魚介類図鑑」



推しは目々が
ぱっちり可愛い
チゴダラです！



美魚揃いだから
1種だけなんて
選べません！

釣りアンバサダー 中川めぐみさん

富山県生まれ。IT企業で新規事業立ち上げなどに携わる傍ら、趣味で始めた釣りの魅力にハマリ、釣り×地域活性化事業で独立。現在も釣りや漁業を通して食、景観、文化などの魅力を発信する観光コンテンツの立案やPRに従事する。（株）ウオー代表取締役。



地球温暖化により豊かな日本近海に 大きな変化が訪れています



魚の生育環境にも影響が

日本海側は対馬海流とリマン海流が、太平洋側では黒潮（日本海流）と親潮（千島海流）と、双方で暖流と寒流が混ざり合う日本近海は、多くの魚種が育まれ生息する豊かな海。そんな母なる海の海水温が地球温暖化（以下、温暖化）の影響で上昇。魚の生息環境にも大きな影響を与えています。



FUJIWARA

温暖化による環境問題が顕在化していますが、それは海の中も同じ。近年、その地域では獲れたことのない魚が定置網に入るようになりました。たとえば北海道ではブリが水揚げされるようになるなど、各地の漁港で獲れる魚が変化してきています。

確かに、漁師さんからは「新しい魚が獲れるが価値がわからん」や「海藻が採れなくなった」など、温暖化の影響による漁場の変化を耳にします。中でも、沖縄など南方の海に影響が出ているとか？



NAKAGAWA



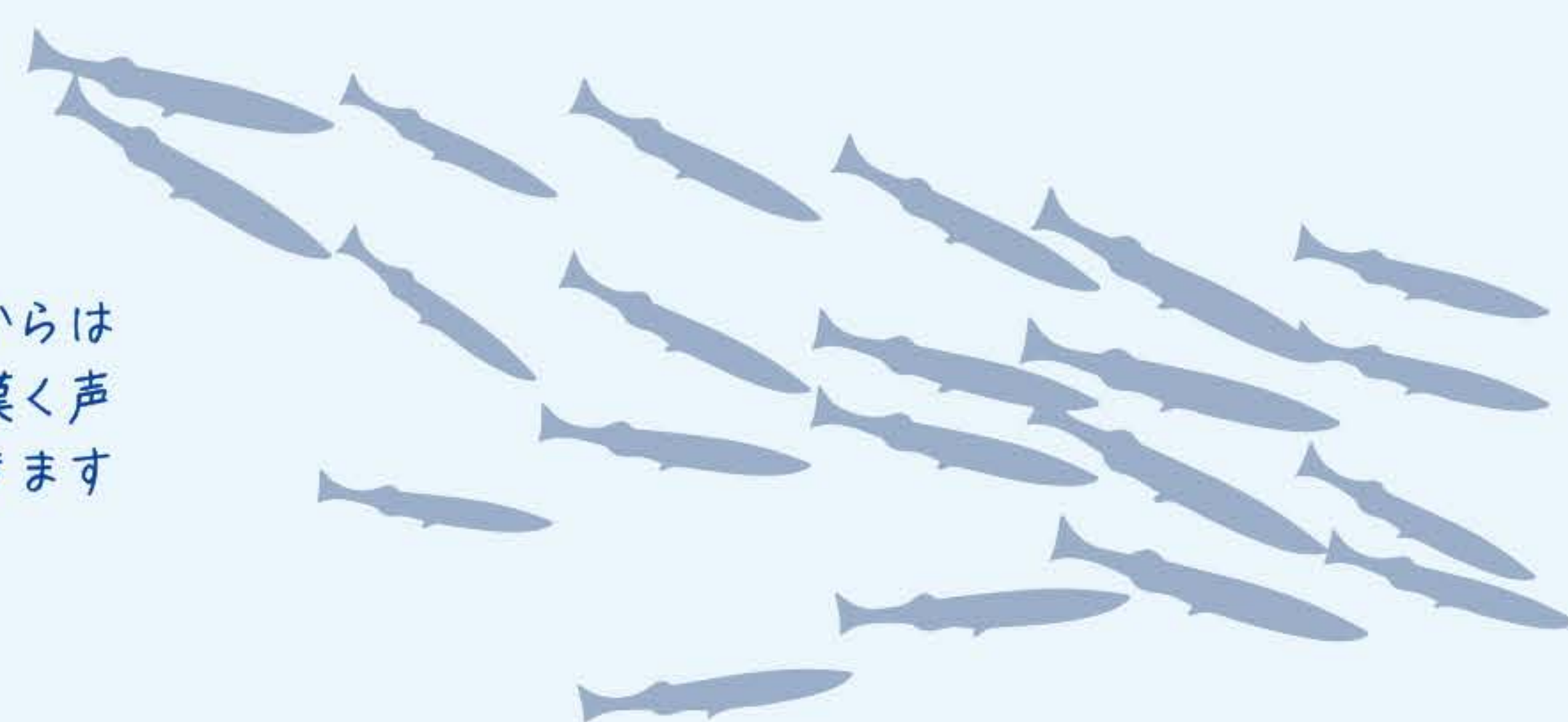
FUJIWARA

温暖化で海水温が上昇した結果、魚が南から北上し、今まで獲れていたさまざまな魚が獲れなくなり値段が上昇しています。また、温暖化によるサンゴの白化、死滅により海の生態系が崩れてしまう。サンゴが消滅してしまうと、海洋生物や漁業にも大きな影響を及ぼしてしまうといわれています。

私も海と魚に携わる仕事をする中で、お話を伺うことはもちろん、実体験としても変化を感じ、温暖化による海水温の上昇をとっても危惧しています。ただ、漁獲量が減る現状に、藤原さんは「いま獲れる魚を食べることが大切だよ」と著書などでおっしゃっていますね？

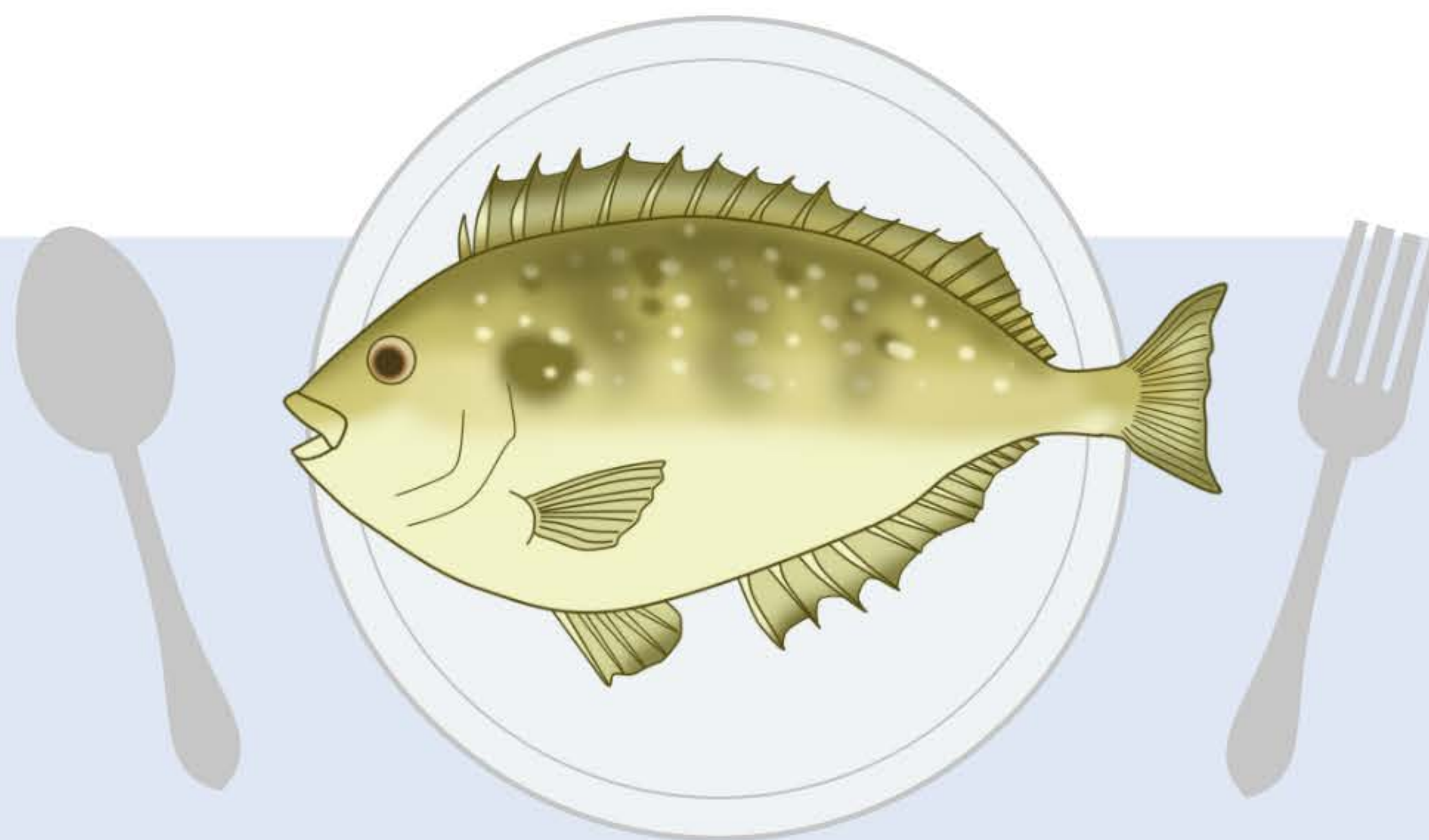


NAKAGAWA



＼今、食べてほしい魚は／ 「隣の珍魚」です！

魚種の変化や漁獲量の減少など水産業へ多大な影響を及ぼしている温暖化。
そんななか、「今、食べてほしい魚」として藤原さんが語ったのは、ユニークな名称でした。



FUJIWARA

はい。たとえば中川さんの出身地である富山湾ではギンポやサメも獲れますが、富山県周辺ではあまり食べる習慣がないでしょう。また、近年、さまざまな魚が北上していますが、流通システムや食文化はそのスピードに追いついていません。私がよくお邪魔する神奈川県小田原の海でも、一度に大量の魚が獲れた場合は大きなダンベ（水槽）に集められ、養殖のエサ向けに出荷される魚種も多い。それらは丁寧に処理したり、すり身にすればおいしく食べられますが、浜に加工できる人が少なくなってきています。こうした人材不足や流通のあり方についても、水産業界全体で見直す必要があるでしょうね。



低利用魚や未利用魚というワードもよく耳にします。先日、子ども達に向けたワークショップを行ったのですが、コロダイやイラなど、一般には馴染みのない魚を自ら調理して食べてもらったら、皆「おいしい！」と大喜び。口々から「なんでこんなにおいしいのに食べられていないの？」、「どうして低・未利用魚なの!？」って質問が続出しました。その地域で食べる習慣がなかったとか、知らない魚も食べてみてほしいですね。



NAKAGAWA



FUJIWARA

また、皆さん今日はマグロを食べよう、サンマを焼こうと決めて魚を買いにいくでしょう。その隣にはおいしいコロダイやイラも並んでいるのに見向きもされない。私は以前よりそうした一般的にはなじみがなく珍しいとされる魚を「隣の珍魚」と呼び、Webサイトやブログでも調理法を紹介し積極的に食べることを提案しています。たまには魚種を決めず売り場の人にお薦めの魚を聞いてみるといい。旬の魚のおいしい食べ方を提案してもらえるし、1匹ものの魚をさばってくれるスーパーマーケットも増えていますから、あとは調理するだけです！



水産業界以外の一般の消費者は、そこまで魚種を知りませんよね。おっしゃるとおり売り場の方にお薦めの魚を聞いたり、また、知らない魚は藤原さんのWebサイトで調べたりと、もっと低・未利用魚に興味を持ってほしいですね。また、未知の魚のおいしさを知るには、釣りも良い入り口だと思うんです（笑）。自分では釣った魚なら、知らない魚種でも食べたくならないですか。釣りはレジャーとしての楽しさはもちろん、魚食普及のためにも有効な手段だと思います！



NAKAGAWA



＼ みんなに知ってほしい！ ／



魚の多様性と 旬のおいしさ

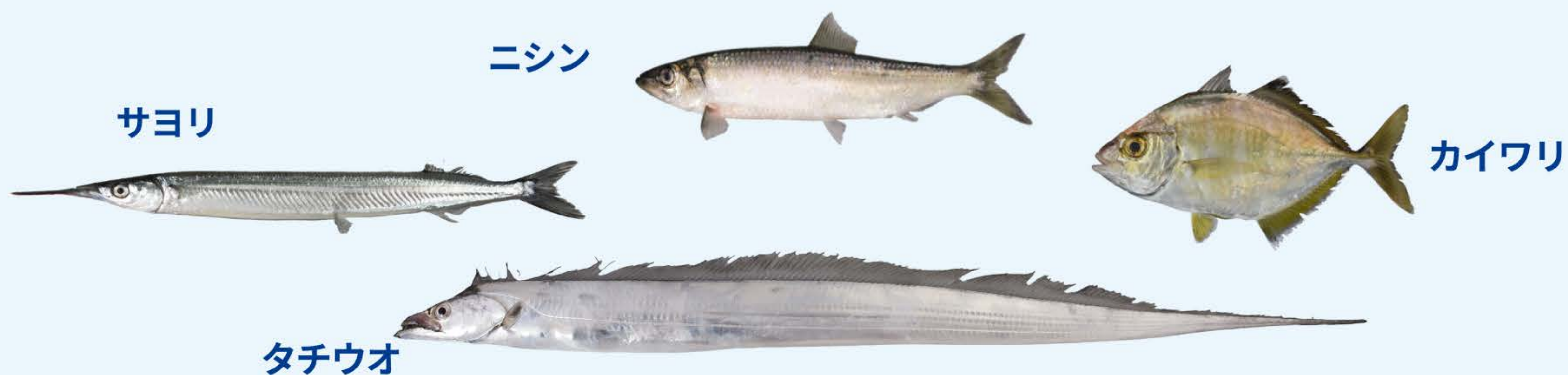


＼ 季節の味わいを楽しもう！ ／

ぼうずコンニャクセレクト！ 旬のお魚カレンダー

春

3月から5月



夏

6月から8月



秋

9月から11月



冬

12月から2月





私も釣りを入り口にするのは、魚食を推進するうえでとても理にかなった方法だと思います。また、中川さんが西伊豆で企画した、釣った魚を地域通貨に換えられ、それを地元飲食店や土産店で使用できる取り組みも面白いですね。今、漁獲量とともに消費量も減少しています。魚の消費量を増やすためには、そうした街ぐるみの取り組みなどで、魚食のきっかけを増やす必要があるのです。



藤原さんほどではありませんが、私も全国の漁港を巡り多くの漁師さんと知り合いました。中には、地元の魚やそれを使った魚食の魅力を伝えたいと願う漁師さんが多くいます。そして、そんな熱い想いを持つ漁師さんが持ってくる魚はやっぱりおいしい。私はそんな彼らの想いを伝えるべく、「漁師ナイト」や「アジフェス」と銘打ち消費者との出会いの場を設けるイベントを開催するなど、魚食のさらなるきっかけづくりを目指しています。



「旬のお魚カレンダー」では、ブリやイワシ、トラフグなど、近年、漁場が変わるなど多く穫れるようになった魚をはじめ、アカアマダイや地域によってはなじみのないアイゴやクロダイなど、藤原さんがお薦めする「隣の珍魚」も紹介しました。魚にはこれだけ多様な魚種が存在していますし、魚の魅力はその多様性と旬の魚ならではのおいしさです。鮮魚売り場で見かけた時は、ぜひ、店員さんにお薦めの食べ方をたずねてみてください。



毎月3から7日は

／ 知っていましたか!? ／

「さかなの日」

毎月3から7日は「さかなの日」であることを知っていますか？

資源管理された魚を食べることは消費拡大のみならず、

SDGsの目標にも通じるサステナブルなアクションなのです。



日本の水産物の消費量が減少傾向にある中、水産庁は水産物の消費拡大に向け官民の取り組みを推進するため、毎月3から7日を「さかなの日」とし、毎年11月3日から7日を「いいさかなの日」として、消費拡大活動の強化週間と位置づけています。

