
せたなの 食材図鑑

2015年12月から2018年3月まで広報せたなで連載しました
せたなの食材図鑑を冊子にしました。

【目次】

2ページ	エゾアワビ	17ページ	ホテイウオ
4ページ	ホソメコンブ	18ページ	サクラマス
5ページ	ジャガイモ	19ページ	ミズダコ
6ページ	岩ノリ	20ページ	ウニ
7ページ	ブロッコリー	21ページ	スルメイカ
8ページ	ニシン	22ページ	トマト
9ページ	ハウレンソウ	23ページ	マナマコ
10ページ	バカガイ	24ページ	ホタテガイ
11ページ	スナッフエンドウ	25ページ	ダイズ
12ページ	サケ	26ページ	ホッケ
13ページ	いね	27ページ	アンコウ
14ページ	ヒラメ	28ページ	フノリ
15ページ	そば	29ページ	トヤマエビ
16ページ	タラ	30ページ	キツネメバル



せたなの 食材図鑑

2015年12月号掲載

今月から連載で「せたなの食材図鑑」と題し、せたなの豊富な食材の中から、代表的なものを紹介していきます。

せたな町に住んでいる皆さんでも、知っているようで知らないこともあるかと思えます。食材ごとの基本的な情報はもちろん、歴史や豆知識などを知り、地元を食材をより一層身近に感じていただけたらと思います。

新連載となる今回は、拡大版としてエゾアワビをご紹介します。

エゾアワビ

意外と古いアワビ漁の歴史

北海道のアワビ漁業の歴史は古く、1667年に松前藩から献上されたとの記録があり、江戸時代には、長崎で取引される重要な産物、俵物三品の一つとして干し鮑が清国に輸出されていました。

せたな町では、寛政以前として「久遠に白干鮑貝・串貝・太田岬、太櫓、すつきに串鮑、瀬棚に串鮑、白干鮑あり」との記録があり1700年代位にはすでに産地として有名だったことがわかります。

【注】当時、アワビは串に刺して乾燥させていたことから、これを串鮑もしくは串貝と呼んでおり、長崎交易品となったあと、串にさすことをやめて、主に白干鮑（煮て塩を振りかけ広げて干したもの）とした。と瀬棚町史にあります。

蝦夷鮑

標準和名：エゾアワビ

形態

殻は卵形か長楕円形で、細長く平たい。「磯のアワビの片思い」と言われ、片方の貝殻がない二枚貝と思われがちですが、ツブと同じ巻貝です。

生態

アワビは雌雄異体で水深10m以浅の岩礁に生息し、コンブやワカメなどの海藻を食べます。殻長40~50mm（2~3歳）で成熟し7~9月に産卵します。卵と精子は殻の上にある呼水孔と呼ばれる孔から勢いよく生み出されます。産卵数は大型の個体ほど多く1回200万個の卵が放出されます。生み出された卵は海中で受精し、4~6日で海底に沈着します。稚貝は浅瀬の石の下や岩盤のすき間などにいますが、成長に伴って深い場所へ移動します。

主な料理方法など

アワビは昔から不老長寿の薬と言われ、非常に栄養価の高い食材。滋養強壮や疲労回復に良いばかりでなく、コラーゲンやコンドロイチンなど美肌や若返りにも良い成分が多く含まれ、秦の始皇帝や楊貴妃にも愛された食材です。中国では干し鮑としてさまざま料理されていますが、日本では素材そのままの味を活かしたシンプルな食べ方が好まれているようです。

- 【例】 ● 刺身 ● 煮つけ ● 炭火焼
● バター焼き ● 炊き込みごはん など



豆知識

1 「アワビ」と「ムイ」の大戦争

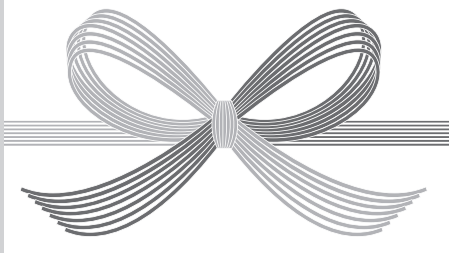
函館市(旧戸井町)に武井(ムイ)の島があります。この島には「昔々、アワビとムイが覇権をめぐる争った結果、島から西側はアワビの国、東側はムイの国となりました。」といったアワビにまつわる伝説があります。実際、北海道の太平洋側にアワビはほとんど生息していません。そうすると、せたな町民はアワビの国の住人だと言えるかも知れません。

【参考】ムイとは…オオバンヒザラガイという貝です。北海道では「ムイ」とか「ミヨ」と呼ばれており、道南の一部では食用とされています。

2 「のし」とアワビ

皆さんは、ご贈答品などに「のし」をつけませんか? 「のし」とは、本来「のしあわび」のことです。アワビは昔から長寿の食べ物として非常に縁起が良いものとされ、結婚式の結納品にもなっています。もとは贈り物に長寿の縁起物である「あわびのし」を添えていたのが、アワビは高価なことから今では「のし紙」の端に小さく印刷されるだけになっています。アワビはよく二枚貝の片側がない片貝と言われますが、実際はツブと同じ巻貝の仲間をよく見ると渦巻き状になっており、巻貝だとわかります。

この部分が「あわびのし」です



漁業

せたな町では磯船からガラス箱で海底を覗きながら海の底にいるアワビを専用のカギやハサミで採取します。皆さんご存知のようにアワビは海底の岩などと同じような色や形であり、一度へばり付いたらなかなかはがれないため、船の上から傷を付けずに採取するには熟練の技が必要です。

資源を守りながら操業

北海道では規則により、殻長6.5cm未満のものは獲ってはいけないことになっています。また、7月16日から9月30日までは、大きさにかかわらず一切獲ることはできません。このため、ひやま漁協では各支所ごとに操業期間を定めており、せたな町内では、春と秋の年2回採取時期を決め操業しています。漁業者は、資源を守るため操業隻数や採取量などを制限しながら操業を行っています。



漁期

天然物は春(5~7/中)と秋(10~11月)の2回、養殖物は通年です

「天然」と「養殖」の見分け方
殻の巻き始めの部分が黒っぽい色になっているのが「天然」で、青っぽい色になっているのが「養殖」となります。アワビの殻は餌で色が変わることから、育った環境で殻の色に違いが出ます。

大成水産種苗育成センター

アワビの種苗技術の研究は明治時代に始まり、技術が確立されたのは昭和30年代に入ってからです。北海道の種苗生産は、昭和50年に旧大成町で開始され、その後53年から北海道栽培漁業振興公社鹿部事業所で始められました。大成水産種苗育成センターは、北海道での種苗生産の草分けであり、栽培漁業の新たな歴史を開きました。現在、大成種苗育成センターでは、町内外に28万個(H26)の種苗供給をしています。来年度からは、アワビは町内のみとしナマコ種苗の増産を始めることになっています。

せたなの 食材図鑑

2016年1月号掲載



昆布漁業

細目昆布は、北海道でもっとも古くから採取されてきたコンブで、町史によると、江戸時代（1786年）のフト口場所（現在の太櫓地区）の産物として名前があります。昭和11年には85トンの生産量がありましたが、近年はウニ類の食害などによる「磯焼け現象」のため、採取量は少なく平成26年では6トンの生産となっています。昆布はウニやアワビの大切な餌になるだけでなく、魚の産卵場や隠れがになったり、酸素を作ったりと非常に重要な働きをしています。このため漁業者の皆さんは、昆布の森を再生するため昆布の母藻を投入するなど、藻場の回復に取り組んでおり、町でもこうした取り組みを支援しています。



ホソメコンブ

今年が皆さまにとって慶びの多い年になりますよう慶事に欠かせない昆布をご紹介します。

細目昆布

標準和名：ホソメコンブ

学名：Laminaria religiosa

(ラミナリア・レジオーサ)

ラミナリア（こんぶ）レジオーサ（宗教的な・尊厳な）の意味。北海道でもっとも古くから採取されてきた昆布で、幅が細いことから細目コンブと呼ばれます。

生態等

北海道の日本海沿岸で採取され、漁場水深は0～10m。波打ち際に生息しているものは長さ0.4～1m、幅は5～10cmになります。秋から冬にかけて「遊走子（ゆうそうし）」と呼ばれる胞子を放出します。この遊走子が岩などに着生し、配偶体を作ります。この配偶体には雄と雌があり雄は精子を雌は卵を作り受精することで、昆布の赤ちゃんができます。昆布には、1年生と2年生があり、ホソメコンブは1年生といわれています。



豆知識

①慶事に欠かせない縁起物

平安時代には海藻を「布（め）」と呼び、その中でも昆布は幅が広いので「ひろめ」と呼ばれました。これが「広める」、「お披露目」に通じ「養老昆布（よろこぶ）」や「子生婦（コブ）」の字をあて、元気な子供を授かるように、また別名、「夷布（エビスメ）」とも言われ、恵比須様にあやかり福を授かるものとして、お正月や結納など慶事には欠かせない縁起物となっています。

②子持ち昆布

「子持ち昆布」とは、ニシンが昆布に卵を産み付けたもので、現在はカナダ沿岸などで、産卵のため押し寄せたニシンを事前に昆布をぶら下げた場所に追い込み産卵させるなどして作られています。

③おぼろ昆布とろろ昆布の違い

おぼろ昆布は、昆布の広い面を薄く削ったもので、とろろ昆布は、昆布を何枚も重ね圧縮し側面を削ったものなので、糸状になります

栄養分や料理方法など



昆布の旨味の主成分はグルタミン酸で、魚や肉類に含まれるイノシン酸やきのこ類に含まれるグアニル酸と相性が良く、合わせると相乗効果でよりおいしくなります。ビタミンB1、B2やミネラル類を多く含み、カルシウムや鉄分、繊維質も豊富な自然健康食品です。また、ヨード分が多くコレステロールを減らす働きがありますが、ヨード分の取りすぎは良くないので一度に大量摂取しないようにしましょう。細目昆布は肉厚で硬く、ほかの昆布と比べて切り口は白く粘りが強いので、とろろ昆布、おぼろ昆布、刻み昆布、松前漬、佃煮のほか、比較的幅のあるものは出汁昆布や昆布巻きなどに利用されます。



ビタミンC、葉酸、カリウムなどを豊富に含み、熱にも強い特製があるので、煮る、焼く、揚げる、茹でるなどいろいろな料理に使用されます。現在はさまざまな料理に合うジャガイモが開発され品種も豊富。食生活を豊かにしています。やはり皆さんが慣れ親しんだのは、塩煮にバター、塩辛でしょうか。

せたなの 食材図鑑

2016年2月号掲載

北海道発祥の地「せたな町」

日本には17世紀初めに導入され、1919（大正8）年10月に北海道廳（庁）内務部が発行した「馬鈴薯ニ關スル調査」では、1706（宝永3）年にせたな町（当時の瀬棚村）で馬鈴薯の栽培を開始したのが、北海道における馬鈴薯（ジャガイモ）栽培の起源であると記載されています。そのため、せたな町は北海道での馬鈴薯（じゃがいも）栽培発祥の地と言われています。



【参考】1919（大正8）年10月 北海道廳内務部発行「馬鈴薯ニ關スル調査」より抜粋…第一章 本道ニ於ケル馬鈴薯栽培ノ沿革 第一節 維新前ニ於ケル馬鈴薯「本道ニ於ケル馬鈴薯栽培ノ起源ハ詳カナラサルモ今ヨリ二百余年前即チ宝永三年五月松兵衛ト云フ者現今ノ瀬棚村漁場内ニ始メテ畑ヲ開キ、蘿蔔、馬鈴薯ヲ播種セシコト記録ニ明カナルヲ以テ既ニ宝永年間ニ本道ニ於テ馬鈴薯ノ栽培ヲ為セシ事確ナリ…。」



ジャガイモ

馬鈴薯

標準和名：ジャガイモ

学名：Solanum tuberosum

（ソラヌム・ツペロスム）

ナス科ナス属の多年草植物で地下茎を食品として利用する。原産地は南米アンデス山脈の高地といわれ、16世紀以降、世界各地に広がったとされています。

男爵いもを多く栽培するせたな町

平成26年度農林水産統計によると町内では、157ヘクタールの農地で5,300トンの男爵いもを生産。男爵いもは、明治40年に川田男爵がイギリスから輸入したもので、英名は「アイリッシュ・コブラー」、アイルランドの靴直しという意味。これはアリーローズ種を栽培していた靴直し職人が、突然変異のいもを発見したことにちなんでいます。

ジャガイモシストセンチュウとは？

人体には影響はないがジャガイモの根に寄生して成長を阻害する線虫。一度感染すると駆除が難しいことから、予防には病害虫を持ち込まないことが重要です。家庭菜園では検査合格済みの種芋を使うなど協力をお願いします。

豆知識

1 マリーアントワネットが愛した花

ジャガイモの花は、フランス王妃マリーアントワネットが愛した花としても知られています。ヨーロッパでは当時、観賞用として栽培。花の美しさと香りに魅了された王妃が、ジャガイモの花の髪飾りを付けて舞踏会に出席したことから、王侯貴族にジャガイモの花ブームが巻き起こりました。これを契機として庶民に栽培が広まり、のちにヨーロッパを襲った飢饉で、多くの人の命を救ったのです。ジャガイモの花言葉は、「慈愛」・「慈善」・「情深い」・「恩恵」です。多くの国で人々を救った作物にふさわしい花言葉です。

2 幻となった「屯田いも」

屯田いもという品種があります。明治以前から栽培されていた紫皮の在来種で、瀬棚村で最初に栽培された品種の可能性が有ります。明治の中頃まで栽培されていましたが、明治33～35年にジャガイモ疫病が大発生したことで栽培がされなくなりました。現在は実物が残っていないため幻のいもとなっています。このいもは長形で縄などで縛り担いで帰るほどのものだったと瀬棚町史にあります。目が深く粘りがあるため、よくついて餅にして食べられていたようです。

せたなの 食材図鑑

第4回

2016年3月号掲載



岩ノリ 岩海苔

全道一を誇るせたな町のノリ漁業

せたな町沿岸では冬から春にかけてノリ漁業が行われます。採取には、「かぎ」と呼ばれる専用器具などを使い、雑物やほかの海藻が混ざらないよう手で摘みとります。北海道の統計によるとせたな町の「岩ノリ」生産量は、平成25年に乾燥重量504kg(金額17,000千円)で、全道一の生産量を誇り、自他ともに認める特産品となっています。特に寒中(寒の入りから寒の明けまでの期間)に採取されたものは、寒のりと呼ばれ特に品質が良いことが知られています。手摘みされたノリを板海苔にするには、海水で洗浄したあと真水を使って機械でミンチ状に細かくします。その後、「のり打ち」(簾(すだれ)にノリを流し込む作業)を行い、簾のまま数日天日乾燥して製品となります。しかし、高齢化はもちろん、採取に伴う危険や手間などもあり、ノリ漁業を行う人が少なくなっているのも事実です。



豆知識

①ノリを消化できるのは日本人だけ？

2010年にフランスの研究グループが、ノリのポルフィラン(ノリの成分)だけを分解する特別な酵素を発見。調査したところ、海に住む細菌以外この酵素を作り出せる細菌を持っていたのが、日本人だけだったということです。日本人は、古代からノリを生で食べていたため、獲得できた機能ではないかと考えられています。ちなみに焼き海苔など、加熱したものであれば日本人以外でも消化できるので、海外でもヘルシー食品として注目されています。

②日本のノリ養殖の母はイギリス人？

1949年にイギリスの海藻学者キャサリン・メアリー・ドゥルー女史(1901~1957)が海苔の生態を解明するまでノリの生態はほとんどわかっていませんでした。それまで夏場にノリがどこにいるのか不明で自然まかせの養殖が続いていました。しかし女史により、ノリが春先に牡蠣やホタテなど貝殻に潜り込み、その中で成長しながら夏を過ごし、秋に飛び出すことが発見され、日本の養殖業が発展。そのため、女史は日本の海苔養殖の母と呼ばれています。

一般的に食用とされる「ノリ」は、ウシケノリ科アマノリ属の種類で、天然の岩礁に自生しているものを「岩ノリ」と総称しています。このアマノリ属のノリは、口に含むとほのかに甘い味がすることから「甘海苔」とよばれ、全国で29種類、北海道にも10種類あると言われており、せたな町沿岸には「ウップルイノリ」と「スサビノリ」の2種類が自生しています。

標準和名：ウップルイノリ

学名：Pyropia pseudolinearis
(ピロピアプセウドリネアリス)

ウップルイノリ(十六島海苔)

岩ノリの代表種で、歯触りはやや硬く磯の香りがとても強いのが特徴。笹の葉のように細長い形をしています。「イトノリ」、「寒ノリ」、「冬ノリ」といわれ、成長は早く1日に2cm以上も成長することがあります。ゴワゴワとした感触で、板ノリにすると穴ができやすい特徴があります。漢字表記は、島根県出雲市十六島周辺が代表的な産地であったためといわれていますが、アイヌ語であるなどの諸説もあります。

標準和名：スサビノリ

学名：Porphyra yezoensis
(ポルフィラ・イェゾエンシス)

スサビノリ(荒び海苔)

ノリの代表種で、味はウップルイノリより落ちるといわれています。色が黒く艶があり、ツルツルして板ノリに穴ができない特徴があります。多収性のため養殖しやすく、日本で養殖されるノリの大部分を占めます。「オオバノリ」、「春ノリ」といわれ、幅が広く春には円形に広がります。

分布

北海道沿岸、日本海沿岸、東北太平洋沿岸に分布し、北海道では主に室蘭以西から日本海の外海に面した岩礁の潮間帯から飛沫帯にかけて生育。ウップルイノリが満潮線より上部の飛沫帯に生育し、スサビノリはそれより下の潮間帯最上部と水中にも着生することが知られています。

栄養分や料理方法など

素干し岩海苔は100gあたり15kcalと低カロリーで、ミネラル分が豊富で食物繊維も多く健康食品として見直されています。旬の生海苔を利用した汁物や定番の焼き海苔を使ったのり巻きやおにぎり、そして、つくだ煮など香りを楽しむさまざまな料理に活用されます。



年間生産額は1億円を超える せたな町のブロッコリー栽培

せたな町のブロッコリー栽培は、檜山農業改良普及センター 檜山北部支所が、農産物価格の低迷を打開する新たな作物として栽培を奨励したことをきっかけに、平成19年から本格的に始められました。

導入直後の栽培管理は、試行錯誤の連続でしたが、各農家さんの努力の結果、今年のせたな町の生産額は1億円を超え、せたな町を代表する野菜の一つとなっています。町の農業センターでは、地域にあった品種の選定試験や育苗供給などブロッコリー栽培を支える大切な仕事を行っています。今年もまた4月上旬から種まき作業がが始まります。