日本人が摂取するたんぱく質のうち約17パーセントが魚介類であり、動物性たんぱく質の摂取量に占める魚介類の割合は約30パーセントに上るなど、水産物は私たちが健康に生活するうえで欠かせない食物です。また、水産物は漁獲量を適切に維持することで資源が回復する、持続的に活用可能な資源でもあるのです。

さかなの日のコンセプトは「さかな×サステナ」。漁獲制限や持続可能な養殖生産などで資源管理された魚を食べることは、SDGsの目標12「持続可能な生産消費形態を確保する」ことにつながり、ひいては目標14「海の豊かさを守ろう」という世界共通の目標にも通じるサステナブルなアクションなのです。

豊かな生育環境を持つ日本近海や川、湖などの旬の魚を食べ、その生態系や魚食文化を次世代へと引き継いでいきましょう！

「さかなの日」アンバサダー
さかなクン



お魚の国、ニッポンに
生まれて良かった～！

今週のまとめ

温暖化により漁場や海洋環境が大きく変化しています。

しかし、日本にはおいしい魚がたくさんあります。

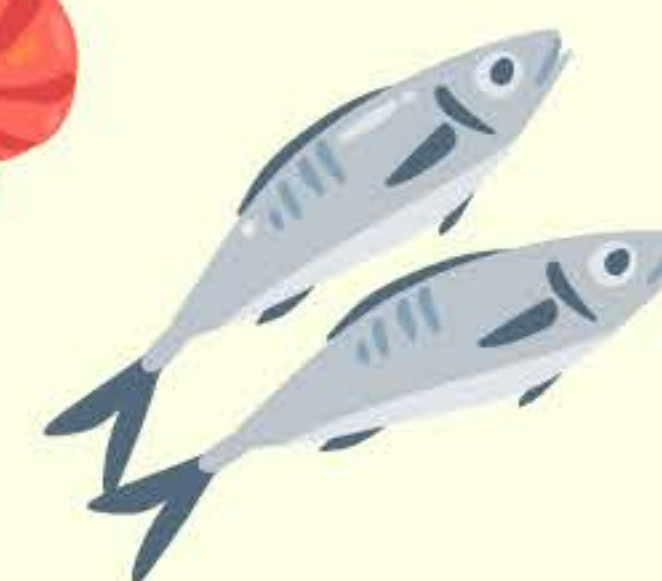
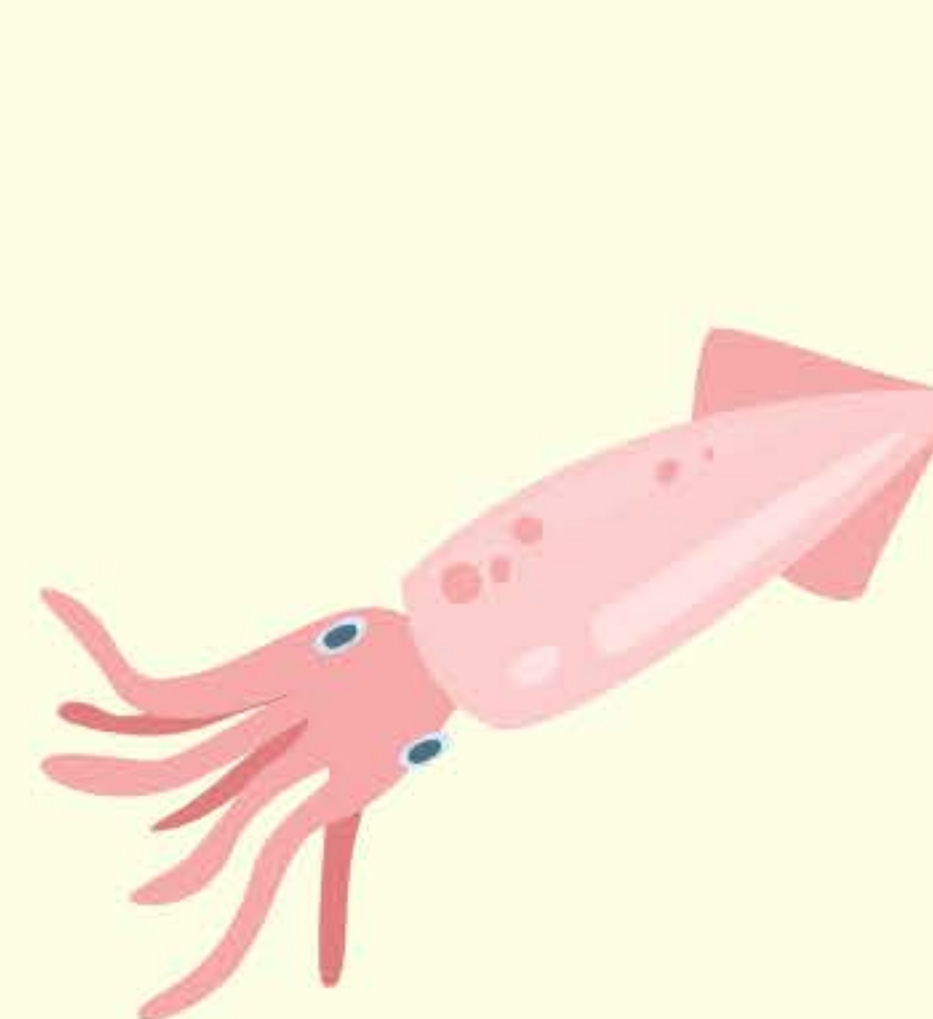
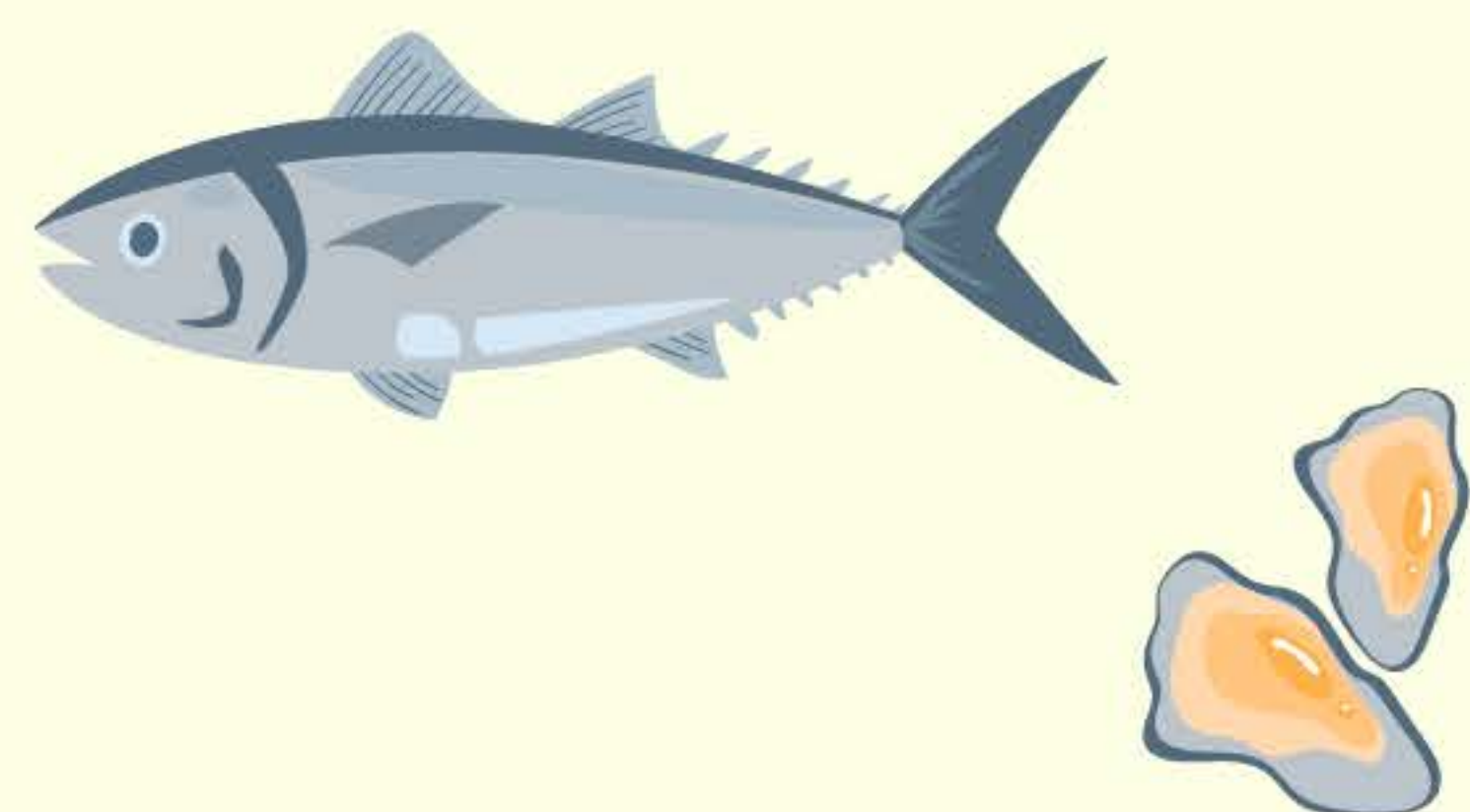
多様な魚を食べることは持続可能な消費行動です。

今日の献立の一品に、今、獲れている旬の魚はいかがでしょう。



特集
魚に夢中

2



漁獲量、消費量ともに減少している原因とは!?