せたなの 食材図鑑

第5回

2016年4月号掲載

ブ ロ ッ コ リ ー

栄養分や料理方法など

きらりと光るお弁当の名脇役

ブロッコリーは緑黄色野菜の代表格で、カロチン（ビタミンA）が多く含まれており、ビタミンCの含有量も多く、カリウム、カルシウム、鉄分、食物繊維など、たくさんの栄養を含む栄養価が高い野菜です。

また、きれいな緑色で、お弁当に少し入っただけで、いんどりだけで無く栄養バランスをしっかりと補完して、主役級の働きをしてくれます。



標準和名：ブロッコリー

学名：*Brassica oleracea var. italica*

アブラナ科の緑黄色野菜でつぼみを食用とします。地中海沿岸が原産で、キャベツの一種がイタリアで品種改良され、現在の姿になったとされています。ブロッコリーの名前は、イタリア語で「芽」を表す「ブロッコロ」が語源とされています。

日本には明治期に導入され、カリフラワーの「花野菜」に対して、ブロッコリーが「緑花野菜」と呼ばれましたが、主に観賞用とされあまり栽培されず、どちらも戦後になってから本格的に栽培が始まりました。鮮度の低下が早いというため、日持ちの良い「カリフラワー」の方が多く市場に出回っていましたが、栄養価が評価されたことと、流通体制・鮮度保持技術の向上により、現在では圧倒的に「ブロッコリー」の流通量が多くなっています。

ちなみに北海道はブロッコリーの生産量が日本一です。

豆知識

①ブロッコリーを広めた大女優

日本で明治期に導入されたブロッコリーは、しばらく野菜としての知名度が低かったですが、昭和30年代に活躍したイタリアの世界的女優「ソフィア・ローレン」が好きな野菜として紹介したことがきっかけで、ブロッコリーの名前が日本中に広まったといわれています。

②花言葉は「小さな幸せ」

放っておくと菜の花に似た黄色い小さな花がたくさん咲くブロッコリー。その花言葉は「小さな幸せ」です。

③ブロッコリーの選び方

つぼみが密生して締まり、こんもり盛り上がっているものが良品です。ブロッコリーは小さな花芽が集合している栄養価の高い野菜です。あまり日持ちしないため、なるべく早めに調理して食べるようにしてください。冷凍保存する場合は、固めに茹でて水分を良く切ってから冷凍してください。茎も栄養価が高く、茹でると甘みが出ておいしいので、ぜひ残さず食べてください。

2016年5月号掲載

ニシン

せたな町では、江戸時代から明治時代にかけて漁獲され、町の隆盛を支えましたが、大正時代に忽然と姿を消し幻の魚となりました。

今なぜニシンなのか

かつて北海道の漁業を支えたニシンは、北海道・サハリン系群であり、近年石狩湾などで漁獲されているニシンは、石狩系群と呼ばれる別系群の魚です。北海道・サハリン系群は、比較的寒い海域の魚であり、石狩系群などは、比較的暖かい海域の魚のため、現在の温暖な気候に合っており、各地で資源が回復してきています。

ニシンは生まれた海域周辺で産卵する習性があると言われており、前浜に稚魚を放流することで、幻のニシンを復活させようとしています



ニシンの古い名称の「カドの子」から数の子とされています。

鯧・鯡



豆知識

①ニシンは魚にあらず

元は「カド」と呼ばれた魚ですが、冷凍技術の無かった時代、大量に漁獲され鮮度落ちが早いニシンは、身を二つ割りにされ乾燥保存されたことから「二身（ニシン）」といわれるようになりました。漢字では、鯧・鯡と書きます。江戸時代、米がとれなかった松前藩ではニシンを年貢として徴収していたことから「ニシンは魚に非（あらず）」といわれ、鯡の字があてられました。

②国を作った魚

ニシンが「国魚」と言われる国をご存知でしょうか。16～18世紀資源の乏しい小国だったオランダは、ニシン漁業で財をなし欧州一の繁栄を誇りました。このため「国を作った魚」として、現在でも人々に愛される魚となっています。またニシンは、ハンザ同盟の形成などヨーロッパの経済を大きく左右する魚として、世界の歴史に大きく影響を与えた魚でもあります。

標準和名：ニシン

学名：Clupea pallasii Valenciennes

地方名：カド、カドイワシ、ハナジロ、ハナグロ

ニシンは、広範的に分布する回遊魚であり、産卵場や回遊範囲などが異なる多くの系群に分けられています。北海道周辺では地域性の系群として、石狩湾系群や風連湖、厚岸湖などを中心とする湖沼系群などが有名ですが、詳細は解明されていません。檜山管内にも少ないですが地域固有種が生息していると考えられています。

〈5月下旬から放流〉

現在、北海道と試験研究機関などの指導を受けながら、ひやま漁業協同組合と檜山管内の各町が力を合わせ「檜山地域ニシン復興対策協議会」を立ち上げて、ニシンの復活に向けた取り組みを行っており、今年度から稚魚100万尾の放流に向け（公社）北海道栽培漁業振興公社瀬棚事業所において、ニシンの稚魚の育成が行われています。

5月下旬から稚魚の放流が予定されており、チカなどに混ざって釣られる可能性があるため、釣りをされる方はニシンの保護にご協力をお願いします。

栄養分や料理方法など

ニシンは栄養素であるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。EPAには血中コレステロールを抑えて、血液をサラサラにする効果があり、DHAは頭を良くする栄養素として知られています。

ニシンは歴史も古いため、各地の郷土料理の食材としても幅広く利用されています。

焼き魚としてだけでなく加工品が多いのも特徴で、身欠きニシンや切込みなどで食されるほか、最近では刺身やマリネなど様々な料理で食されています。

ホウレンソウ

第7回

せたなの 食材図鑑

2016年6月号掲載

せたな町内でのホウレンソウ栽培

町内を代表する野菜の一つで、十数種類の品種が栽培されており、平成27年の作付面積は246ヘクタールで、241トンの収穫があります。ホウレンソウは酸性土壌に最も弱い野菜の一つですが、せたな町内の土地の多くが酸性土壌のため、栽培農家の皆さんは、土壌の改良を適切に実施し、毎年栽培条件を調べて、良質なホウレンソウを生産しています。

町の農業センターでは、ホウレンソウの品種比較や栽培技術、害虫防除の試験栽培のほか土壌診断を行うなど科学的な視点で農家の皆さんの栽培を支えています。



食卓に彩りを添える一品

ホウレンソウには、カロチンの他、ビタミンB2・C、葉酸、カリウム、鉄分、ヨード、マンガンなど栄養素が豊富に含まれています。カロチンは体内で皮膚粘膜を作るビタミンAに変りますので、夜盲症・肌荒れに効果があります。また、抗菌作用や免疫力を高める作用があり、風邪の予防にも有効です。

その他ビタミンCは老化防止、葉緑素はニコチン・アルコールの中和解毒、カリウムは高血圧予防、ピラジンという香り成分は血栓予防とたくさんの効能があります。

なんと言ってもホウレンソウの栄養成分の代表は鉄分です。植物性の非ヘム鉄は吸収率がかなり低めですが、卵や魚、肉など良質なタンパク質と一緒に摂る事で吸収率が良くなり、ビタミンCとの組み合わせでさらに吸収率がアップし鉄分を効率良く摂ることができます。ホウレンソウのビタミンは水に溶けやすいため、調理する時は短時間でさっとゆでるようにし、定番のおひたしや胡麻和えの他に、炒め物やサラダにもぜひご活用ください。

標準和名：ホウレンソウ

学名：Spinacia oleracea

ヒユ科アザミ科ホウレンソウ属の野菜で、漢字では「菠薐草」と書きます。

ホウレンソウは、雄株と雌株がある雌雄異株の植物です。風媒花（ふうばいか）の一つで、花粉が風によって運ばれて受粉するので、鳥や昆虫に花粉を運んでもらう必要がないため、小さく目立たない花を咲かせます。

西アジア原産と言われ、ペルシャ（現 イラン）地方で栽培され、シルクロードを通して中国に伝わりました。菠薐（ほうれん）とは中国語でペルシャを指し、菠薐草とは「ペルシャの草」の意味になります。

日本へは、16世紀頃に中国から東洋種と呼ばれる、根が赤く葉の先が尖っていてギザギザがある種類が伝わり、唐菜（カラナ）とか赤根菜と呼ばれ、江戸時代から、おひたしなどで食べられていました。

また、ヨーロッパに伝わったものは、オランダで品種改良されて、丸い葉が特徴の西洋種となり、日本には江戸時代後期にフランスから伝わりましたが、アクの強さや泥くささから、なかなか普及しませんでした。

その後、品種改良が進んだことで、昭和初期から徐々に食べられるようになり、戦後は栄養価の高さが認められて、栽培面積が急激に増加しました。暑さに強く収量が多い丸葉の西洋種が徐々に栽培の中心となり、現在では西洋種と東洋種を交配した一代雑種が主流となり、全国各地で栽培されています。



(ホウレンソウのゴマ和え)



(ホウレンソウのサラダ)

豆知識

❶ 天然の漂白剤

江戸時代に洗い屋とよばれた職業があったのをご存知でしょうか。新築や古家の柱や床、天井といった木部をきれいにする仕事で、木や藁などを燃やして出来た灰を水に溶かし、その上澄みで木部を洗う「あく洗い」が行われていました。ホウレンソウの茹で汁には、クリーニング店で使用される染み抜き剤の成分の一つであるシュウ酸が含まれていることから、「あく洗い」に使用されたほか、シミ抜きや床磨きなどにも天然の漂白剤として使用されていました。

❷ ホウレンソウの選び方

葉先がピンと張っていて、根元が鮮やかな紅色の物が新鮮で良品です。ホウレンソウは、葉物野菜の中でも鮮度が落ちやすいことからなるべく早めに調理して食べるようにしてください。

❸ 花言葉

4月から6月ごろ小さな黄緑色の花を咲かせます。穂先のように伸びて花が咲くのが雄株で、1~2mm位の小さな花が咲き、雌花は葉の付け根あたりに5mmほどの花が咲きます。花言葉は、「活力、健康」です。



せたなの 食材図鑑

2016年7月号掲載

バカガイ

◎せたなでの養殖の取り組み

せたなの特産的重要資源ですが、近年では資源量が減少し操業できない年が多くなっている状況です。このため瀬棚区のエゾバカ貝部会では、檜山地区水産技術普及指導所せたな支所の指導を受け、平成26年から養殖試験に取り組んでいます。

取り組みは始まったばかりですが、皆さんに美味しいバカガイを提供できるよう町も応援しています。



◎漁業

町内では、6月に瀬棚地区と貝取潤地区で貝けた漁業が行われており、30トンほどの漁獲がありました。近年は、資源量の減少から漁獲量が少なくなっており、資源保護のため昨年は操業を中止しています。

バカガイの漁場は、水深5～15メートルの砂や砂泥地帯で、「マンガン」と呼ばれる爪のついた漁具を船尾から海中に投入し、砂を耕すようにゆっくり時間をかけて船で曳くことで、砂に潜っている貝を採取します。

漁業者の皆さんは、毎年、檜山地区水産技術普及指導所せたな支所の指導を受けながら資源調査を実施し、調査の結果によって操業の可否や漁獲許容量を決めるなど資源管理に取り組んでいます。

標準和名：バカガイ

学名： *Mactra (Mactra) chinensis Philippi*
(マルスタレガイ目バカガイ科)

地方名：エゾバカガイ、エゾバカ、サクラガイ、アオヤギ、アブラガイ、ミナトガイ、アカガイ

◎形態等

せたな町内では、サクラガイとも呼ばれファンが多い貝です。

殻は丸みのあるハマグリ形で、薄くて壊れやすい。北海道産のものは、通常若い貝だけ見られる殻表面の放射状のしまがずっと残っているのが、「エゾバカガイ」の大きな特徴です。

◎生態

北海道沿岸の砂浜地域に広く分布し、産卵期は7～8月で年1回とみられています。雄と雌がおり、雌は1個体当たり数百万粒の卵を産み海水中で受精します。その後約1か月の浮遊期間を経て底生生活に移ります。

漁獲サイズは殻長7cm以上ですが、その大きさに成長するまで4～5年を要します。寿命は長くて10年程度と考えられ砂に潜って水管を海底上に伸ばしてプランクトンなどを食べています。



豆知識

①食べ方

バカガイの斧足（おのあし）（二枚貝類の足）は江戸前ずしの定番「あおやぎ」として人気があります。

タウリンやカロチン（ビタミンA）などが含まれており、貝柱が「小柱」や「あられ」、足の部分は「舌きり」また、加工品として乾燥すれば「桜貝」などと呼ばれ寿司ネタやてんぷら、刺身や酒蒸しなどさまざまな料理で美味しく食べられます。

せたな産の斧足は、きれいな朱色が特徴でまさにサクラガイの名前にふさわしい特産品です。

②名前の由来

バカガイの名前の由来は、『時々殻を半開きにして斧足をだらりと出しているから』、『急いで殻を閉じたときに自分の斧足をはさんでしまうため』バカな貝だなどと言われますが、諸説あります。

事実、バカガイは干潟に生息するアサリなどと比べると殻を閉じる力が弱く水揚げして放置しておくとすぐに死んでしまいます。



せたなの食材図鑑

2016年8月号掲載



◎スナップとスナック

スナックエンドウと呼ばれることもあります。昭和58年に農林水産省によって名称を「スナップエンドウ」に統一することが決められました。現在でも商品名として「スナックエンドウ」が使われている場合があります。

英語でスナップとは、「ポキンと折れる」や「パチンと音を立てる」といった意味を持っています。方やスナックは軽食を意味し、手軽にサヤごと食べられ、ぱりとした食感がスナック菓子感覚で食べられることから名づけられたと考えられます。



◎せたな町内での栽培

町内では、平成20年に北檜山町農協で栽培が始められました。

栽培が始まってから8年ですが、農家の皆さんの愛情と丹精により、現在ではせたな町を代表する施設野菜の一つに育ってきています。

せたな産のものは、生産者の厳しい選別により、高品質で甘みが強いことから高級食材として市場でも高値で取引されています。

豆知識

❶花言葉

えんどうは、ツルを伸ばしてたくさんの実を付けることから、「いつまでも続く楽しみ、必ずくる幸福、約束」という花言葉がある一方で、「永遠の悲しみ」という正反対の意味もあります。この試練を乗り越えられれば、きっと幸福は来るから。という意味であるともいわれています。

❷俳句

俳句で、エンドウの花は春の季語となっていますが、その実は初夏の季語となっており、みずみずしさが伝わるものとなっています。

標準和名：豌豆（えんどう）

学名：*Pisum sativum*

スナップエンドウは、グリーンピースの改良品種で、グリーンピースとさやえんどうの両者の性質を兼ね備え、種実が完熟寸前まで成長したものを収穫するのにもかかわらずさやもやわらかく、さやごと食べられる品種としてアメリカで育成されたエンドウの品種の一つです。日本には1970年代にアメリカから導入されました。

◎えんどう豆

原産地はエチオピア、中央アジア、中近東と言われており、日本へは9～10世紀頃に遣唐使（けんとうし）によって伝えられたといわれています。平安時代の書物には「乃良末女（のらまめ）」との記載があり、平安中期には「豌豆」という表記例もあるようですが、「のらまめ」又は「のまめ」が当時の呼び方だったようです。その後、安土・桃山時代になって、「豌豆（えんどう）」という書き方・呼び方が一般的になったようです。



◎食べ方

β-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなどを含み栄養バランスが良く、さやごと食べるため、食物繊維もしっかりとることができます。ビタミンCは、熱に弱いので、サッとゆでて、スナップエンドウのシャキシャキ感を残すように調理してください。



❸メンデルの法則

エンドウは、遺伝的な研究で有名なメンデルが研究に使用したことで有名です。

メンデルは、エンドウの自家受粉する性質に着目し、修道院の裏庭で栽培、交配実験を繰り返し世界で初めて遺伝の法則を明らかにしましたが、当時はまったく評価されず1884年「今に私の時代が来る」と言い残し61歳で亡くなりました。彼の研究は、論文発表から35年、亡くなってから16年も経った1900年ようやく認められました。

サケ (アキアジ)

北海道を代表する魚の一つで、町内では9月3日から秋サケ定置網漁が始まります。



◎生態等

サケは、海で育ち産卵のために生まれた川に帰ってくる魚のため、海と陸を繋ぐ魚とも言われます。

川でふ化した仔魚は、体長2cmくらいで、初めはお腹にある卵黄の栄養で育ちます。その後小さな水生昆虫などを食べながら海に下り、オホーツク海で夏を過ごした後、ベーリング海やアラスカ湾で生活し、2～8年で日本に帰ってきます。

産卵が近づくと婚姻色と言って、体色に赤、黒、黄色などが入り、ブナの木に似ていることから、ブナ、ブナケ、ブナザケと呼ばれます。産卵を終えたサケは、体力を使い果たし「ホッチャレ」と呼ばれ次代に命をつなぎ生涯を終えます。

◎町内でのさけの歴史

町史によると1748年の「東遊記」には、サケの産地として「太田、臼別、セタナイの地名があり、此の川々いずれも鮭多し」と紹介されています。

当時は川で漁が行われており、利別川の渡し場には「川で洗濯や鍋釜を洗ってはならない」「川船で野菜等を運んではならない」などの制札が掲げられ、その他にも鮭漁中の習わしとして、坊主・女等が通ればこれを川の中に転がし落とし、大漁時には往来の者へ酒飯をふるまうなどの風習が厳格に守られていたそうです。

豆知識

1 イクラはロシア語

イクラは、ロシア語で魚卵のことです。ロシア人は卵をばらして食べることから、筋子に対して、バラしたものをイクラと呼ぶようになったといわれています。

2 利別の由来

フトロアイヌとセタナイアイヌは、鮭・鱒漁を巡って、川の中に縄を張ったことから、「縄川」の意味で利別とされたなど諸説あります。

3 鍋坂の由来

北檜山区に鍋坂という地名があります。サケの密漁者が野宿用の鍋や食器を背負ったまま滑り落ち、何度も鍋を割ったことから「鍋割坂」と言われていましたが、後に「鍋坂」呼ばれるようになりました。

せたなの 食材図鑑

第10回

2016年9月号掲載

標準和名：サケ

学名：E0ncorhynchus keta (サケ目サケ科)

北海道方言：アキアジ (獲れる季節や地域によって様々な名前で呼ばれています。)

〈主な呼び方〉

- 春：トキシラズ、トキ (春に獲れる事から時を知らないサケで時不知)
- 秋：アキサケ、アキアジ、メジカ、ケイジ (どれも同じサケです。) シャケと呼ぶ方もいます。
- 一般的なシロサケは紅サケなどと区別するため言われています