知りたい! 魚の今



皆さんの食卓に日々、魚料理は並んでいますか。

今、日本では漁獲量に加え消費量も減少し、

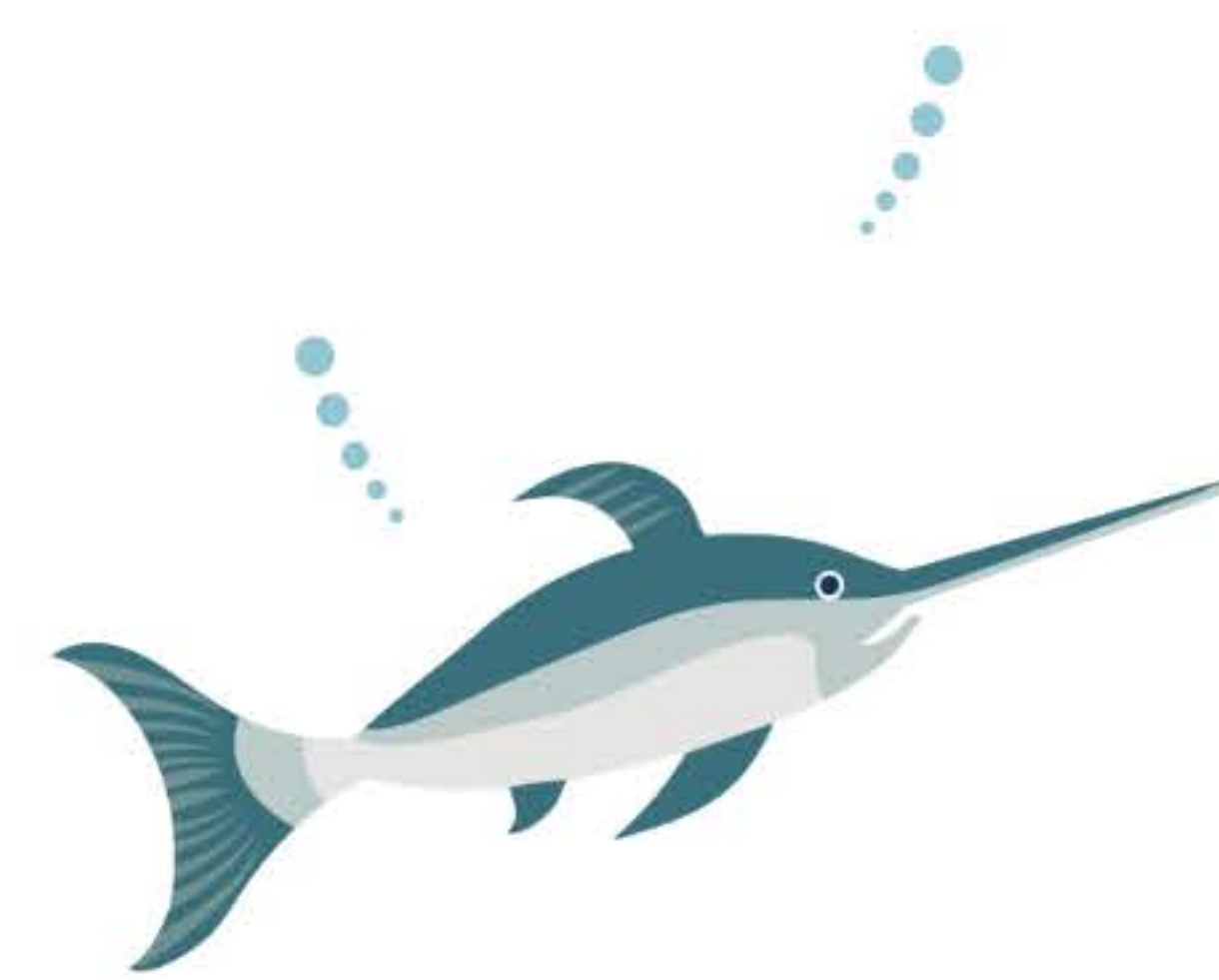
水産業や古くから育まれた豊かな魚食文化にも影響を及ぼしかねない状況です。

そこで、日本の水産現場と魚の今をビジュアル化して紹介、現状を伝えます。

＼ユニークなビジュアルで紹介！／



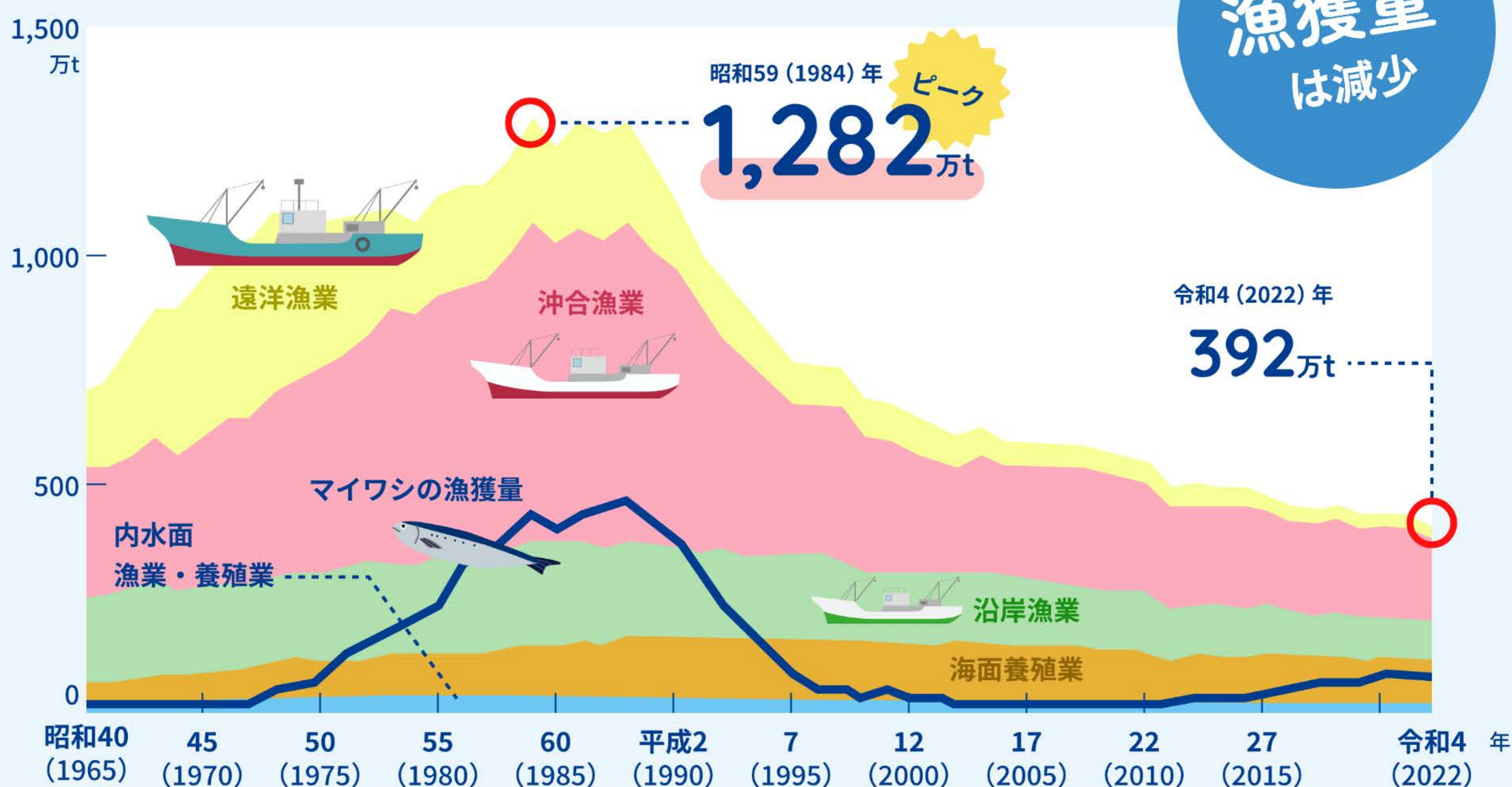
今、日本の魚に 起きていること



漁獲量や消費量減少の推移とその一因など、
日本の水産業の現状を表す各種データを、
インフォグラフィックスで読み解きます。

漁獲量全体のグラフ

日本の漁獲量は1984年の1,282万トンにピークとなり、2022年には392万トンと、ピーク時から3分の1以下にまで減少しています。

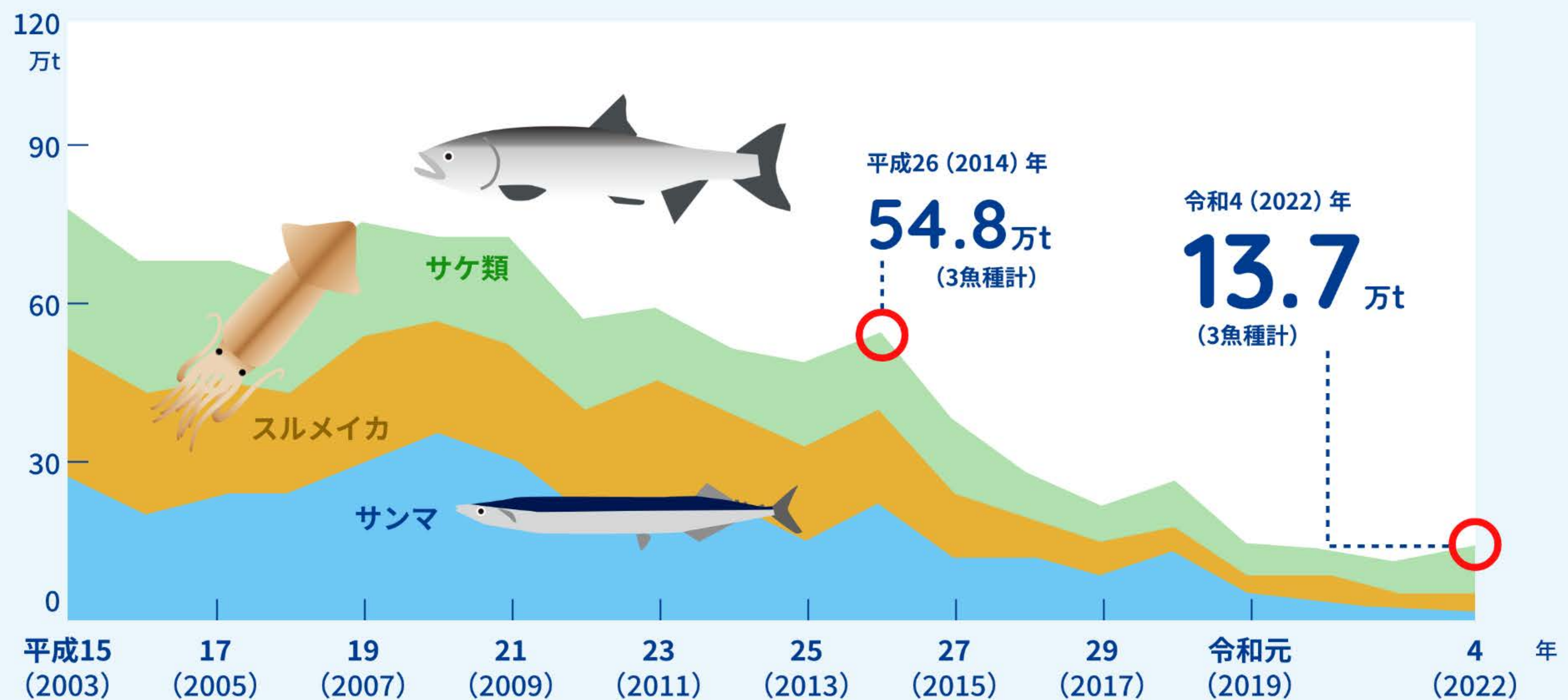


資料：農林水産省「漁業・養殖業生産統計」

注：漁業・養殖業の生産量の内訳である「遠洋漁業」、「沖合漁業」及び「沿岸漁業」は、平成19（2007）年以降漁船のトン数階層別の漁獲量の調査を実施しないこととしたため、平成19（2007）年から22（2010）年までの数値は推計値であり、平成23（2011）年以降の調査については「遠洋漁業」、「沖合漁業」及び「沿岸漁業」に属する漁業種類ごとの漁獲量を積み上げたものである。

サンマ・スルメイカ・サケの漁獲量の推移

漁獲量の減少はサンマやスルメイカ、サケなど人気の魚種も例外ではありません。2014年には3種合計で54.8万トンあった漁獲量が、2022年には13.7万トンと約75%も減少しています。

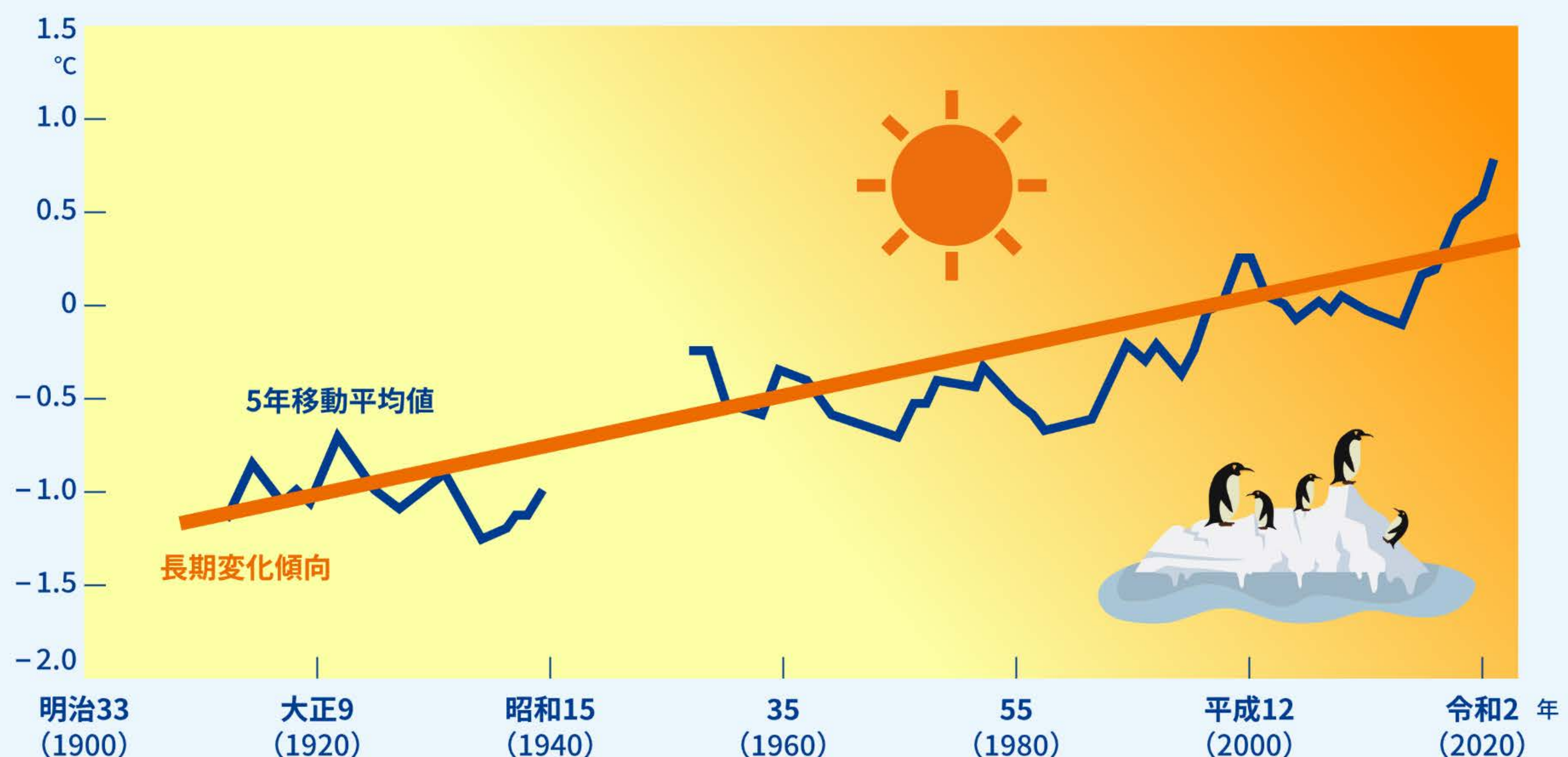


資料：農林水産省「漁業・養殖業生産統計」（令和4年度）

注：スルメイカは、遠洋底びき網（南方水域）及びイカ釣りのうち、日本海域以外で漁獲されたものを含まない。

日本近海の平均海面水温平年差の推移

漁獲量減少の原因のひとつと考えられているのが、地球温暖化による海水温の上昇です。1980年の日本近海の平均海面水温平年差マイナス0.5度に対し、2020年は0.5度と1度も上昇。これが原因のひとつとなり、各地で獲れる魚が北上するなど生息環境の変化が起こっているほか、近年起きている川へ帰るサケの減少を招いたと推測されます。

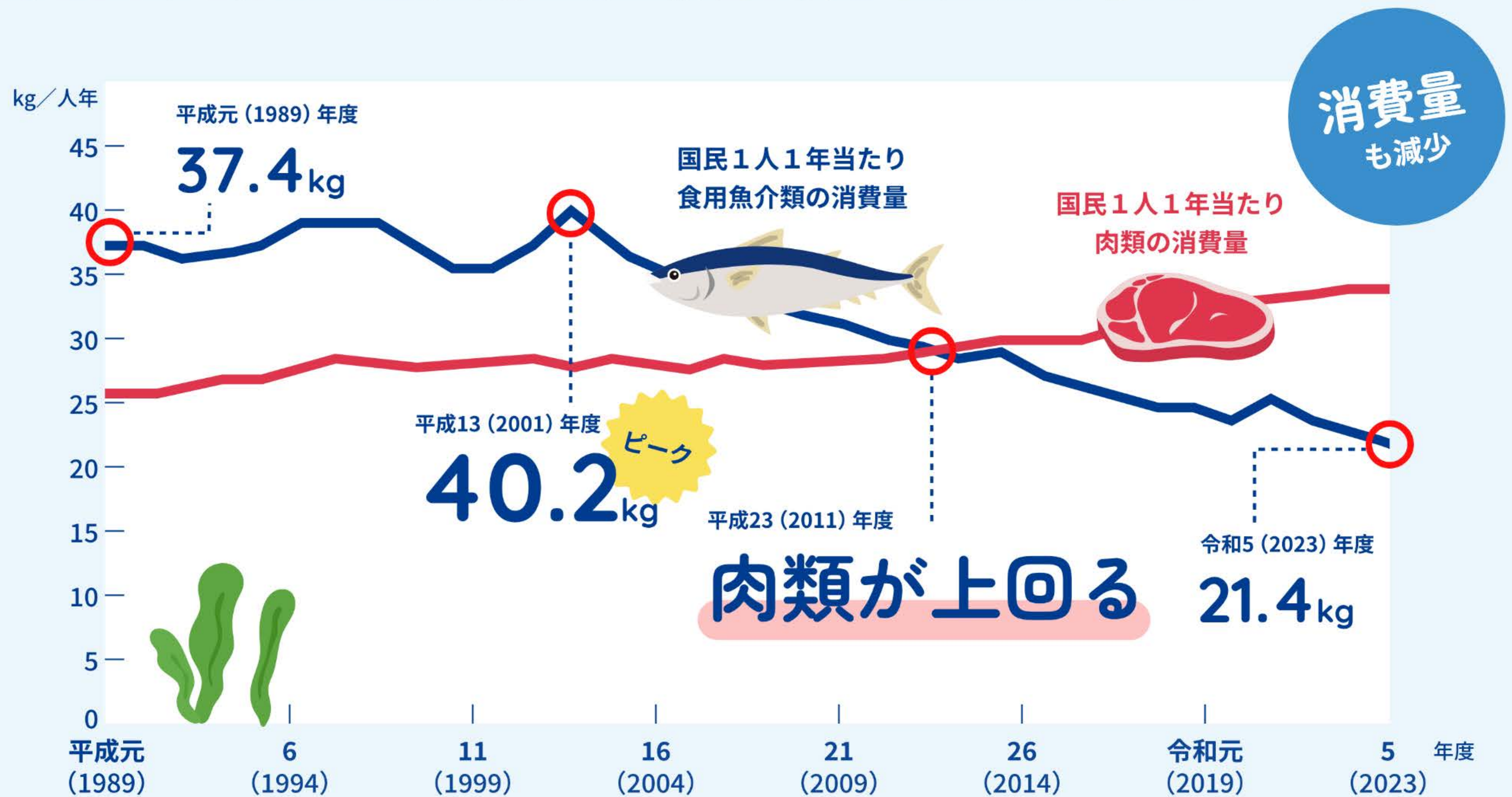


資料：気象庁地球環境・海洋部「海水面の長期変化傾向（日本近海）」令和6年3月5日 気象庁発表より抜粋

これら海洋環境の変化を受け、水産業界では官民学の連携のもと、環境の変化がいかなる影響を及ぼすかを継続的に調査し、さまざまな対策により海洋環境の変化に対応した水産業を確立することで、未来にわたって豊富な日本の魚を食べ続けられるよう努力を続けています。

食用魚介類の1人1年当たり消費量の変化（純食料ベース）

漁獲量同様に魚介類の消費量も減少しています。2001年の40.2キログラムをピークに減少を続け、2023年には21.4キログラムとほぼ半減。なお、2011年に魚介類と肉類の消費量が逆転し、その差は広がる一方です。



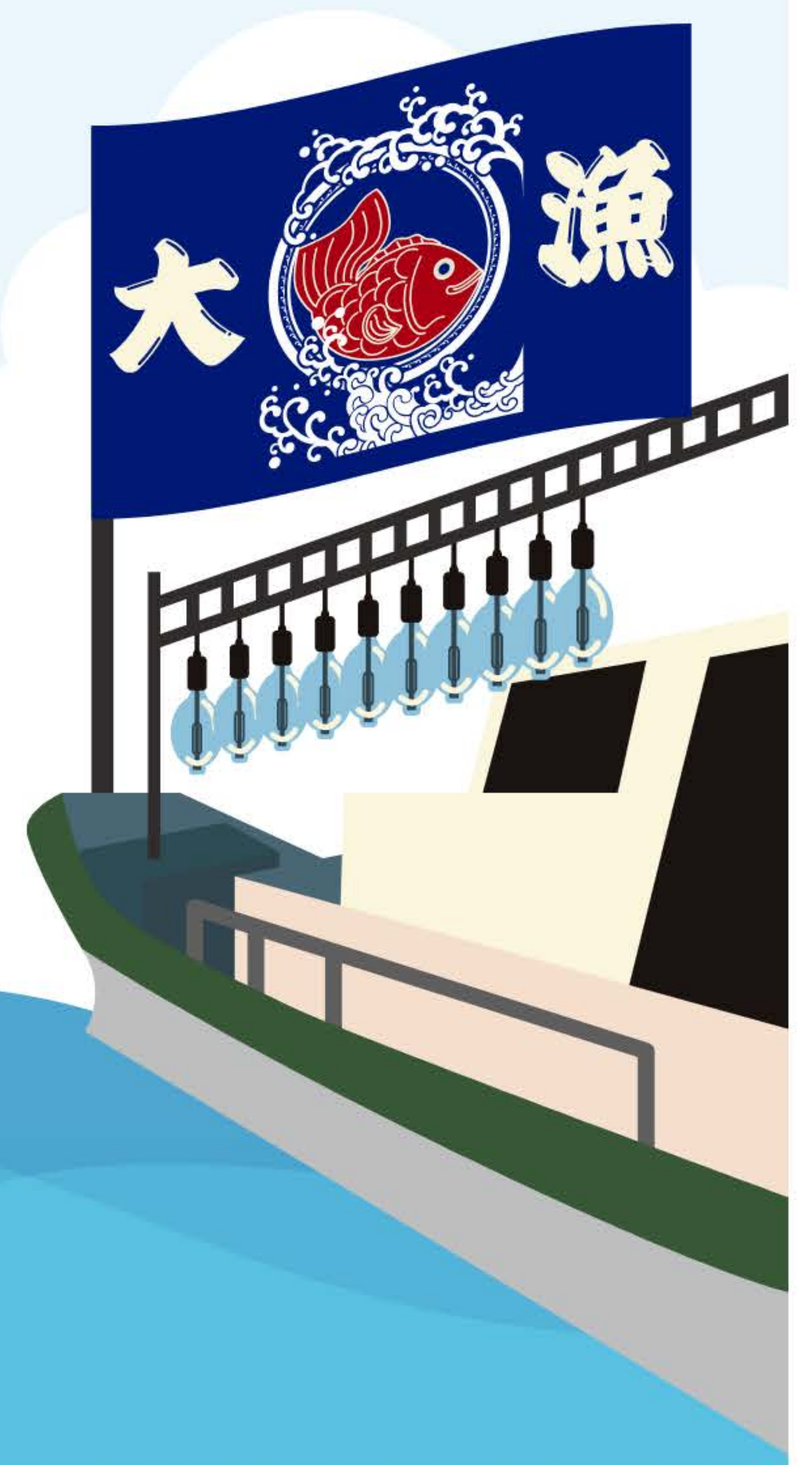
資料：農林水産省「食料需給表」

魚の消費量の減少は、調理の手間や価格が高く感じられることなどが要因と考えられます。消費量の減少は、水産業の縮小につながる問題です。一方で、「魚料理は好き」という声も多いことから、調理の負担感を減らす工夫、旬のおいしさといった情報発信を積極的に行うほか、今、獲れている魚の価値を高める取り組みを進めています。

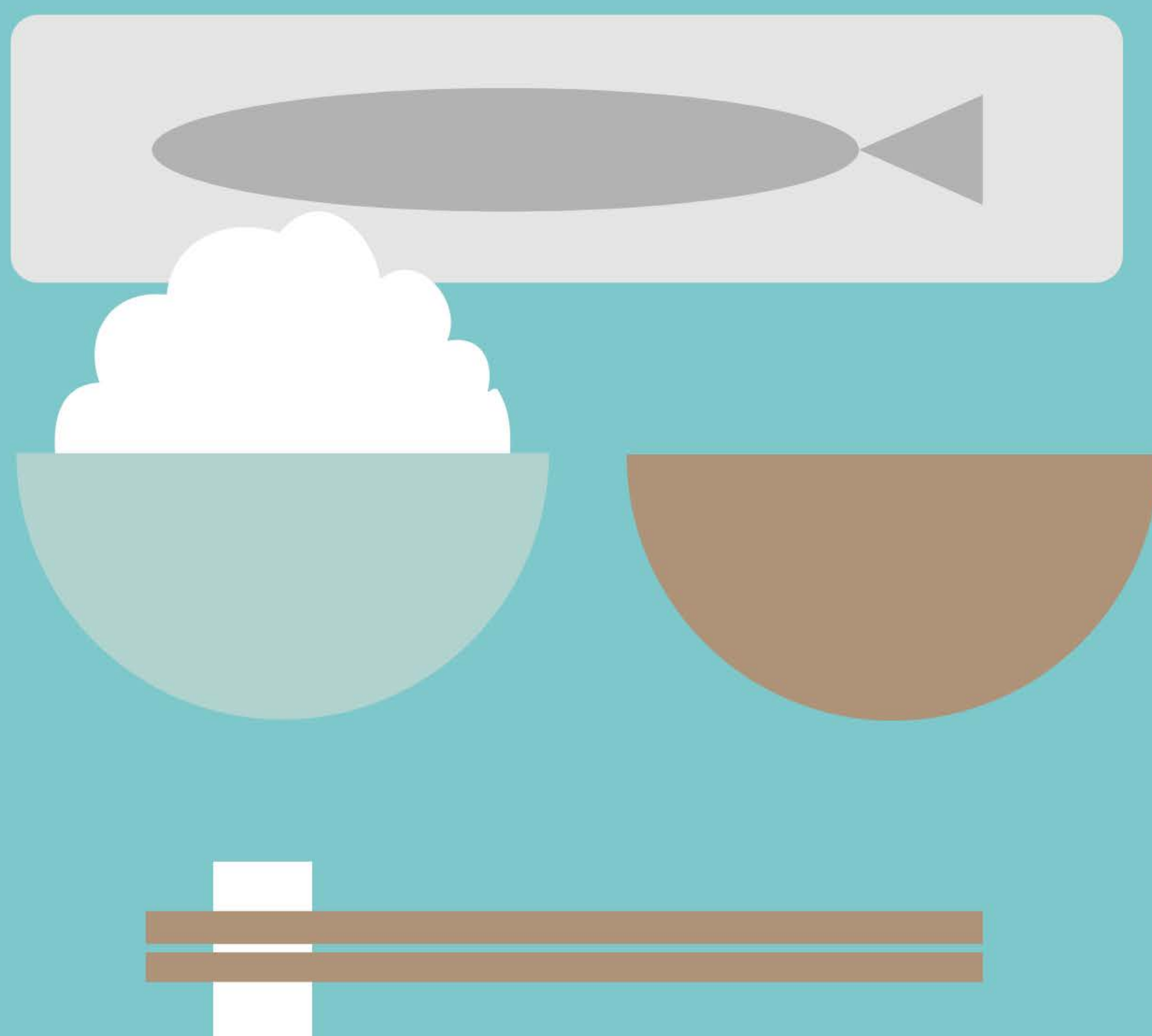
お魚コラム

水産業界全体で対策を講じ、 海洋環境の変化に対応する

水産業界ではこうした現状に対応すべく、さまざまな施策を講じています。資源評価に基づく資源管理の強化をはじめ、高水温耐性を持つ養殖品種の開発などの研究、スマート技術による操業の効率化など生産面の改革に加え、低・未利用資源の活用と付加価値の向上。そして、異業種との連携による新しい販売方法の創出や食べ方提案など、流通及び消費改革を行い、水産物の持続的利用を積極的に推進しています。



旬の魚を食べて、 おいしくSDGsに貢献！



魚は健康への寄与が期待できるヘルシーな食材です。たとえば、マグロやサバなどの青魚には脳や神経の発達に影響し、LDLコレステロールや中性脂肪の低下に効果的なDHAやIPAが、そしてサケやマダイなどには抗酸化作用のあるアスタキサンチンが含まれるなど、魚には多くの機能性成分が含まれているのです。

特に旬の魚は栄養面が高いうえ、輸送や保存にかかるエネルギー消費が少なく、環境負担を軽減します。つまり、旬の魚を食べることは、SDGsへの貢献につながるのです。



＼ 地域で製法や形、味もさまざま！ ／

全国かまぼこMAP



蒸し・焼き・揚げと、全国各地の多種多様なかまぼこの一部を日本地図上に配置しました。

旅先のお土産にご当地かまぼこはいかがでしょう？

お話を聞いたのは

(一社) 日本かまぼこ協会 専務理事 **松本洋一さん**

平安時代の文献に記された、かまぼこを供した宴が催されたのが1115年であることから、毎年11月15日を「かまぼこの日」と制定しました。また、製品中に含まれる魚肉たんぱく質含有量が、規定の基準をクリアした商品を「フィッシュプロテイン」として認定。現在、520点以上の認定商品が販売されています。



かまぼこは、
とてもヘルシーな
食品です！

「かまぼこ」として私たちが認識するのは、板上で半円形に整形された練り物ですが、実はちくわやさつま揚げ、そして、伊達巻もかまぼこの一種とのこと。「つまり、魚のすり身を蒸したり焼いたり、揚げたりした加工品全般をかまぼことしています」と語るのは、(一社) 日本かまぼこ協会の専務理事である松本洋一さん。

かまぼこの発祥は定かではありませんが、平安時代の文献に宴の献立に串に刺したちくわ状のかまぼこが記載されていたことから、900年ほど前には食べられていたと推察されています。現在、全国で流通する多くの商品の原材料には、北洋で獲れるスケトウダラが使用されていますが、「地元での消費を中心としたメーカーでは、地場の魚を使用しその土地だけに流通するかまぼこも多い」（松本さん）とか。かまぼこは手軽に食べられるうえ、さまざまな料理にアレンジも可能な加工品です。旅先の土産や取り寄せなどで、全国のかまぼこを楽しんでみませんか!?

全国かまぼこMAP

沖縄県
⑭ カステラかまぼこ



北海道
① 珍味かまぼこ



新潟県
④ カニ風味かまぼこ



富山県
⑤ 細工蒲鉾



宮城県
③ 笹かまぼこ



東京都
⑥ はんぺん



神奈川県
⑦ かまぼこ



静岡県
⑧ 黒はんぺん



京都府
⑩ 魚そうめん



愛媛県
⑪ じゃこ天



① ホタテとサケを乗せ蒸した後に焼き上げた大胆な一品。さけかまのすり身には卵とチーズを練り込んでいる。



③ 仙台土産の代名詞的存在。仙台藩主伊達家の家紋が「竹に雀」だったことから、笹の葉に模したという説がある。



⑤ 着色したすり身で装飾する絞り出しや、鯛や松竹梅など形状も多彩。冠婚葬祭の引き出物に用いられる。



⑦ 魚肉のすり身を板に盛り付け蒸し上げる定番の「かまぼこ」。蒸気で加熱するのは江戸時代から続く製法。



⑨ ハモを丁寧にすった後、塩水で茹で上げる。吸い物の具材や冷やしてわさび醤油で食べる、大阪の夏の風物詩。



⑪ 魚の皮や骨ごとすり潰した揚げかまぼこ。雑魚（ざこ）を使用することから転じて「じゃこ天」となったとか。



⑬ 鹿児島県の代名詞的な揚げかまぼこ。すり身でイカやごぼうなどの具材を包み揚げたものなど多くの種類がある。



② 焦げ目が牡丹の花に見えることから名付けられた。もともとは宮城県石巻市発祥で青森に伝わり名産となった。



④ 1970年代前半に新潟県などで開発され、今では世界でも人気に。風味や食感が本物のカニとほぼ変わらない商品も。



⑥ ヨシキリザメなどのすり身に山芋などを混ぜ、多くの気泡を含ませた茹でかまぼこ。関東版おでんの定番の具材。



⑧ 青魚を骨ごとすり潰し原料とするため独特の口あたりと高い風味を特徴とする、静岡おでんには欠かせない具材。



⑩ 穴を開けた竹筒にハモのすり身を詰め熱湯の中に押し出して作る、京都の夏に欠かせない風情ある麺風かまぼこ。



⑫ トビウオ（あご）を原料とし、表面を焼き上げ皮を硬めに仕上げた確かな歯応えと香ばしい風味が特徴の一品。



⑭ 魚肉のすり身に卵を練り込み蒸したもの。沖縄では祝いの時に供される。名前はカステラだが甘さはない。



天皇杯はスポーツ界だけじゃない！

極上の干物を取り寄せる

天皇杯といえばスポーツが有名ですが、実は毎年、農林水産の各部門にも下賜されています。これは、農産・蚕糸や畜産、水産など7部門でその年の農林水産大臣賞を受賞したなかから授与されるものです。

令和5年、水産部門で天皇杯を下賜されたのは、富山県氷見市で大正2年（1913年）に創業した水産加工会社、（株）半七の「とろ旨氷見いわし」。氷見で水揚げされる脂をたっぷり蓄えた大ぶりのマイワシを1尾ずつ手開きし、創業以来引き継がれた秘伝のタレに漬け込み仕上げたみりん干しです。従来の硬いイメージを打破した、柔らかく食べやすい商品です。天皇杯を戴く極上の逸品は、取り寄せなどで楽しめます。



今週のまとめ

日本の水産業は今、漁獲量、消費量ともに減少傾向にあります。

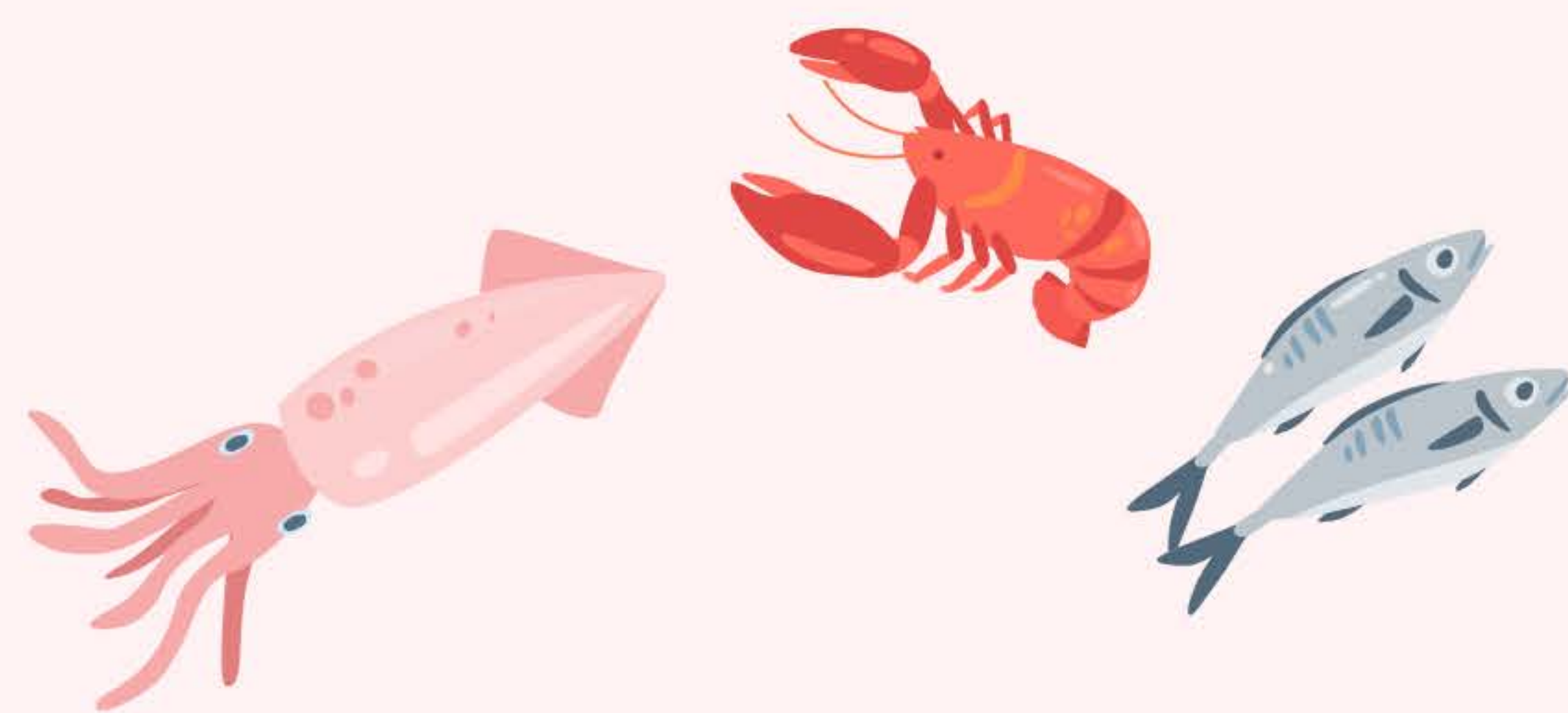
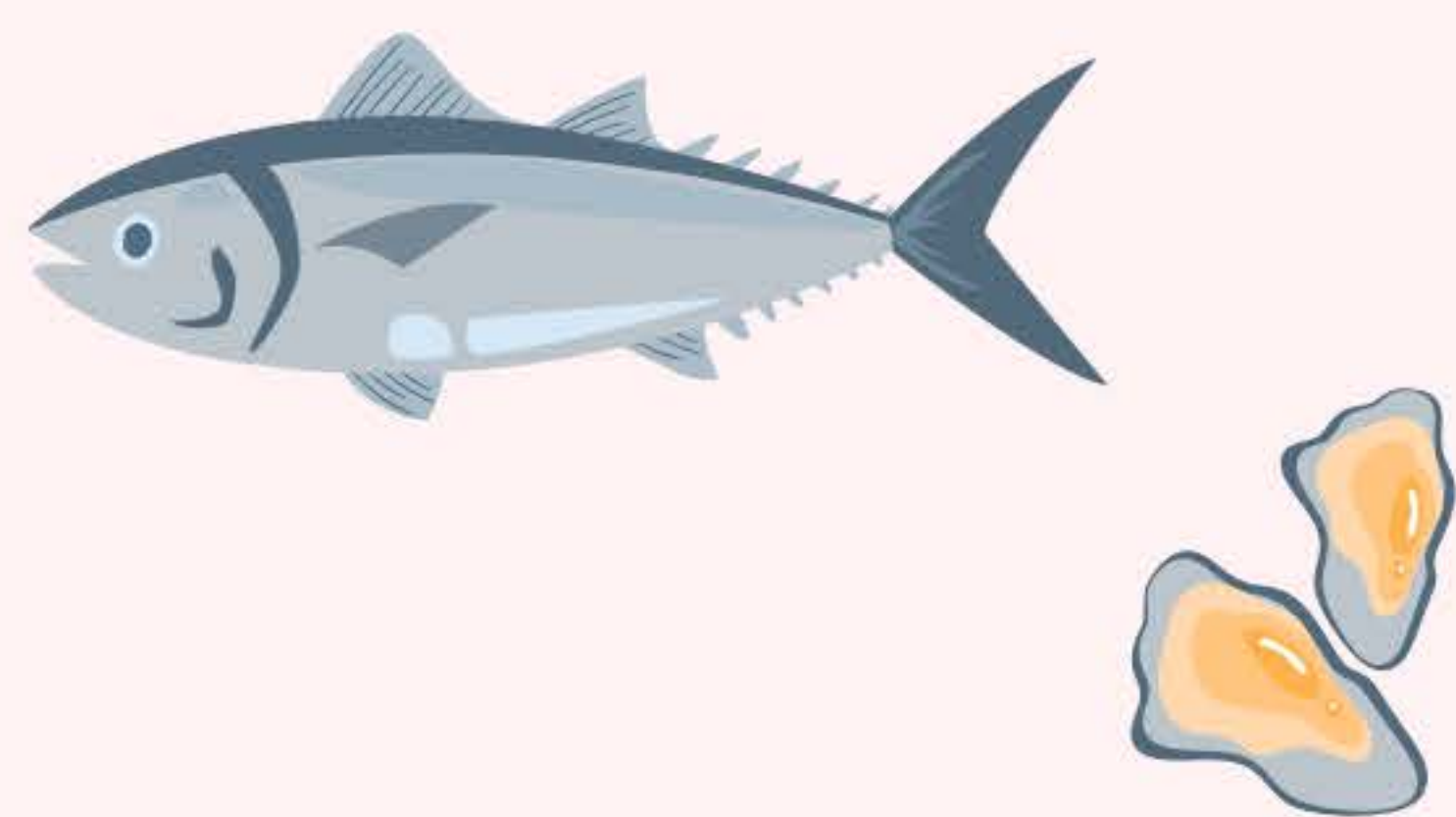
水産資源の管理強化に加え、持続的利用と豊かな魚食文化の継承に向け、