◎資源利用と資源管理

主に定置網漁業で漁獲されます。

サケは、母川回帰する性質から、道内各地でふ化事業が行われています。

ふ化事業には親魚の確保が重要なため、定置漁業者のみなさんは親魚が少ない時には網を上げるなど、ふ化事業を支えています。

日本のふ化事業は1888年に千歳から始まり、現在では秋サケの安定供給には欠かせない技術となっています。近年は地球温暖化など気候変動が大きい事から、環境変化に強い野生魚が見直されてきています。

◎食べ方

塩焼き、ムニエル、石狩鍋といろいろな料理で食われますが、実は頭や皮も美味しく体にとても良い成分が多く含まれています。

サケの皮には、コラーゲンが含まれております。サケ由来のコラーゲンは水溶性で動物由来のものより肌になじみやすいといわれ、化粧品などに活用されています。

また、頭の軟骨には膝の関節痛などに良いといわれるコンドロイチン硫酸」が多く含まれており、様々な用途に使用されています。

サケのこのような成分は汁に溶け出しやすいため、身も皮も頭も入れての鍋ものはお奨めの一品です。



いね (稲)



◎せたな町内での稲作

町内の主食用米の栽培面積は約1,150haで、6,500～7,000tの米が生産されており、品種では、「ふっくりんこ」と「ななつぼし」が多く作られています。また主食米のほかに加工用米や飼料用米も作られています。

◎町内での歴史

町内の歴史を見ると明治時代中期に入っても稲作は試作の段階でした。明治24年真駒内の小沢を利用し約3畝の水稲試作などの記述があり、試行錯誤が続けられました。明治32年度檜山支庁管内村別米播収調によると北部では、太櫓郡6反、瀬棚郡5反で、平均反当収量はうるち米1石(こく)2升、もち米1石(こく)4斗9升です(1石約150kg)。現在では栽培技術の進展により反当収量は500kgを超えており約4倍の収量になっています。

北檜山町史によると明治38、39年に若松農場で試作が行われ耕作日誌によるとこの時育てられたのが、赤毛、香早生という品種で、この当時北海道で一般的に栽培されていたものです。その後改良品種の導入などにより大正中期に入ってから耕作地も増えてきました。

あれから100年、「百穀百果豊熟する良国」を夢見て、無謀とも言われた稲作に取り組んだ先人の努力により、いま実りの季節を迎えています。



豆知識

■花言葉

稲の花は、花粉が風に運ばれて受粉する風媒花で、白い小さな花を咲かせます。開花は朝方で30分から長くても3時間くらいまでの短い時間で、花言葉は「神聖」です。

■米は物の尺度

古くから様々なものが米を基準に定められていました。江戸時代、武士の給料は米で支払われており、各藩の家格も農業生産高をもとに加賀百万石等のように呼ばれます。

この石ですが、人ひとりが1年間に食べる米の量が1石(約150kg)です。1石は10斗で100升となります。

せたなの 食材図鑑

第11回

2016年10月号掲載

標準和名：いね

学名：Oryza sativa

イネ科イネ属イネ種で実を食用とする穀物の一つで、水稲と陸稲があり、日本で作られている稲のほとんどが水稲で、水田がある風景はもっとも日本らしい風景の一つです。

◎原産地など

稲の原産地は中国の長江流域と考えられており、そこから北に広がっていったのが、寒さに強いジャポニカという種類の稲で、南のインドや東南アジアに広がったのがインディカという種類の稲です。日本には、縄文時代後半に大陸から九州地方に伝わり、弥生時代中期(約2千年前)には、青森県あたりまで栽培が広まっていました。しかし海を越え北海道で本格的に栽培が始まったのは明治期になってからです。

「こめ」とは、稲の実の事でトウモロコシや小麦と共に世界三大穀物の一つで、日本人の主食となっています。こめの語源については諸説あり少し紹介すると、こめは日本人にとって非常に大切な穀物であり、神聖なものの神秘的な力が「こめられた」存在で、そこから転じて「こめ」と呼ばれるようになったとの説や小さい実を指す「小実(こみ)」からなどの説もあります。

「稲」という字の「禾」は穀物の垂れ下がった形、右側の「畱」(ヨウ・トウ)は、手を上からかぶせて臼から取り出す形で、精米の意味を持つことから稲とは、臼から取り出す穀物を表しています。また「米」という漢字は、稲穂をかたどった象形文字で、それが簡略化されていく中で、現在の米という字になりました。

◎お米の消費量

農林水産省の資料によると、日本人1人が1年間に食べる米の量は昭和37年の118kgを最高に減少の一途をたどっており、平成26年では55.2kgまで減少しています。今年も新米の季節がやってきました。生産者が丹精込めて作った美味しい地元のお米をもっと食べてほしいと思います。

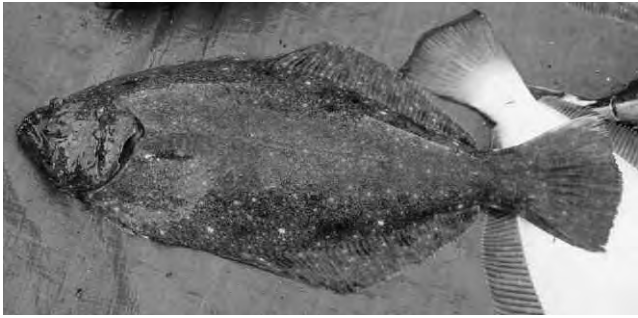
これを旧暦の360日で割ると0.28升(約3合)となります。人が1日に食べる量が3合と計算されていました。

このことから、1石の米が収穫できる田の広さを1反としており、1反は360坪つまりは人が1日に食べる米を生産できる面積が1坪となっています。このため米の収穫量の増加に伴い1坪の面積も時代と共に6尺5寸四方から6尺四方と小さくなってきました。

現在、建築で使用される寸法で、京間と言えば1間=6尺5寸、江戸間は1間=6尺が使われています。

ちなみに江戸時代の貨幣は基本的に、米1石が買える金額が1両とされていたようです。

ヒラメ (鯧)



◎町内での漁業

瀬棚町史によると昭和初めころは、手繰（てぐり）網漁（小型の底曳き網）や延縄漁などで漁獲されていました。現在では、底建て網やへら曳き釣りで漁獲されます。

へらと呼ばれる潜行板に擬餌針を5~8本付け、船を2~3ノットの微速で走らせて釣獲します。この時にへらが水の抵抗を受けて上下に動くことでヒラメを誘い釣り上げます。ヒラメがかかるとへらが反転して浮いてくるのでタモですくい上げます。

◎資源管理

北海道では、小型魚を保護するために全長35センチメートル未満のものは再放流しています。檜山管内では7月16日から8月15日は禁漁期間となっていることに加え、1月1日から7月15日までの間は水深20メートル以浅、および7月16日から12月31日までの間はすべての水深で、生き餌の使用を禁止して資源の保護に努めています。

◎栽培漁業

昭和57年に道立栽培漁業総合センターと旧大成町（現大成区）で、中間育成したヒラメを放流するようになってから全道的に広まったといわれています。

瀬棚区にある北海道栽培漁業振興公社 瀬棚事業所は、ヒラメの資源増大を図るために、放流用種苗（稚魚）を生産し育成する施設として平成8年に設置され、110万尾の放流種苗を生産しており、ヒラメのほか、クロソイの種苗も生産しており、漁業の強い味方となっています。



豆知識

■左ヒラメに右カレイ

ヒラメはカレイなどと同様、体の片側に目が偏っていることから、異体類と呼ばれます。（ヒラメにすれば他の魚の方が、異体類なのですが）

最初は、体の両側に目がついていますが、成長と共に右目が移動していきます。

他のカレイとの見分け方で「左ヒラメに右カレイ」と言います。これは腹部を下にした場合、左に頭が向くのがヒラメ、右に向くのがカレイという意味です。

せたなの 食材図鑑

第12回

2016年11月号掲載

標準和名：ヒラメ

学名：Paralichthys olivaceus（カレイ目ヒラメ科）

北海道方言では、未成魚の事をアオoppa、成魚の事をテックイなどと呼びます。瀬棚町史によると大型のヒラメは、オヒョウと呼ぶとあります。漢字では魚へんに平で、鯧と書きます。

◎生態

生息域はサハリン、千島列島、朝鮮半島周辺など東シナ海などの沿岸であり、英語ではJapanese flounder（ジャパニーズ・フランダール）と呼ばれています。

日本では、沖縄を除く各都道府県で漁獲されます。北海道では日本海や津軽海峡を中心に分布しており、道東太平洋では、ほとんど漁獲されていません。産卵期は6~8月で産卵期間は2~4ヵ月に及び、主に水深50mよりも浅い所に卵を産みます。ヒラメは成長適水温が高く（15~25℃）、成長できる水温範囲が限られるため、北海道では7~12月に急激に成長し、1~6月にはほとんど成長しなくなります。北海道では1歳で15cm、2歳で25cm、3歳で35cmくらいになります。



←30日令の仔魚（11.5mm）
（写真提供：地方独立行政法人
北海道立総合研究機構 水産
研究本部 栽培水産試験場）

◎食

ヒラメは、何と言っても刺身が一番という方が多いと思います。白身魚の代表格で、身はくせがなく美味。特に「縁側（エンガワ）」と呼ばれる部位は、食感と味の美味しさから高級食材として刺身や鮓種として珍重されています。

代表的な調理法は、刺身、昆布炙、煮魚、唐揚げやムニエル、フライなどで、生でも焼きにも良しの魚です。

◎効用

高タンパク、低脂肪でヘルシーな魚で、エンガワや煮汁にはコラーゲンが多く、ビタミンB2、D、亜鉛などを豊富に含みます。

しかしカワガレイなど左向きのカレイも少ないですが、機会があったら見てください。

■テックイ

町内の道の駅の名称が「てっくい・ランド」で、テックイとは北海道方言でヒラメの事です。語源は、ヒラメはよく手にかみつく（手を喰う）や歯が鋭く鉄でも噛み切る（鉄喰い）などの諸説あります。