魚のおいしさを伝えたり、獲れる魚の価値を高める取り組みなどが行われています。



特集
魚に夢中

3



楽しく食べる！

魚好き集まれ！



秋から冬にかけては多くの魚が旬を迎え、市場や店頭に並ぶトップシーズン。

各地の食堂や居酒屋では、旬の魚介類の魅力を活かした料理を楽しめます。

日本のおいしい魚を堪能してみませんか。

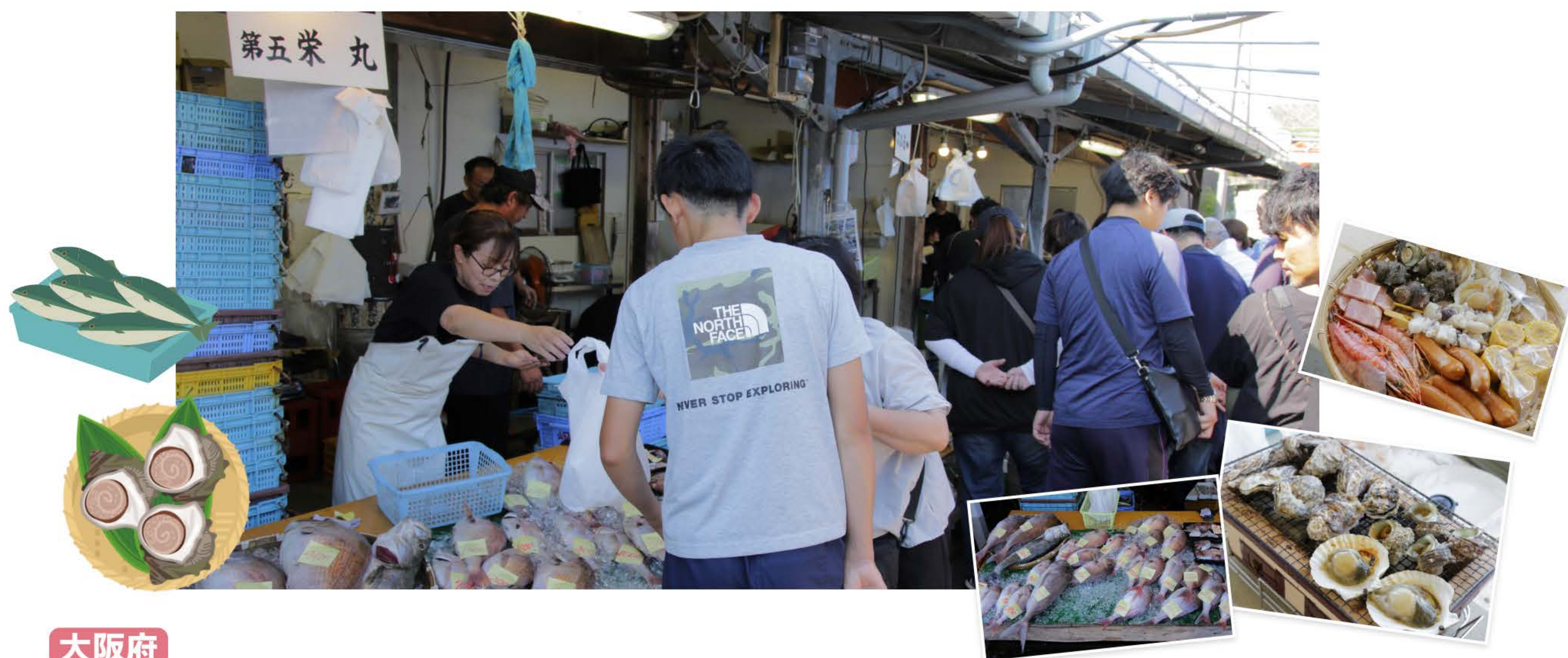
＼ 海風を感じながら新鮮な魚を食べる ＼

食事も
レジャーも

海をまるごと 大満喫！



海鮮バーベキューに冬場の牡蠣小屋と、1年を通して新鮮な魚介を楽しめる、
日曜朝市に海上釣り堀も併設する田尻海洋交流センターで“海”を全身で体感してみては!?



大阪府

田尻海洋交流センター 大阪府泉南郡田尻町

140人収容可能なバーベキューガーデンでは、魚介類や肉などがセットになった基本メニューを購入し、海鮮バーベキューを楽しむことができます。オープンエアのデッキスペースでは、多くのヨットが停泊するマリーナの光景と心地よい潮風が、浜焼きのおいしさをより味わい深いものにしてくれます。毎週日曜日には朝市が開催されています。40店以上の鮮魚店が並び、夏場には3,000人ももの来場者がある活気あふれる人気の鮮魚市場です。この朝市で購入した好みの魚介類もバーベキューガーデンへ持ち込むことが可能。さらには海上釣り堀も隣接と、1日を通して海の恵みを楽しむことができる施設です。



上左：日曜朝市では、鮮度抜群の魚介類が市場価格よりも約2、3割安く購入できる。上中：基本メニューには、殻付きのカキを缶で蒸し焼きにする「カンカン蒸し」も。上右：デッキスペースの前にはマリーナが広がる。下左：手ぶらで海釣りを楽しめる海上釣り堀。下右：朝市は毎週日曜日午前7時から12時の開催。



＼ 浜焼きや海鮮丼に定食も！ ／

行きたい！ 食べたい！



全国海鮮食事処リスト

地元で獲れた魚介類を食材とした、そこでしか食べられない絶品の海鮮料理を提供する、
全国からよりすぐりの海鮮市場や魚料理専門店と、その人気料理を紹介します。

北海道エリア

釧路和商市場

北海道釧路市

今年、開場70周年を迎えた北海道三大市場のひとつ。鮮魚店や精肉店、
青果店など約50店が軒を連ね、場内には威勢の良い声が飛び交う。名物
は、好きな具材を好きなだけ盛り付けられる「勝手丼」。釧路港
で水揚げされた新鮮魚介を、自分勝手に盛り付けてみては!?



好きな具材を好きなだけ！
北海道の海の幸を勝手に盛り付け



上：北海道ならではの魚介類をふんだんに。「勝手丼」。画像
の場合、2,500円程度。下左：具材は店をまたいでの購入も可。
下右：釧路の観光名所にも。



上：船上で素早く食べるための漁師めしを豪快に再現した「漁
師のまかない丼」1,500円（税込）。下：水産物をはじめ農産物
や相馬市の地域商品も販売。

東北エリア

浜の駅 松川浦

福島県相馬市

東日本大震災で被害を受けた相馬市の地域産業振興と風評被害の払拭を図
るための拠点として2022年にオープンした「浜の駅 松川浦」。施設内の
食堂「浜の台所 くあせっと」の人気メニューは「漁師のまかない丼」。
松川浦新漁港で水揚げされた海鮮をメカブで和えた豪快な漁師めしです。



北陸エリア

味屋だんご

📍 石川県加賀市

加賀温泉郷のひとつ、片山津温泉街にある居酒屋。地元の漁師も通うだけあり自慢は旬の魚介類を使用した魚料理。冬場のおすすめは北陸名物のカニ。特に身とミソ、そして内子（未成熟卵）とカニの魅力を存分に楽しめる「香箱ガニ（身出し）」は、絶品です！



カニの魅力を存分に満喫できる
香箱ガニは年末までのみ楽しみ



上：「香箱ガニ（身出し）」2,000円から（税込）。下左：橋立漁港で水揚げされた「白トラエビの七味漬け」900円から（税込）。下右：赤い暖簾が目印。

水揚げされた魚でメニューを考案
低・未利用魚もおいしく提供する



上：「ウツボの天ぷら」850円から（税込）は上品な味。下左：昼のよくばり定食2,350円から（税込）。下右：築65年以上の古民家を改修した趣のある店内。

関東エリア

Kai's Kitchen

📍 神奈川県中郡二宮町

「目の前の海で獲れたものをいただく」をコンセプトに、店主が定置網の水揚げに同行し獲れた魚でその日のメニューが決まります。一般的にはなじみの少ない低・未利用魚もその魚が持つおいしさを最大限に引き出すのがモットー。昼は日替わり定食を、夜は数組限定のコースを提供します。



東海エリア

沖あがり食堂

📍 静岡県賀茂郡西伊豆町

伊豆漁協が直売所とともに経営する食堂。目の前の仁科漁港で揚げた季節の地魚や貝類を使った料理を手頃な料金で味わえます。一番のおすすめは、近海で獲れるイカを使った、その名も「いか様丼」。刺身と漁師秘伝のタレで漬けられた異なるイカの味わいを楽しめます。



仁科のブランドイカを使用した
うま味に歯応えも大満足な2色丼



上：「いか様丼」1,000円（税込）。この他、いかやサザエを具材とするカレーやフライ定食なども。下左：休日は多くの客で賑わう。下右：直売所を併設。

生から鍋までと多彩な食べ方で
赤穂名物、坂越のカキを満喫！



上：ミルキーで優しい味わいの名物「おっぱい鍋」1,300円（税込）。下左：バケツ盛りの「焼きガキ食べ放題」3,980円（税込）。下右：土産物店を併設する。

近畿エリア

しおさい市場 くいどうらく

兵庫県赤穂市

瀬戸内で獲れた多彩な海鮮料理が楽しめるが、おすすめはカキ。良質なプランクトンが流れ込む坂越湾（さこしわん）で育った「坂越のカキ」を、生や蒸し、焼きにフライ、鍋といった様々な料理を一年中食べられます。冬期限定の焼きガキ食べ放題は、バケツ盛りのビジュアルもユニークです。

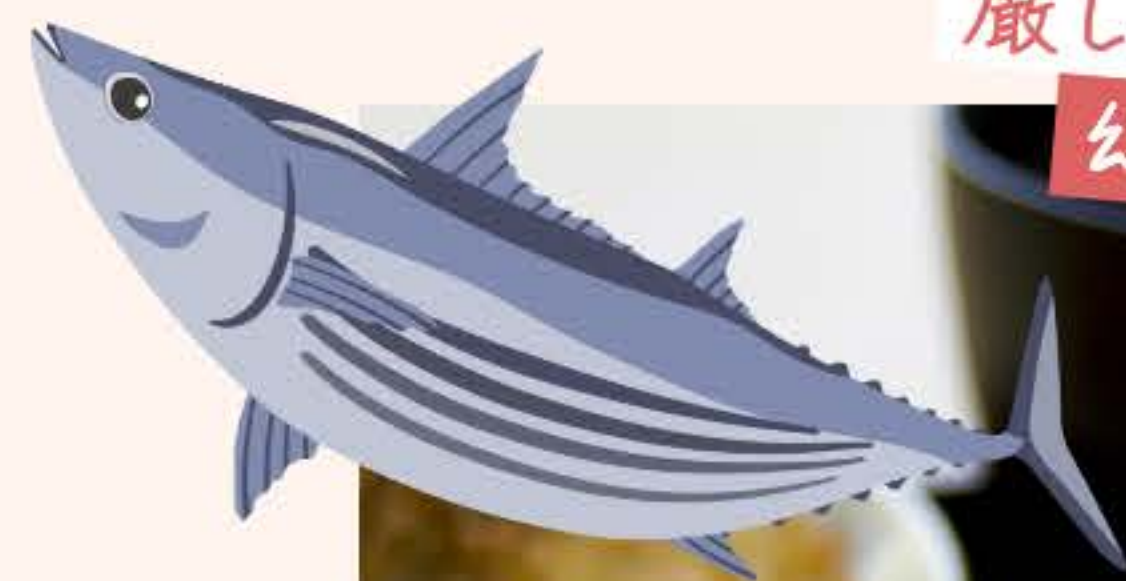


中国四国エリア

市場食堂

愛媛県南宇和郡愛南町

愛南漁業協同組合深浦本所の敷地内にある食堂。鮮度抜群の料理はボリューム感がありつつ料金は良心的なため県外からも多くの客が訪れます。いち推しはブランド「愛南びやびやかつお」の刺身定食。鮮度を追求した極上カツオの歯応えと濃厚な旨味は、食べる価値ありの一品です。



厳しい管理基準をクリアした
幻のカツオの弾力と旨味を味わう



上：色鮮やかな「愛南びやびやかつおの刺身定食」1,550円（税込）、左：「びやびや」とは鮮度が高く身の締まった魚に使う方言で、強い弾力が特徴だ。

東シナ海の海原を眼前に望み
鮮度自慢の海鮮料理に舌鼓！



上：鮮度抜群の具材が盛り付けられた「海鮮丼定食」1,280円（税込）。下左：地元漁港で水揚げされた鮮魚がズラリ。下右：晴天の土日は大漁旗がなびく。

九州沖縄エリア

市来えびす市場 えびす食堂

鹿児島県いちき串木野市

近隣の市来漁港と戸崎漁港で水揚げされた近海の魚介類を中心に、地元産の野菜や果物、加工品などを販売するさつま海道（薩摩街道）の台所。市場内のえびす食堂では、それら鮮魚を活用した丼ものや定食、寿司料理などを東シナ海が広がる爽快な景色を望みながら楽しむことができます。





「#食べるぜニッポン」と投稿し
日本の水産物を応援しましょう！



現在、農林水産省ではSNSを中心に「#食べるぜニッポン」キャンペーンを実施中です。これは、「#食べるぜニッポン」という共通のハッシュタグとダウンロードにより入手できるロゴ画像を使用し、水産物や水産物を使った料理、加工品の写真をSNS上に投稿いただくことで、日本の水産業を応援することを目的としたものです。なお、ロゴ画像はSNS投稿だけでなく、店舗やイベント会場など、国産農林水産物の応援と消費拡大につながる取り組みにも活用いただけます。



#食べるぜニッポン 専用ページ



太平洋クロマグロの 資源回復につながった 徹底した資源管理

2011年以降、日本などクロマグロを漁獲する各国が国際的な資源管理に取り組み、厳しいルールを遵守した結果、資源が増加し漁獲量の拡大が期待されています。ここでは、芸能界きっての魚好きであり「さかなの日」応援隊の隊長、アンジュルムの川村文乃さんがマグロの現状をお伝えします。

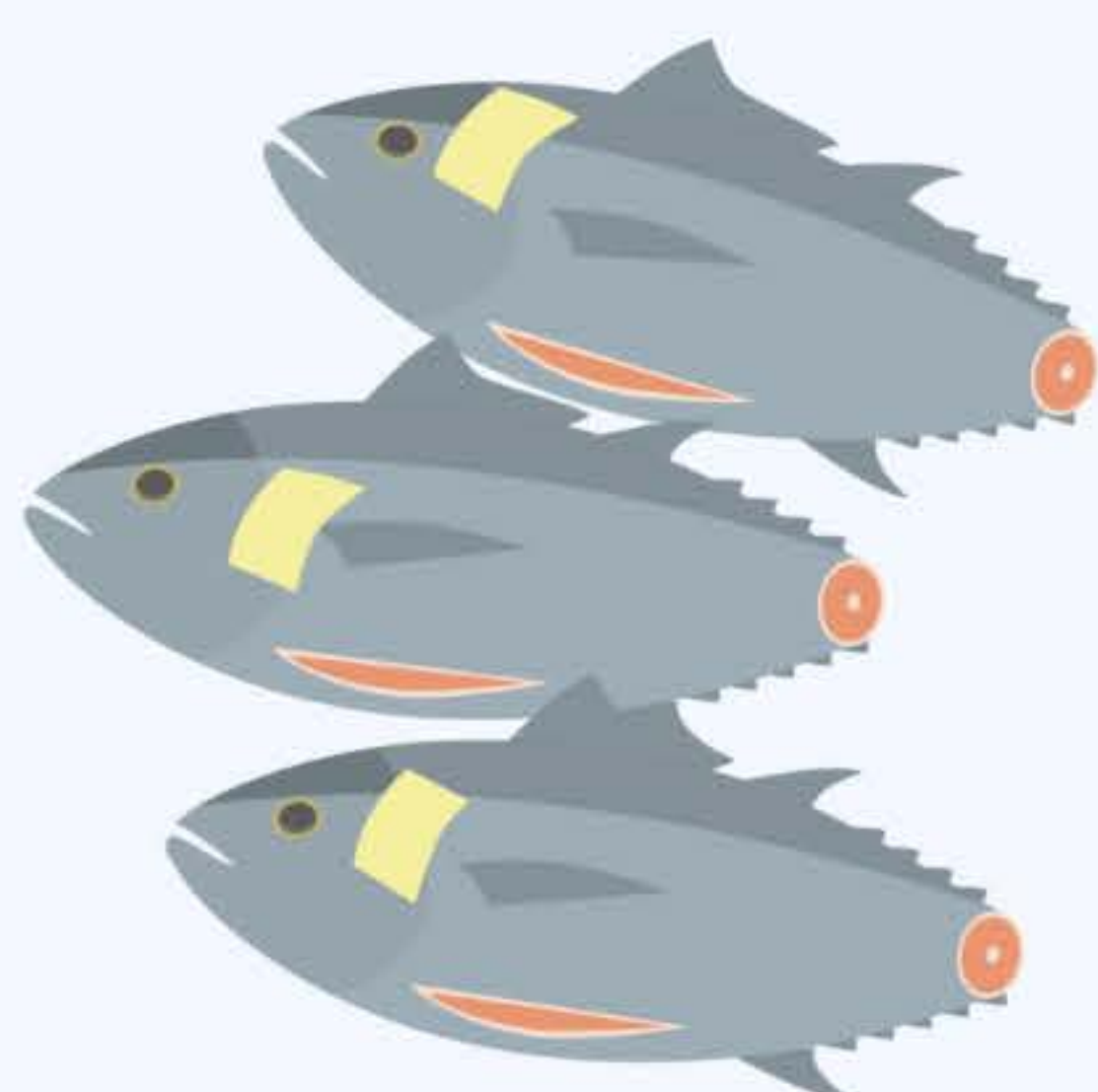


川村文乃です！ 私は1級マグロ解体師の資格を取得するほどのマグロ好き。そんな私と一緒に、マグロの現状について学びましょう！

「さかなの日」応援隊 隊長
川村文乃さん

1999年生まれ、高知県出身。ハロー！プロジェクトのアイドルグループ「アンジュルム」メンバー。2021年、女性初となる1級マグロ解体師の資格を取得。2023年10月、水産庁の「さかなの日」応援隊の隊長に任命される。

日本で食べられているマグロは、下の図のとおり5種類。中でも太平洋クロマグロ（以下、クロマグロ）は日本周辺水域に産卵場があり、産まれたクロマグロの一部は太平洋を横断し北米から中南米沖の東部太平洋まで回遊し、再び日本周辺に戻って来るなど、太平洋の東西にわたる広い海域で生息しています。そのため、クロマグロを漁獲する各国間で漁獲量制限が行われています。日本周辺を含む太平洋西部では、2015年より「中西部太平洋まぐろ類委員会（WCPFC）」によって各国のクロマグロの漁獲枠が、小型魚と大型魚別に定められています。



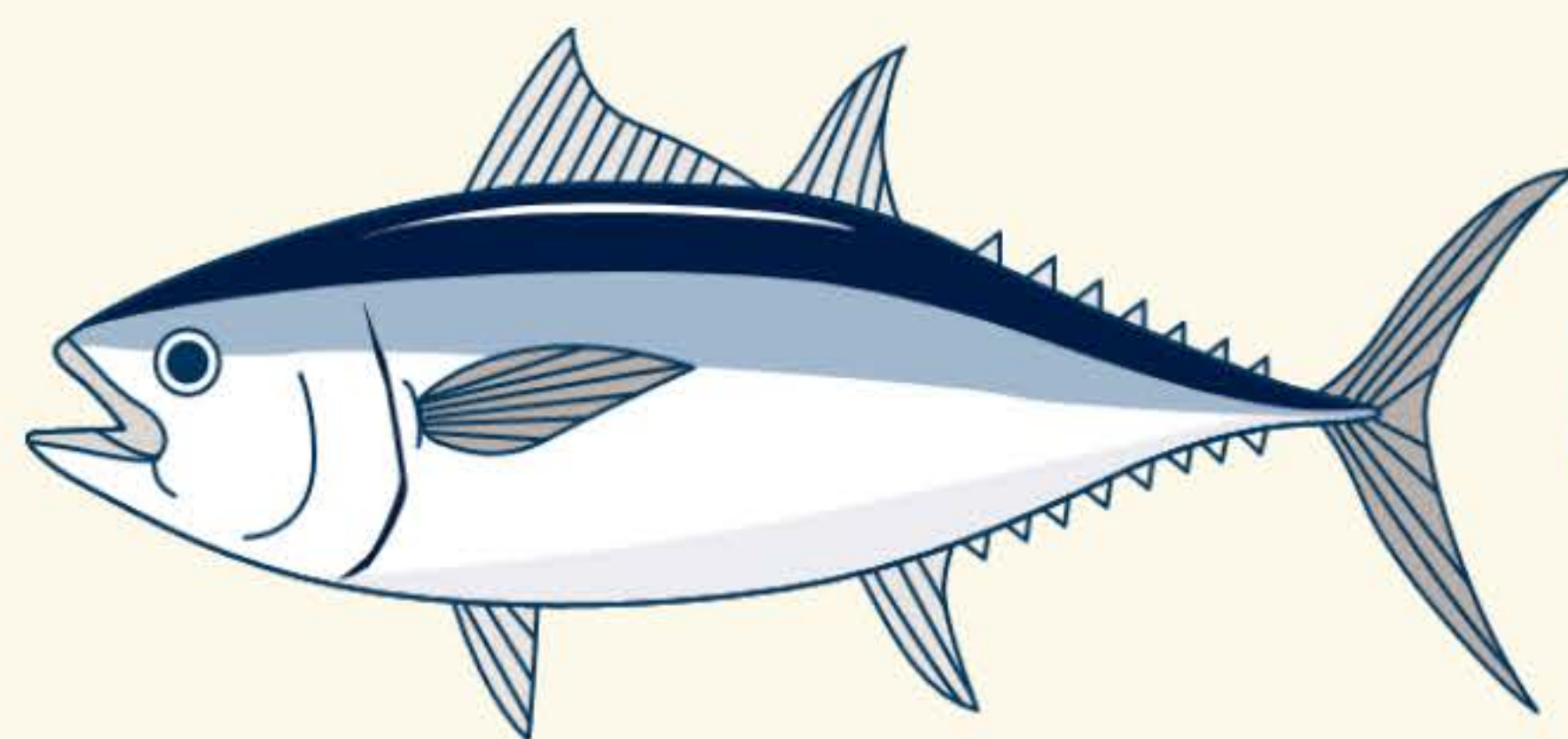
太平洋を広く回遊するクロマグロは厳格な漁獲制限が課されているんですね！



マグロの種類と特徴

クロマグロ（本マグロ）

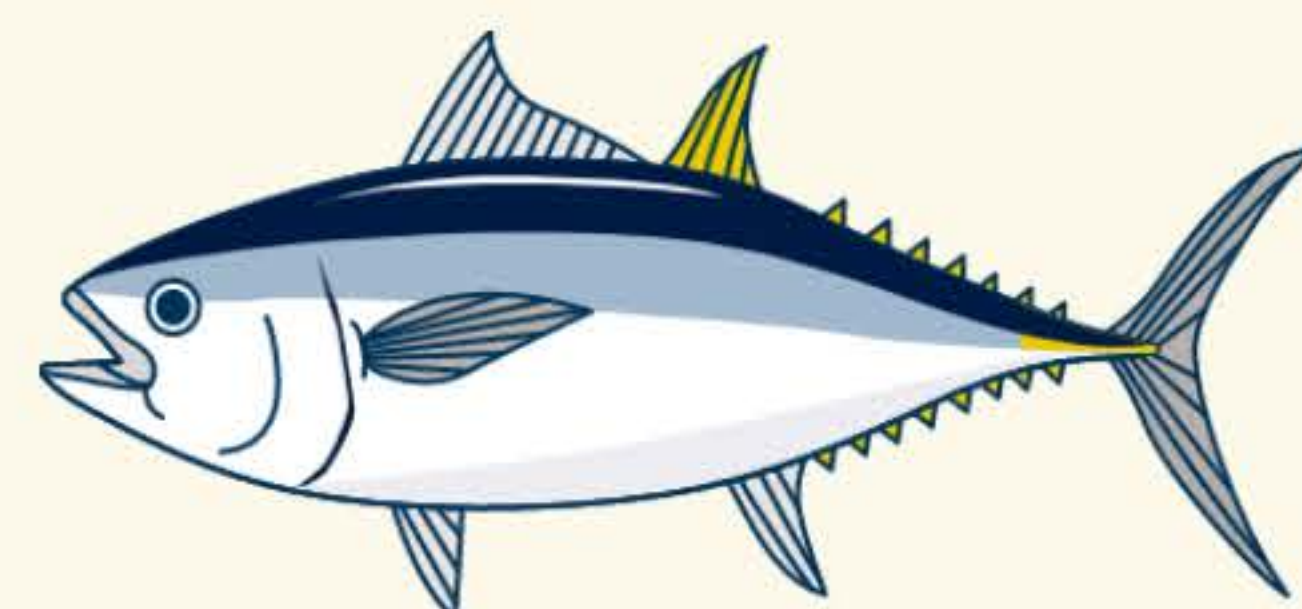
- ▶ **マグロの王様**といわれている
- ▶ 全長は1.5メートルから3メートル前後で**うま味が強く**、赤身のかすかな酸味と脂の甘味、**コクある味わい**が特徴



大

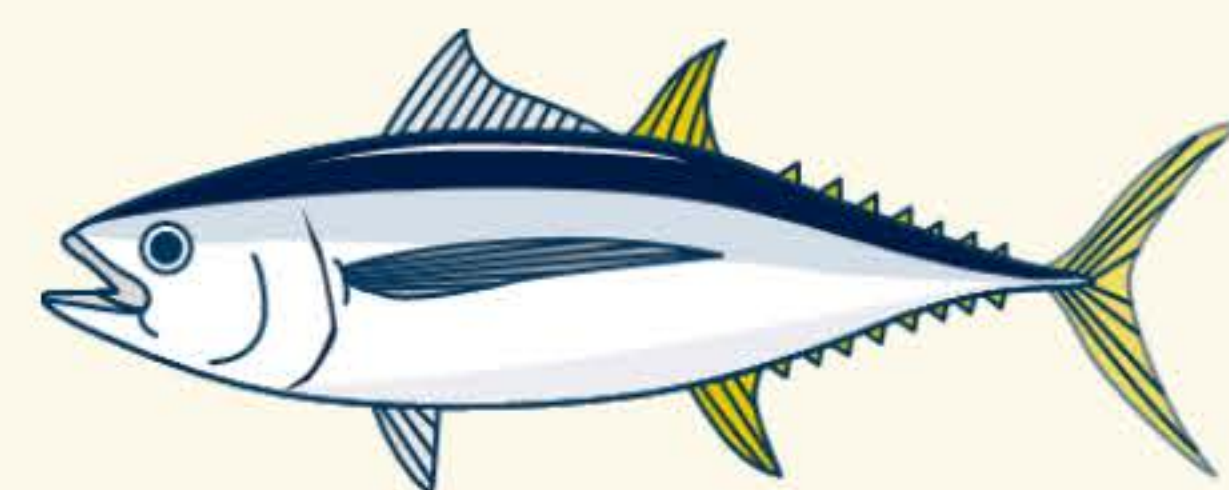
ミナミマグロ（インドマグロ）

- ▶ **中型種**で、クロマグロの次に高値
- ▶ 全長2メートル前後で**脂に強い甘味**があり、すし店で提供されることが多い



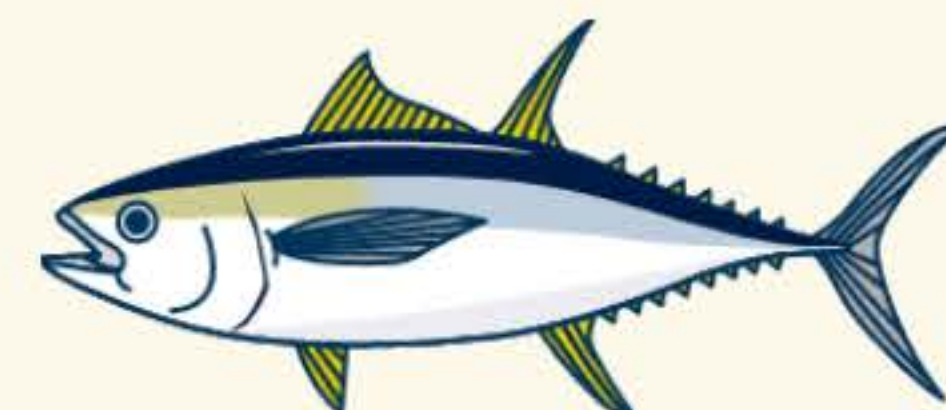
メバチマグロ

- ▶ 回転寿司店やスーパーマーケットでよく見かける
- ▶ 全長1.5から2メートル前後で赤身のうま味、酸味、脂の甘味、コクが**バランスのとれた味わい**



キハダマグロ

- ▶ **あっさりとした味わい**で関西で人気
- ▶ 体やヒレが黄色いのでキハダと呼ばれる



ビンナガマグロ（ビンチョウマグロ）

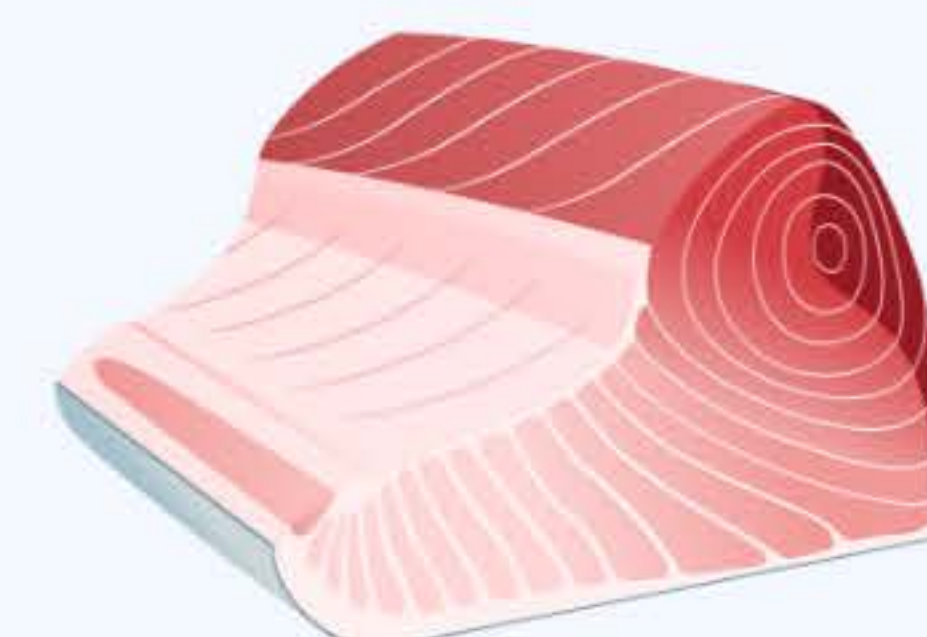
- ▶ 脂がのったビンナガマグロは**ビントロ**とも呼ばれ、刺身で食べられる他、**ツナ缶における最高級ライン**の材料としても活用される
- ▶ **ヒレが長い**のが特徴