そば（蕎麦）



◎町内での栽培

そばに関する記述は、少なく町史によれば、明治期に入植した人が、自給をめざし焼畑に一番最初に作付された作物の一つとして馬鈴薯と併に蕎麦の名前があげられています。しかし当時の環境下での栽培は難しく荒地でも良く育つと言われるそばでさえ満足な収穫は得られなかったようです。

現在は、JAきたひやま、JA新函館若松両農協合わせて、約71トンのそばが出荷されています。

◎食（栄養）

そばには、ビタミンB1とビタミンB2、タンパク質が多く、そば特有のポリフェノールであるルチンという成分を多く含む健康食品として知られています。このルチンは、生活習慣病の予防に効果があるといわれる成分で、高血圧予防効果や抗酸化作用、血流改善効果などが期待されている栄養素の一つです。

これらの成分は、水に溶けだしやすいため、そば湯に多く含まれており、昔からお酒を飲んだ後にそばを食べ、そば湯を飲むと悪酔いしないといわれ、そば屋ではお酒のことを『そば前』と呼んでいたそうです。

◎そばの語源

そばの種は三角形で角ばった種で、この種の特徴である角という言葉は、古来より「稜（そば）」と呼ばれていました。この稜という単語と、麦の複合語で、稜麦（ソバムギ）と呼ばれていたのがそばの和名の語源です。

せたなの 食材図鑑

第13回

2016年12月号掲載

標準和名：そば

学名：Fagopyrum esculentum（タデ科ソバ属）

たで科そば属の1年草で、実を食用とします。草丈は60～130cmで、6mmほどの小さな花を多数つけます。種をまいてから70～80日で収穫でき、痩せた土地でも育つことから、焼畑では1年目に栽培される作物の一つで、水はけの良い日当たりの良い土地と、昼夜の温度差の大きい気候に向くので、そばの名産地は高原や盆地が多くなっています。そばは自家受粉しない植物のため、1本では実をつけず蜂などの訪花昆虫の手助けにより結実します。

◎原産地

中国の雲南省からヒマヤラ周辺と言われており、日本には縄文時代に伝わったと考えられています。日本の文献上での最古のソバの記述は、「続日本紀（しよくにほんぎ）」で、養老6年（722年）元正天皇が「勸農の詔（みことのり）」で、救荒作物として栽培を奨励したとの記述があります。このように古くから栽培されてきた作物ですが、この時代はまだ製粉技術がなく粒のまま食していたらしく現在のようにそば掻や麺にして食べられるようになったのはずっと後年になってからです。



豆知識

■花言葉

「懐かしい思い出」「喜びも悲しみも」「あなたを救う」などの意味があります。詳しい由来はわかりませんが、町を開拓した人々のご苦労に思いを寄せる時、なんて心に響く花言葉でしょう。

■二八と十割。そして田舎そば

「二八そば」と「十割そば」ではどちらが美味しいかは、よく議論されることです。

二八そばとは、小麦粉2、そば粉8の割合で作られたそばの事でつなぎが入ることで滑らかな食感と麺が長くできる特徴があり、十割そばとは、そば粉だけで作られたそばのことで二八に比べ少しざらついた感じと麺が切れやすい特徴があります。それぞれに食感や香りなど好みのわかれるところです。

二八そばは、江戸時代から屋台のそばなどで供されており、価格は16文（掛け算の九九になぞらえ2×8＝16文）、落語の「時そば」では、代金をごまかそうとして、逆に多く払ってしまう客が主人公となっています。

そばを打っていると「ばあちゃんの打った太くて

黒い短いそばが美味かった」という話をよく耳にします。たぶんそれは「十割そば」で、「田舎そば」と言われているそばであったと考えられ、このような違いは製粉方法の違いによるもので、粒子が粗く切れやすいため太く短く、そば粉の色で黒いそばになります。黒いそば粉は味や香りが強く、太いそばは、何度も噛むので、そば本来の旨味を味わって食べるようになります。「田舎そば」は原材料のそば粉が違うことからくる見た目やイメージの呼び方で「十割そば」が「田舎そば」という訳ではありません。

■年越しそば

新年もそばのように細く長く「健康長寿」「家運長命」が続くように縁起をかついで、またそばは他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味で食べるようになったという説があります。

来年も変わらず健康にという方はつなぎの入った長い「二八そば」を、来年は心機一転という方はそば粉だけで打った短めの「十割そば」、「田舎そば」を食べ、新年を迎えるのもいいかもしれません。

タラ（鱈）

タラは「たらふく」で、今年1年食うに困らないようにと関西方面では、正月に食べる縁起物となっています。



北海道漁業図鑑から引用

◎町内でのたら漁

町史には、たら漁についての記述は多くありませんが、江戸時代末期から、たら釣り（延縄や一本釣）漁が行われていました。明治に入ってから本格的に川崎船と呼ばれる一枚帆の和船で操業され干鱈が生産されています。大成町史によれば動力船が導入されたのは大正13年で、当時の船の大きさは2トン、6馬力で新造船1隻2,000円、米一俵が7円との記録があります。また昭和34年には、タラの胃袋からエビが発見されたことにより、久遠沖にエビが生息していることが分かりその年からえび簗漁が始められました。

◎食

鱈という漢字が示すとおり、冬の今が旬の魚です。タラは捨てる場所が無いと言われ、その淡白な味わいから和洋中を選ばずどんな料理にも良く合う素材で、生鱈の外、塩鱈、干鱈などに加工されます。

鮮魚は、刺身、昆布、タラちりなどの鍋料理、ムニエルやホイル焼き、鱈のフライも美味しいです。オスの精巣は「白子」「タチ」「雲腸（くもわた）」などと呼ばれ汁もの具や寿司ネタにも人気の食材です。海外でもよく食べられ、イギリスのフィッシュ&チップスは有名です。

せたなの 食材図鑑

第14回

2017年1月号掲載

標準和名：マダラ

学名：Gadus macrocephalus Tilesius（タラ目タラ科）

地方名：タラ、ポンタラ（小型魚）

北海道黎明期の漁業を代表する魚です。

単に「タラ」と呼ばれることも多く、この紙面では「タラ」としたいと思います。

タラの語源は、諸説ありはっきりしませんが、①身が白いことから血がたらぬということ②皮の模様がマダラなこと③雑食でなんでも食べることから「たらふく」の語源となった足らなどがあります。

漢字では、鱈と書きます。これは旬が雪の季節だからとも身が雪のように白いからとも言われ、日本で作られた国字で、昔の宮中では鱈の事を「ゆき」と呼んでいました。

◎生態

冷水性の魚で大きな頭と顎の下にある1本のひげ、上顎が下顎より前に出ているのが特徴。日本では北海道周辺に多く分布しており、日本海での南限は島根県、太平洋では茨城県です。生息水温は2~4℃とされていますが、氷点下や10℃以上のところでも分布が確認されています。産卵は1年に1回、12月~翌3月に比較的浅い沿岸域に回遊して行われ、雌は直径1mm程の卵を180万~400万粒一度に産みます。寿命は12年以上と言われ体長1m、体重16kgを超える大物もみられます。



豆知識

❶正月魚

京都のお正月料理と言えば、海老芋と棒鱈を炊き合わせた芋棒が有名です。この料理は違う素材同士がお互いの良さを引立てあうことから「出会い物（であいもん）」と呼ばれ、江戸時代に芋棒を考案した「いもぼう平野家本家」では、「夫婦（めおと）炊き」という独特の方法で炊き上げるそうです。

このように棒鱈は、関西ではお正月料理には欠かせないものとなっており、そのほとんどが北海道産です。

北欧の国デンマークでは、年越し料理として大晦日に「生鱈のマスタードソース和え」を食べることが伝統となっているそうです。

❷大航海時代を支えたタラ

欧州でのタラ漁業の歴史は古く9世紀までさかのぼることができます。食品の保存技術が乏しかったこの時代日持ちする干鱈は、航海の食料として重宝され、マゼランも干鱈が無ければ長い航海を続ける

ことができずして。このため、タラをめぐる利権争いが絶えずアイスランドとイギリスのタラ戦争に象徴されるようにタラはヨーロッパの歴史を形作るとともにアメリカの独立戦争の要因の一つとも言われ世界の歴史を動かしていったのです。

❸可愛い女房は、ただよその花

明治期、冬場のたら漁は、まさに板子一枚下は地獄の厳しい仕事でした。北海道民謡タラ釣り口説き節には、そうした漁業者の心情が唄われています。

「鱈は太宗にま喰らうがために可愛い女房はただ他所の花」と、出漁の朝、鱈場の鬼と言われた吉五郎は、まだ暗いうちに火を起し飯鍋を掛け、まだ眠っている妻キヌ子を起します。「お前呼ぶのはこの世の別れ、浜に降りれば三途の嵐」…。厳冬の海に漕ぎ出す鱈釣り漁は、まさに命がけの商売でした。唄の行間に夫婦の愛情が感じられ、生きることで精一杯のこの地で、男も女も伴に力を合わせて北海道漁業の礎を築いていったのです。

ホテイウオ（布袋魚）

せたなの

第15回

食材図鑑

2017年2月号掲載



北海道漁業図鑑から引用

◎ゴッコ刺し網漁業

産卵のため、沿岸にきたところを刺し網で漁獲します。盛漁期は2～3月で、道南地方を中心に行われています。最近ではゴッコの知名度も上昇し、今まで獲られていなかった地域でも漁獲されるようになってきました。