小



各国が協調し資源管理を実施した結果、
クロマグロの資源量が増加しています！

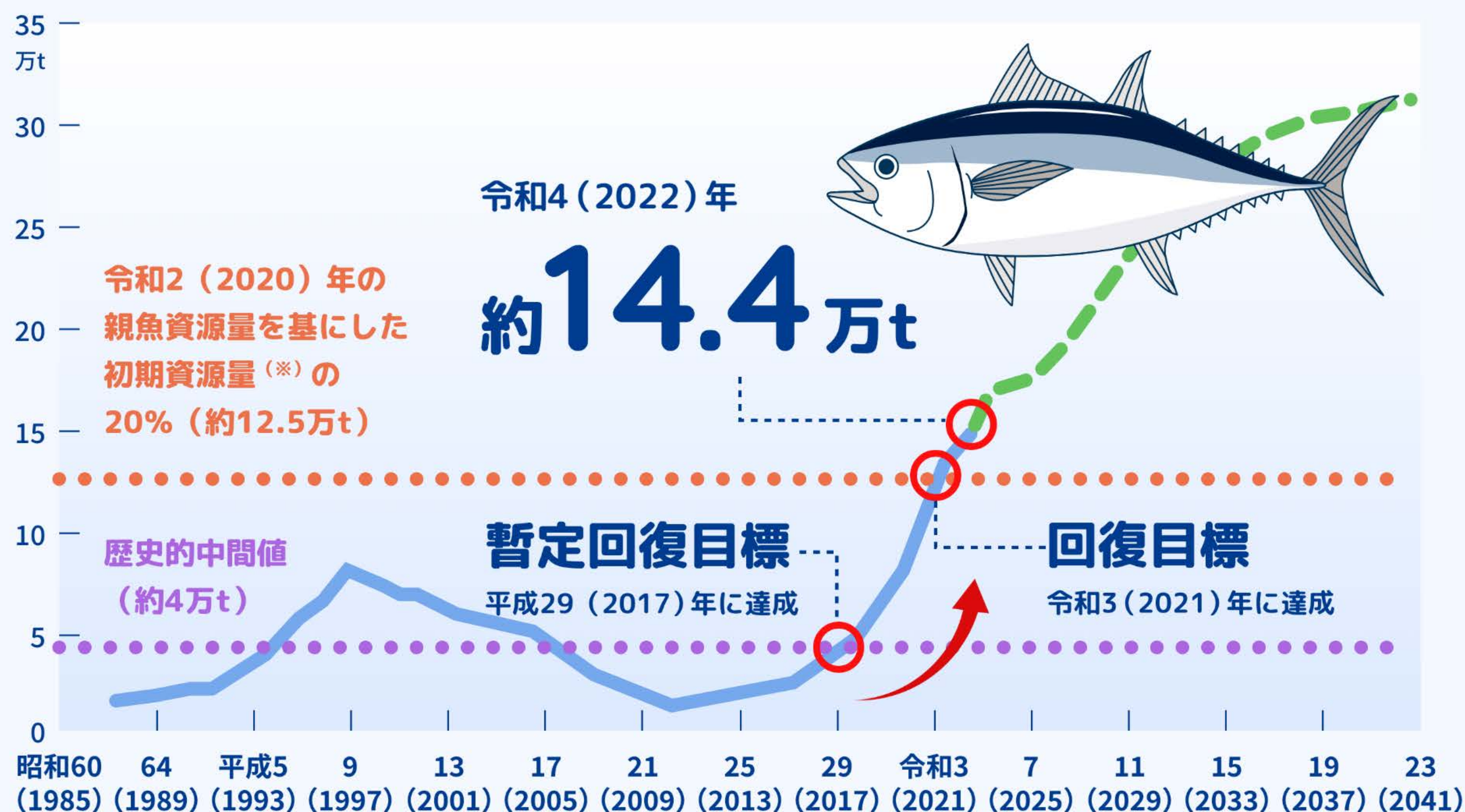


日本をはじめ韓国・台湾・メキシコ・アメリカはWCPFCなどの国際機関が設定した漁獲枠に従った資源管理を行いながら操業しています。日本は多様な漁業でクロマグロを採捕しています。定置漁業などの沿岸漁業も厳格な漁獲管理を行っており、都道府県別に漁獲量を配分するとともに、個人単位でも配分している漁協もあります。また、小型魚が入網した場合は放流するなど、2015年の漁獲規制以降、水産業界が一体となり厳格に日本に定められた漁獲量を遵守してきました。そんな各国における努力と取り組みの結果、2021年のクロマグロの資源量は回復目標の12.5万トンを達成と、大幅な回復傾向にあるのです。

そうした状況により、令和6年7月に北海道の釧路で開催されたWCPFC北小委員会において、大型魚で50パーセント、小型魚で10パーセントの増枠を基本とする措置を、WCPFC年次会合での採択に向けて勧告することで合意。年末の年次会合で正式決定されることが期待されています。各国による適切な資源管理と消費活動が、私たちが未来にわたりマグロを食べ続けられることにつながるのです。

最新（令和6年）の資源評価結果（将来予測）

太平洋クロマグロの親魚資源量の将来予測～現行措置を継続した場合～



（※）初期資源量：資源評価上の仮定を用いて、漁業がない場合に資源が理論上どこまで増えるかを推定した数字。かつてそれだけの資源があったということを意味するものではない。

厳しい資源管理によってクロマグロ資源が回復傾向にあるのですね。私はこれからも漁業者の皆さんの取り組みや想いを感じながら、マグロをはじめとするお魚を食べ続けていきます！



今週のまとめ

全国の海辺の町には、現地で獲れた魚介類を販売する市場や

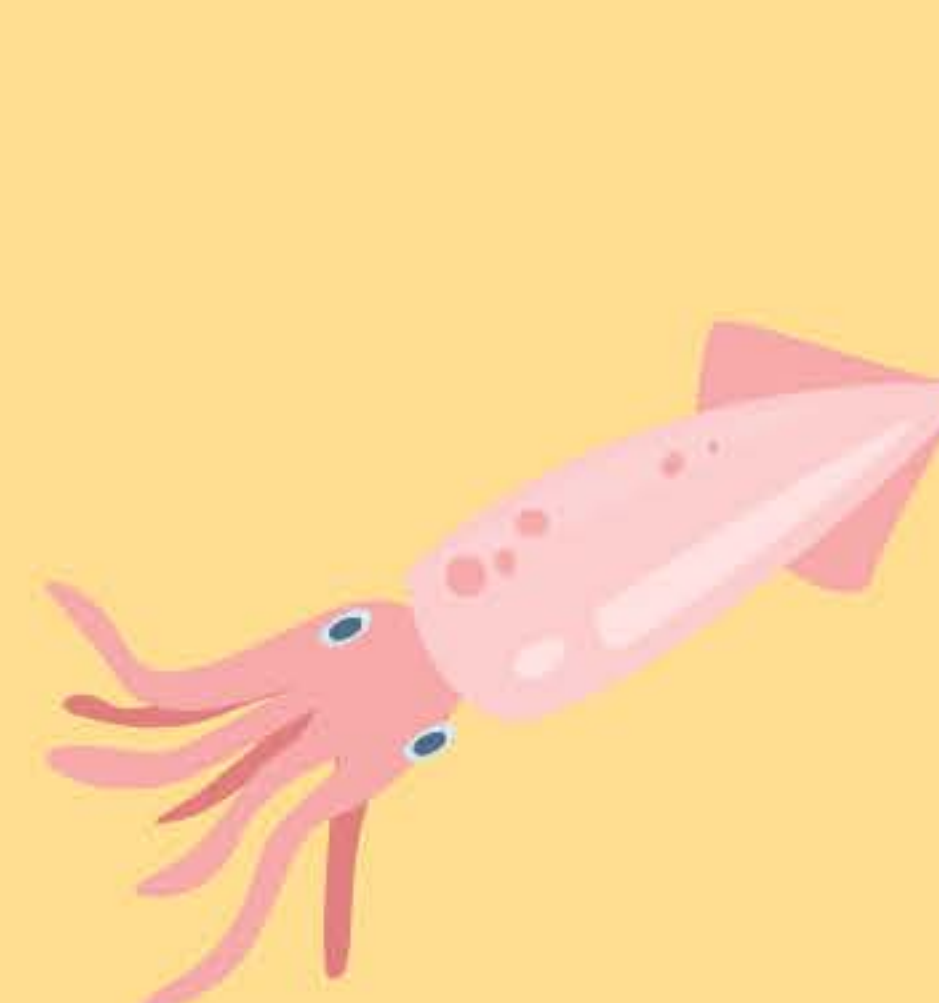
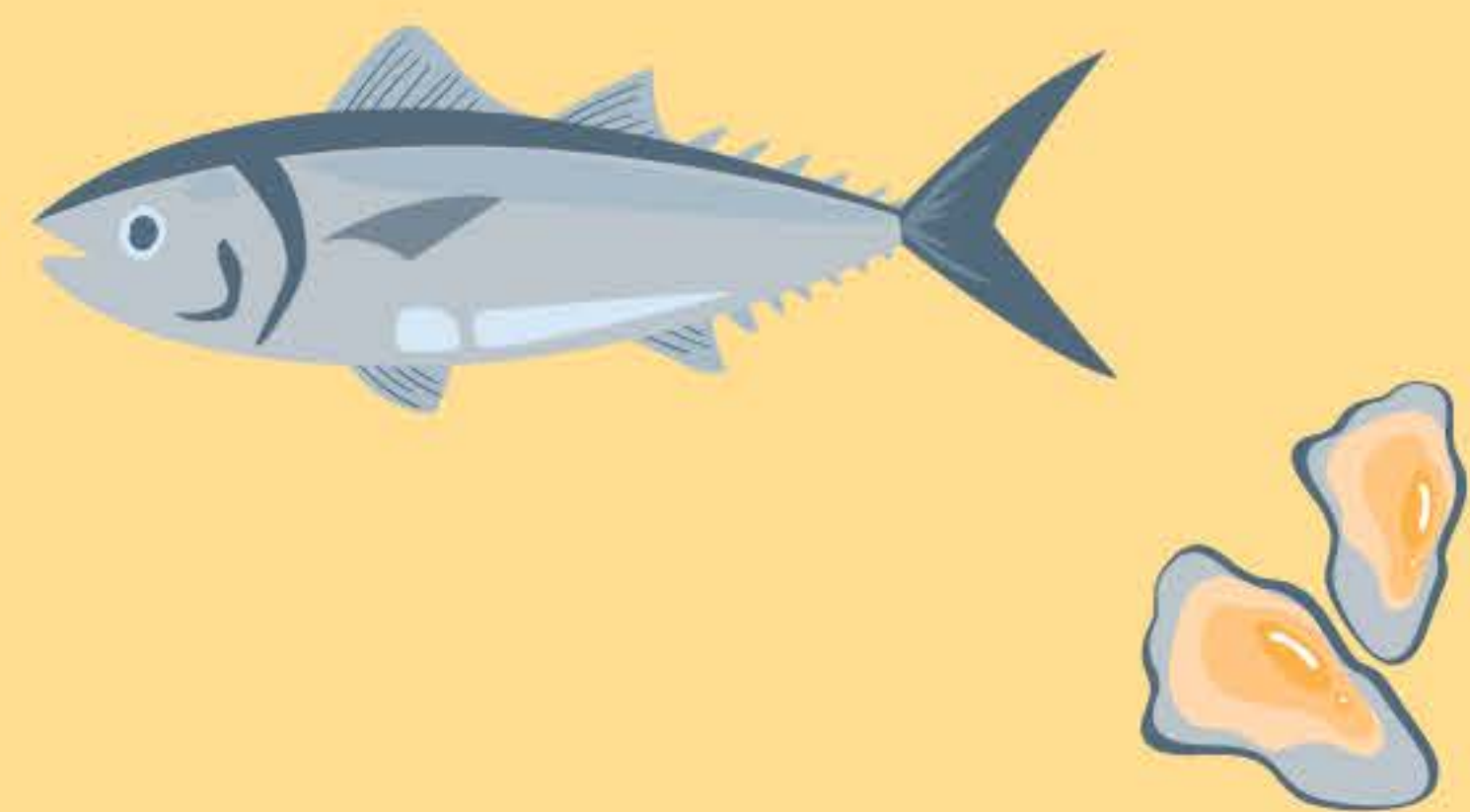
おいしく調理した海鮮料理が食べられる飲食店があります。

旅先ではぜひ、その土地の魚と食文化を楽しんでください。



特集
魚に夢中

4



魚をおいしく

おうちごはん



年間を通してその時々旬の魚を、自宅で気軽に調理して味わうための、
簡単レシピを4つ紹介。鮮魚店のプロならではの、魚選びのポイントとサービスも必見です。
購入の参考になる、水産資源の持続的利用への取り組み「水産エコラベル」も紹介します。



／ 作ってみたくなる ／

簡単レシピ 4選



「簡単にできる魚料理レシピの提案を通して、皆さんが魚を楽しむことに貢献したい」という
DELISH KITCHEN。驚くほど時短で、誰でもトライしやすい魚料理4品を教えてくださいました。
ボリュームもあり、しっかりおかずにもなるひと皿で魚のうまみを楽しめます。

レシピを考案してくれたのはこの方！



フードスタイリスト **斎藤香織**さん

「今回は簡単＆時短を意識したレシピをご提案しました。ぜひ旬の魚を味わってください」。DELISH KITCHEN の新規公開レシピ全てに目を通し、品質のチェックを行っています。これまでに2,000本のレシピを開発、DELISH KITCHEN 副編集長としてXでも食の情報を発信中。

▶ 簡単でおいしいレシピを毎日配信！

DELISH KITCHENは、誰でも簡単に調理できるレシピを配信する動画メディアで、月間媒体利用者数の合計は約5,600万人。レシピ動画は全て管理栄養士が監修し、特に料理頻度の高いファミリー層から支持されています。