刺し網は、魚類を漁獲する方法の一つで、古くから行われている漁法です。この漁法は魚の通り道に網を設置して、魚のエラやヒレが網に絡まって逃げられなくなることから、英語では「ギル（エラ）・ネット（網）」と呼ばれ世界中で使用されています。

刺し網の網目はひし形で、ピンと張れば目がつぶれることから、網目を開く必要があり、この事を縮結（イセ）を入れると云います。イセを入れると網は水中で広がり適度な膨らみを持つことから、イセの加減で漁獲がコントロールできるため、漁業者の皆さんは独自のノウハウを持っています。

サッカーゴールの網のように真四角で目合が動かないものは角目網といい、網目がつぶれない特性を利用し小魚を逃がすために漁具の一部に使用したり、資源保護に利用されたりします。

◎食

ゴッコは体全体が、柔らかくほとんど全部が食べられます。調理の際は、吸盤を切り取って、卵などを取り出してから熱湯をかけるのがお勧めで、プヨプヨしていた身が一瞬でプルンとしますので、よく洗ってからぶつ切りにしてください。

卵を鍋いっぱいに散らしたゴッコ汁は、道南の冬場の郷土料理として有名で、各家庭で入れる具材も少しずつ特徴があるようです。豆腐やネギのほか、今が旬の岩ノリを入れたり、ジャガイモを入れたり。程よい脂とダシで体が温まります。その他、地域によっては、身を干して煮つけにしたり、焼いて食べたりと産地ならではの食べ方もあり愛される食材です。

プルブルの身はコラーゲンたっぷり、美肌にも効果がありそうです。



標準和名：ホテイウオ

学名：Aptocyclus ventricosus (Pallas)

（カサゴ目ダンゴウオ科）

地方名：ゴッコ、イワスイ

北海道では「ゴッコ」、新潟では「イワスイ」と呼ばれるそうです。この紙面では、北海道での一般的な呼び方である「ゴッコ」とします。

漢字では「布袋魚」と書き、ふくよかな形が、七福神の布袋様に似ていることから名づけられました。

体は長卵形でふよぶよしており、腹面に大きな吸盤があるのが特徴です。この吸盤は腹びれが変形したもので、吸盤の大きいのがオスです。

◎生態

北太平洋海域に広く分布し、普段は沖合いの表層から深度100mの中層を漂って生活し、産卵期になるとごく浅いところにやってきます。産卵の時期は12～4月で、産卵場所は浅瀬の岩礁などで、岩のすき間やくぼみなどに大きな卵塊を産み付けます。

道南では4月上旬～5月上旬にふ化し、ふ化したばかりの稚魚は6.5～7mmでオタマジャクシのような頭でかちの形をしており、腹面には小さいながら既に吸盤があり岩場での生活に適応できます。その後徐々に沖合へ移動し、クラゲの仲間などを食べながら海中を漂って生活を続け、3年後産卵のために沿岸に帰ってきます。

豆知識

①裁縫と漁業

刺し網のところで触れた「いせ」という言葉は、縫い物でも良く使われる洋裁用語です。「いせる」「いせ込む」と呼び平面の布地を立体的にするための手法のひとつで、長い物を短い区間に収まるよう調整して縫うことを指します。網漁具を作る時にも服を作る時にもどちらも「仕立てる」といい、網地と服地で意外なつながりがあるのも面白いです。

②最強のイクメン

産卵した後、オス・メスとも死んでしまいますが、オスは卵のそばに留まって、卵がふ化するまで保護する習性があります。ゴッコの卵は岩のくぼみの奥の方に産み付けられており、オスは外敵の侵入を阻むように卵が孵化するまでの約40日間、餌も食わず、ただひたすら卵を守って岩に吸い付いて離れません。

たとえ人間が突っついてもしじと動かず、全ての子供たちが孵化したのを見届けてから死んでしまいます。

ゴッコは泳ぐのが苦手なため、産卵のために波の荒い岩場に来るのは大変で、カモメなどに食べられることも多くオス・メスともに命がけで子孫を残しています。

サクラマス (桜鱒)



写真提供/林亮輔さん



◎町内での漁業

町内では、古くから磯船により前浜で、マスの一本釣りが行われていましたが、檜山沖を中心とするマス漁は昭和29年の北海道立水産試験場の試験操業を経て、同年から日本海流し網漁業として、船体を緑色に塗ったいわゆる「グリーン船団」による操業が日本海全域で行われましたが、対象となる資源がソ連の河川由来のものであるとして、昭和53年には日ソ漁業協定に基づき操業が行われていました。しかし、資源の減少などから平成23年以降操業されていません。前浜でのサクラマス漁業は現在でも続けられており、主に一本釣りで漁獲されています。

◎町内での取組み

サクラマスは、サケと違い河川内で1年以上生活する生態から飼育期間が長く、増殖事業には多大の経費を必要とするため、多くは天然資源に依存しているのが実態です。このため、親魚が産卵しやすい環境を守ることが非常に大事で、環境の指標となる魚とも言われています。町内の河川は、急傾斜な川が多く災害の防止等のため、砂防ダムや治山ダムが設置され、その代替えとして魚の遡上を確保するため、多くのダムに魚道が作られています。魚道は、適切な管理をしなければ魚が遡上できないことから、町内の漁業者や釣り愛好家など様々な団体や行政が力を合わせて毎年魚道清掃を続けています。

また、防災機能を損なわず魚が遡上しやすい新たな手法として、ダムの一部を切り下げるスリット化の改良工事なども実施されています。町内において既にスリット化が実現した良留石川では、以前に比べ安定して親魚が遡上できるようになったようです。また、須築川でも同様の工事が行われる予定となっています。

◎食

サクラマスはホンマスとも言われるくらい日本海の各地で愛される魚で、山形県では県魚に指定されています。塩焼きやムニエルのほか様々な料理で美味しく頂ける食材です。

最近では、刺身やマリネなどでも美味しく食べられていますが、生食は寄生虫の感染の恐れがあるので、マイナス20℃以下で24時間以上冷凍してください。例えば体長約1cmほどのサナダムシは、人間の消化管に入ると体長10mにもなり、アニサキスは急激な腹痛を起こします。

北海道で漁獲されるサクラマスの一部は富山県へ出荷され名物の「ます寿司」となっています。

せたなの 食材図鑑

第16回

2017年3月号掲載

標準和名：サクラマス、ヤマベ (降海前幼魚または河川残留魚)
学名：Oncorhynchus masou (Brevoort) (サケ目サケ科)
地方名：ホンマス、クチグロ、イタマス、ママス

◎生態

サクラマスという名前は、桜が咲く季節に川に上る、あるいは産卵期が近づくと魚体が婚姻色(成魚が繁殖期にのみ示す平常と違う体色)の桜色になることなどに由来すると言われています。海に降りる前のサクラマスの幼魚と河川で一生涯を過ごすものをヤマメ(北海道ではヤマベ)と呼びます。

サクラマスは日本海とオホーツク海を中心とした海で生活し、1年間の海洋生活を経た後は生まれた川に遡上します。産卵期は8月下旬～10月上旬で、産卵間近に遡上するサケやカラフトマスと異なり、親魚は産卵の3～5ヵ月前に遡上しますが、川に入ると餌はほとんどとらなくなり深みや物陰に隠れてあまり動きません。雨で増水したときなどに川を上り、産卵後は力尽きるまで産卵床を守り続けその一生を終えます。そしてその死骸は、決してあうことのない子供たちへ栄養を供給するという役割を果たすのです。



◎資源利用と資源管理

サケ科の魚類は、母川回帰する習性が良く知られています。このうちカラフトマスが一番進化していると言われる、自分が生まれた川にこだわらず子孫を残すためにより良い環境の川に遡上すると言われています。かたやサクラマスは、生まれた河川内の支流まで区別すると言われるくらい自分の生まれた川に回帰する習性が強い魚です。11～12月にふ化した稚魚は、約1年半河川内で過ごした後、ヤマベの特徴であるパーマーク(体にある小判型の模様)が消え、体が銀白色に変わり全てのメスと、一部のオスが降海します。

何故、メスが海に向かうのかは明らかになっていませんが、一説を紹介すると川での生活では生存競争が激しく強い雄が川に残り、雌と弱い雄が新世界を求めて海に向い2年後、何倍もの大きさになって帰ってくるというもので、非常に興味深い説ですがこの説ですべてを説明することは難しく様々な要因があるものと思います。

ミスダコ (水蛸)



◎町内での漁業

タコ漁の歴史は古く、北檜山町史によると古くから「しほり漁」が行われていたとの記述があります。現在町内では「かご漁」や「いさりび漁」などで漁獲されており、4月から解禁されます。成長が早いことから漁業者の皆さんは、2kg未達は捕獲しないなど資源を保護しながら操業を続けています。

豆知識

■タコとイカは似ている？

タコとイカは、墨を吐いて逃げるのが知られています。イカは自分と同じ形の墨を吐き分身を作ることによって敵の目をそらすのに対し、タコの墨はすぐに広がることから敵の目をくらまして逃げます。