公式サイト



マグロのスタミナ漬け丼



材料（2人分）

マグロ（刺身）…150グラム
にんにく…1かけ分（薄切り）
たまねぎ…4分の1個分（薄切り）
ごはん…どんぶり2杯
大葉…2枚分（千切り）

調味料
酒…大さじ1
みりん…大さじ1
醤油…大さじ2

この魚でもおいしい

春 タイ

夏 アジ

秋 カツオ

冬 マグロ

作り方

1. 耐熱容器に調味料を入れて混ぜる。600ワットの電子レンジでラップをせずに1分加熱し、冷ます。
2. ボウルにマグロ、にんにく、たまねぎを入れ、1を加える。ラップをして、冷蔵庫で30分ほどおく。
3. 器にごはんを盛り、2のをせて残った漬けだれをかける。大葉をのせる。



にんにくとたまねぎを薄切りにする



マグロを食べやすい大きさに切る



マグロなどの上から調味料1をかける



密着させるようにラップをして冷蔵庫へ

02

焼きブリだいこん



材料（2人分）

ブリ（切り身）…2切れ（200グラム）
 だいこん…6センチメートル
 しょうが…1かけ分（千切り）
 片栗粉…適量
 サラダ油…大さじ1

調味料
 酒…大さじ1
 みりん…大さじ1
 砂糖…大さじ2分の1
 醤油…大さじ1と2分の1
 水…100ミリリットル

この魚でもおいしい

春 サワラ

夏 イワシ

秋 メカジキ

冬 ブリ



作り方

1. だいこんは1センチメートル幅に切り、皮をむく。耐熱容器に並べてラップをして、600ワットの電子レンジで3分加熱する。
2. ブリは水気をキッチンペーパーで拭き取り、食べやすい大きさに切る。片栗粉を薄くまぶす。
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、**1**を入れる。焼き色がついたら裏返し、空いたところに**2**を皮目を下にして加える。焼き色がつくまで上下を返しながら焼く。しょうがの千切りと調味料を加えて煮立たせる。ふたをして弱めの中火で5分ほど煮る。



だいこんにふんわりとラップをして電子レンジへ



ブリに薄くまんべんなく片栗粉をまぶす



だいこんに焼き色がついたら、ブリを加える



魚を崩さないように煮る。たれの回しげもOK

材料（2人分）

カレイ（切り身）…2切れ（260グラム）
 塩こしょう…少々
 薄力粉…適量
 オリーブオイル…大さじ1
 バター（有塩）…10グラム
 レモン汁…小さじ2

香草パン粉
 バン粉…2分の1カップ
 ハーブソルト…小さじ2
 オリーブオイル…大さじ1

この魚でもおいしい

春 カレイ

夏 タチウオ

秋 冬 サケ

通年 アカウオ

香草パン粉ムニエル



03

作り方

1. カレイは水気をキッチンペーパーで拭き取り、塩こしょうをふる。薄力粉を薄くまぶす。
2. ボウルにパン粉、ハーブソルト、オリーブオイルを入れて混ぜ「香草パン粉」を作る。
3. フライパンに**2**を入れて弱めの中火で熱し、きつね色になるまで炒って取り出す。
4. フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、**1**を入れて焼き色がつくまで両面焼く。ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取り、バターを加える。バターが溶けたらレモン汁を加えて軽く煮立たせる。
5. 器に盛り、フライパンに残ったソースと**3**をかける。



カレイは焼く直前に準備するのがおすすめ



香草パン粉はしっかり混ぜるのがポイント

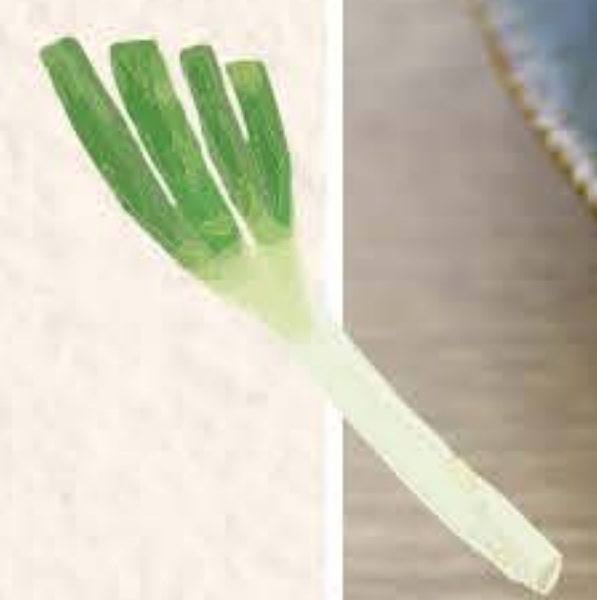


炒っているとハーブの香りが立ってくる



空いたところでレモン汁のソースをつくる

04



やみつきだれのサバ唐揚げ



材料（2人分）

サバ（切り身）…2切れ（160グラム）
片栗粉…大さじ3
サラダ油…適量

やみつきだれ
たまねぎ…6分の1個分（みじん切り）
長ねぎ…5センチメートル分（みじん切り）
砂糖…大さじ1
酢…大さじ1
醤油…大さじ1と2分の1
ごま油…大さじ2分の1
水…大さじ1

この魚でもおいしい

春 カマス

夏 サバ

秋 サンマ

冬 タラ



作り方

1. ボウルに「やみつきだれ」の材料を入れて混ぜる。
2. サバは食べやすい大きさに切る。ボウルにサバを入れ、1を大さじ1杯分取り分けて加え、なじむまでもみ込む。サバについたたれを軽く切り、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を2センチメートルの高さまで入れて170度に熱し、2を加えてきつね色になるまで揚げる。
4. ボウルに3と1を入れて軽く交ぜる。器に盛り、残ったやみつきだれをかける。



たまねぎと長ねぎはみじん切りにして交ぜる



やみつきだれとサバを交ぜ、もみ込む



サバは皮目を下にして油に入れていく

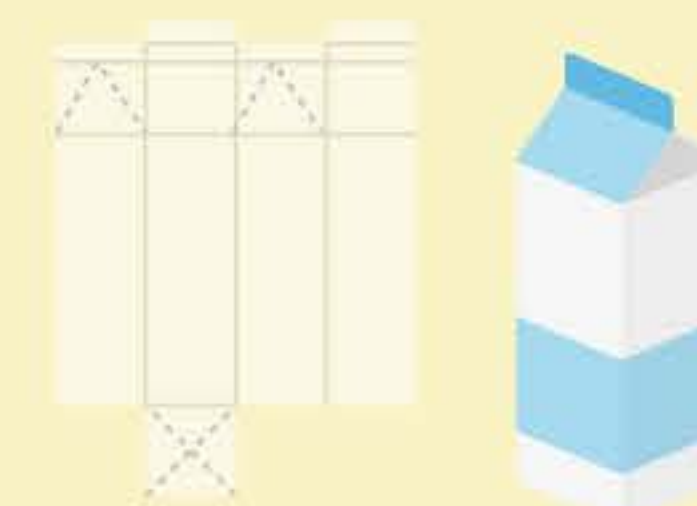


サバの衣がはがれないように軽く交ぜる

魚料理5つのポイント

01 片付けをラクにしたい

開いた牛乳パックをまな板シートとして活用。魚を切った後、まな板を洗う手間が省ける。



02 調理中の臭いが気になる

焼き魚の煙や臭いが気になる場合、白身魚を使ったり、煮物や唐揚げにするのもおすすめ。



03 生ごみを減らしたい

魚料理で生ごみが増えるのが苦手なら、刺身や切り身を使ったり、骨まで食べられる缶詰が便利。



04 解凍のコツを知りたい

冷凍はおいしさをキープできる保存方法。塩水解凍は冷蔵庫解凍より早く解け、うま味もキープ。



05 手についた臭いをとりたい

魚を調理後、まず手を酢水（水180ミリリットル：酢小さじ1）で洗い、それから手洗い。魚の臭みが抜けやすい。





＼ 目利きのプロが教える ／

魚選びのコツ



「鮮魚専門店 魚力」を訪問し、

目利きのプロに「特においしい魚を見るポイント」を教えてもらいました。

「魚をおろしてほしい時の伝え方」も、魚を買う時の参考にしてください。

3つのポイントを知って
活きのいい魚を選んでね！



(株) 魚力 東武百貨店池袋店

店長 小輪瀬 裕司さん

旬の魚はおいしく栄養も豊富です。新鮮でおいしい魚を選ぶ見どころを押さえて、海の幸を存分に味わってください。魚力は「日本の魚食文化を伝えたい」という思いを持ち、皆さまに鮮度の良い魚を提供しています。

プロ直伝！

新鮮でおいしい魚の**選**び方



1尾の選び方



POINT

全体のツヤとハリ

まず1尾全体を見回し、ツヤとハリを確認します。色鮮やかでふっくらしている魚は新鮮でおいしいです。



POINT

みずみずしく輝く目

目がみずみずしく、キラキラ輝いている魚は鮮度良好。





切り身の選び方



POINT

血合いが鮮やかな赤色

魚の背と腹の間にある「血合い」と呼ばれる筋肉がきれいな赤色で、カットした角が鋭角な切り身が新鮮です。



魚捌きはプロにお任せ！

鮮魚店やスーパーマーケットの魚売り場には「魚をおろすサービス」があります。「捌き方を指定する必要はなく、食べ方などを相談していただければ、おすすめの魚や切り方を提案します」（小輪瀬さん）。捌いてもらうと家庭で生ごみも出ないので、より魚料理が気軽になります。

知っていますか？

水産エコラベルのこと



魚の味わいを楽しむとともに「水産資源の持続性や生態系の保全」を考える消費者が増えています。水産資源について気になったら「水産エコラベル」に注目してみましょう。水産エコラベルは、生態系や資源の持続性に配慮した方法で漁獲・生産された水産物（商品）に表示されるラベルです。認証を受けた事業者の、基準を満たした商品にだけ表示でき、購入することで、日本の魚食文化に貢献ができます。

今週のまとめ

簡単でおいしいレシピを知ると、魚料理がもっと身近になります。

新鮮でおいしい魚の見方を覚えたり、手軽なサービスも利用しながら

旬の魚を味わう機会を増やし、より豊かな食卓を楽しんでください。





第3回

新食感と手軽さが魅力 「米粉のおやつ」

国産食材を使った、かわいくて初心者でも作りやすい和スイーツのレシピをプロに教えてもらう連載企画。

今回のテーマは「米粉」。小麦粉の代わりになる食材です。

独特のもちもち・カリッとした食感や、米ならではの甘味が魅力。ダメになりにくい特徴から、粉をふるう手間がかからないのもうれしいポイントです。

レシピをしてくれるのは…

米粉料理家／管理栄養士 中村りえさん

食品メーカー、健康保険組合勤務を経て独立。
家族の小麦アレルギーをきっかけに米粉を使い始め、そのおいしさに魅了されて米粉レシピサイト「米粉おやつLabo」を立ち上げる。米粉料理家としてレシピ開発、コラム執筆、メディア出演など幅広く活躍中。著書に『米粉のおやつとおかず』（宝島社）。

公式サイト



蒸しパン

(プレーン／さつまいもと黒ごま入り)



材料を混ぜてフライパンで蒸すだけ。 小腹が空いたらすぐ作れる素朴なおやつ

米粉の素朴な味わいと、しっとりもちもちした食感を堪能できる蒸しパン。蒸し器やせいろを持っていなくてもフライパンで簡単に作れます。プレーンタイプなら15分ほどで完成。小腹が空いた時や忙しい朝の朝食におすすめです。さまざまアレンジが楽しめるのも蒸しパンのいいところ。たとえば、ほっこり甘いさつまいもと香ばしい黒ごまを加えるのはいかが？ 米粉本来のほのかな甘味と相まって、おいしさが増します。

【 材料（プリンカップ4個分） 】

米粉（菓子用）	100グラム	さつまいも	60グラム
砂糖	40グラム	みりん	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1	黒煎りごま	小さじ1
卵	1個		
牛乳	70ミリリットル		
米油	大さじ1		

【 用意する器具 】

プリンカップ（120ミリリットル） 4個

※ない場合はココットなどの耐熱容器で代用可能。

【 下準備 】

各プリンカップにグラシン紙のカップをセットする。

【 作り方 】

1



さつまいもは1センチメートル角に切り、5分ほど水にさらす。

2



さつまいもの水気を切って耐熱容器に入れ、みりんをかける。
ラップをし600ワットの電子レンジで1分30秒加熱する。

3



ボウルに米粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れ、泡立て器で混ぜる。

4



別のボウルに卵を割り入れてほぐし、牛乳、米油を加えてよく混ぜる。

5



③に④を加えてよく混ぜる。

6



2個のカップに⑤の生地を流し入れる。

【 作り方 】

7



残りの生地に②と黒煎りごまを加えて軽く混ぜ、残りのカップ2個に流し入れる。

8



フライパンにカップの半分程度の高さの水を張って沸騰させ、⑥と⑦を入れる。

POINT

生地ができたら時間を置かず、すぐに加熱すること。膨張剤であるベーキングパウダーの作用が弱まる前に加熱すれば、ふっくらきれいな形に膨らむ。

9



蓋をして中火から強火で12分蒸す。

POINT

蓋がドーム型でなく平らな場合は、水滴が蒸しパンに落ちないように、蓋に布巾を巻いて蒸すとよい。

ほうじ茶カヌレ



外はカリッ、中はもちもち。米粉だから際立つ 食感の対比と、ほうじ茶の風味を楽しむ

フランスの伝統菓子カヌレも米粉を使えば時間短縮。小麦粉で作る場合は一般的にひと晩程度生地を寝かせる必要がありますが、米粉はグルテンというたんぱく質を含まないので、生地を寝かせる必要がなく、すぐに焼くことができます。カヌレの特徴といえば、カリッと香ばしい外側と、しっとりもちもちした内側の食感の違い。米粉で作ると、この対比が一段と際立ちます。一般的に使われるラム酒の代わりに、ほうじ茶で風味付け。牛乳に茶葉の芳醇な香りをしっかり移すのがポイントです。

【 材料（6個分） 】

米粉（菓子用）	65グラム
牛乳	260ミリリットル
バター	10グラム
ほうじ茶ティーバッグ	2個

さとうきび糖	50グラム
卵	1個
卵黄	1個
はちみつ	大さじ1

【 用意する器具 】

カヌレ型 6個
（上直径5.5×高さ5×底直径4センチメートル程度）

【 下準備 】

オーブンを220度に予熱する。

【 作り方 】

1



小鍋に牛乳、バター、ほうじ茶ティーバッグの中身を入れて弱火にかける。

2



バターが溶けたら火を止める。5分置いて少し冷まし、茶漉しでボウルに濾す。

3



別のボウルに米粉、さとうきび糖を入れて混ぜる。

4



③に②を加え、泡立て器で優しくゆっくり混ぜる。

POINT

シャカシャカ混ぜると、泡立って生地が膨らみやすくなる。すると中がスカスカしてカリッと感がなくなるので、混ぜ方は優しくゆっくりを心がけて。

5



④に卵、卵黄、はちみつを加えて優しく混ぜる。

6



⑤をざるで漉し、型に流し入れる。

7



⑥を予熱したオーブンに入れる。220度で20分焼き、その後180度に温度を下げ40分焼く。

中村さんの一押し！
和スイーツ店

たいやき わかば

【 東京都新宿区 】



「
ちょっと塩気の効いたあんこに
薄皮のパリパリした食感が絶妙



東京・四谷にある「たいやき わかば」のたい焼きを好きになったのは、おいしいもの好きの母が買ってきてくれたのがきっかけです。1つずつ型に入れて丁寧に焼き上げられるたい焼きは、あんこも生地も自家製。ちょっと塩気の効いたあんこパリパリした薄皮の組み合わせが絶妙なんです。店に行くといつも行列ができていますが、職人さんが手際良く焼いているのを眺めながら待つのも楽しいです。店内で出来立てをほおばると、至福の甘さが口中に広がります。あんこ好きの娘たちに買って帰ることも。「尻尾までしっかりあんこが入ってる！」と喜ばれます。持ち帰ったらオーブントースターで焼いて再度パリッとさせてからいただくのがおすすめです。

📍 所在地
東京都新宿区若葉1-10
☎ 電話
03-3351-4396

🕒 営業時間
月～土曜日 9時30分～18時30分
祝日 9時30分～18時00分
定休日 日曜日



たいせつな人に
「ありが糖」

© 2019 農林水産省



aff 特集一覧は
こちら



和スイーツ
レシピ帖連載一覧は
こちら