また、イカの吸盤は獲物をしっかりと捕まえるため、固くトゲがありますが、タコの吸盤は岩などに吸い付く目的のため吸着力が強いのが特徴で、用途が全く異なります。

■命を懸けて、子どものために

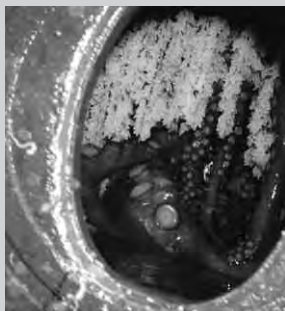
ミスダコは生涯に1度だけ産卵します。11~12月にメス1尾に対しオス数尾が群がるように交配が行われ、オスは精莖(せいきょう)と呼ばれる精子が詰まったカプセルをメスに託して生涯を終えます。メスはこの時まだ成熟していないため精莖は一旦体内に蓄えられます。その後卵巣の成熟を待つ6~7月に体内で受精が行われ、沿岸の岩穴やひさしのある岩棚などに産卵します。

卵は柄の付いたさくらんぼ形の状態で漏斗(ろうと)から1粒ずつ生み出されます。メスは腕の付け根にある小さな吸盤を使い、卵を藤の花状に紡ぎ合わせて、10cmほどの房にし岩などに付けます。1つの房は200~300粒で、約2週間かけて5万粒の卵を産みます。

産卵後、母タコは卵がふ化するまでの8カ月間、巣穴から離れず餌も食べません。その間、魚などの外敵を追い払い、卵にゴミや水垢が付かないように腕を使い卵の一房一房を優しくなでながら、漏斗(ろうと)できれいな海水を吹き付ける行為を間断なく繰り返し、卵がふ化するまで守ります。そして全ての卵がふ化したのを見届けた後に、体力を使い果たしてその生涯を終えます。

■タコの母は超美人

「美人を愛するが如く賢者を敬いなさい」と2500年前の書物にあります。この美人とは、単に容姿が美しいという意味ではなく「一家の母たる女性」であると論語の解説にあります。ミスダコの雌が愛情いっぱい子どもたちのふ化を見守る姿は、まさに美人と呼ぶにふさわしい母親ぶりです。



道立総合研究機構HPから引用

せたなの 食材図鑑

第17回

2017年4月号掲載

標準和名：ミスダコ

学名：Octopus (*Enter-octopus*) *dofleini* (Wulker)
(八腕形目マダコ化)

地方名：マダコ(雌)、オオダコ、シオダコ(雄)

ミスダコは、世界最大のタコです。北海道ではミスダコの雌を「真ダコ」と呼んでいます。本州で獲れる「マダコ」とは別種です。

ミスダコの名前は、真ダコに比べて肉質が水っぽい事に由来し、雌の方が味が良いことから「マダコ」と区別して呼ぶようになったと言われています。

◎生態など

タコの体は胴部、頭部、腕部(足)に区別されます。胴部は卵円形でやや縦長、表皮は柔らかくたるんでいます。8本の腕の長さはほぼ同じで全長の7~8割に達し、一つの腕に250~300個の吸盤があり、全長3mほどになります。周りの環境に合わせて体の形状や色を瞬時に変化させることができます。

北海道では、大陸棚一帯に分布し、水深1m~200mくらいまで広く生息します。タコの成長は早く、ふ化後2~3年で体重2kg、3歳で14kg、4歳で30kg以上になり、寿命は雄で4年半、雌で5年と言われています。

※タコは「頭足類」という頭から腕が出ている仲間、目や口があるところが頭部で、ポッチ(頭)と呼ばれているところは、内臓があることから胴体になります。(図鑑などでは足ではなく腕と呼ばれています)

◎食

肉質が水っぽく柔らかいため、生食向けで市場に出ることは少なく、大部分が煮ダコか酢ダコに加工されます。最近では、生ダコを冷凍してからスライスした『タコしゃぶ』が人気となっています。

タコのたんぱく質は良質で、脂肪が少なく低カロリー。タウリンを豊富に含んでおり、高血圧、脳卒中、心臓病の予防に効果があるといわれています。



ウニ（海胆・雲丹）



せたな町では、2種類のウニが水揚げされます。トゲの短い「エゾバフンウニ」、トゲが長く紫色の「キタムラサキウニ」です。

浜の人はエゾバフンウニを「ガゼ又はガンゼ」、キタムラサキウニを「ノナ」と呼ぶことが多いです。

ガゼの寿命は6～10年、ノナは14～15年と言われていますが、最近はもっと長生きするとも言われています。商品になるのは一般的に3～4歳くらいです。

◎ウニ漁業

ウニ漁業は、磯船からガラス箱で海底を覗きながら推進1～7mほどにいるウニをタモ網などで採取します。揺れる船上からの作業は難しく、熟練の技が必要です。

豆知識

1 ウニの形は五角形

ウニはヒトデの仲間、基本形は五角形です。

ウニがヒトデの仲間である最もわかりやすいところは、トゲをとったウニの殻にきれいな五本のすじ状の模様があるところです。また、殻の裏に開いた穴も、よく見ると角の削れた五角形の形をしています。ウニの体はただ丸いのではなく、「膨らんだ五角形」の形をしているのです。一方、ヒトデの星形は「辺が内向きに折れた五角形」です。つまり、ウニもヒトデも「五角形」の体のつくりをしているといことになります。



2 アリストテレスの提灯

ウニの体の下の方には5枚の歯が生えた口があり、ウニはその口を使って藻などを食べます。

このウニの口は「アリストテレスの提灯」と名付けられています。この名称は、博物学者のアリストテレス（前384年 - 前322年3月7日）が『動物誌』の第4巻の中で、ウニの口を「皮を張る前のランタン（提灯）」のようだと例えたことが由来となっています。

3 ウニの移動方法

ウニは水中で、たくさんの管足（かんそく）を出しながら、大好物のコンブなどの餌を探して海底を移動しています。この管足は、棘よりも細くて長い触手のような器官です。先端は、杯のような形になっていて、吸盤のように吸い付きます。移動する時は、いつも口が底になります。

せたなの 食材図鑑

第18回

2017年5月号掲載

標準和名：エゾバフンウニ、キタムラサキウニ

学名

エゾバフンウニ： *Strongylocentrotus intermedius* (A.Agassiz)

キタムラサキウニ： *Strongylocentrotus nudus* (A.Agassiz)

（両種共に ホンウニ目オオバフンウニ科）

地方名

エゾバフンウニ：バフンウニ、ガゼ、ガンゼ、アカ

キタムラサキウニ：ムラサキウニ、ノナ、シロ

◎資源管理と資源利用

ウニは海藻を主食としています。しかし近年せたな町の海岸の海は、磯焼けと言って波打ち際など一部にしか海藻が生えない状況が続いています。このため、漁業者の皆さんは海藻を増やす取り組みを行ったり、餌の海藻が無い所にいるウニを、餌のある場所に放流し実入りを良くする努力を続けながら採取量を決め資源管理を行っています。

◎食

生で食べるのが一般的ですが、焼きウニの方が好きという人もいます。加工品としては、粒ウニ、一塩ウニ、イカと和えたものなど色々なものがあります。青森県では、ウニを煮たイチゴ煮などが有名です。

また、種類によって味わいが違い、ガゼは身が赤く小さめながら濃厚な味と甘みの特徴です。ノナは身の色がガゼよりも薄く大粒で、淡白な味の特徴です。

ウニは消化がよく、ビタミンAが豊富で目の疲れに良いほか、肌の美容にも良い食材です。また、ビタミンB2やB12なども多く滋養強壮にもよいとされています。

ウニは6～8月に旬を迎え、食べごろになります。



スルメイカ（鰯烏賊）

せたなの 食材図鑑

第19回

2017年6月号掲載



北海道では、マイカと呼ばれることが多いですが、正式名称は「スルメイカ」で、スルメに加工されるイカの意味で名づけられました。

◎イカ釣り漁業

漁業者の多くは、「イカつけ」と呼んでいます。北海道での歴史は古く、鎌倉時代に函館周辺のイカが幕府に献上されたとの記録があり、江戸時代には干しアワビなどと共に清国に輸出される重要な産物でした。その際、ヤリイカなどのスルメを一番スルメ、スルメイカは二番スルメとされていましたが、名前のおりスルメイカが一番初便に親しまれたイカと言われたのかもしれませんが。イカは明るいところに集まる習性から、古くから漁火を利用して漁獲されてきました。せたな町でも古くからイカ釣り漁業が行われており、大成区、瀬棚区の郷土資料館には、トンボ、ハネゴといった昔のイカ釣り漁具が展示されており、貴重な産業遺産の資料となっています。

◎資源管理

TAC制度により漁獲可能性が決められており、操業区域、漁船規模（30トン未満）、海域別の許可隻数・操業期間、陸揚げ港、集魚灯の光力（総和180キロワット未満）、水中灯の禁止等の規制があり、資源を減らさないように漁が行われています。

標準和名：スルメイカ

学名：*Todarodes pacificus* Steenstrup

（ツツイカ目アカイカ科）

地方名：マイカ

◎食

スルメイカはとても馴染み深く、庶民の味としてとても人気があります。イカ刺しが一番という人も多いと思われます。道南では、イカそうめん、イカ飯が有名です。煮ても焼いてもおいしく、スルメの生干しも格別です。イカ徳利、松前漬けなど加工品も多く、皆さんに愛されている食材です。

◎効用

イカはコレステロールが多く、体に悪いと考えている人も多いかもしれませんが、イカに含まれているタウリンはコレステロールを減らす働きがあり、またビタミンDを除くすべてのビタミンが含まれており、健康食品として見直されていますが、食べすぎには注意しましょう。



豆知識

■驚きの影分身

イカやタコは墨を吐いて逃げます。タコの墨はすぐに水中で広がり敵の目をくらますのに対し、イカの墨はすぐに拡散せず紡錐型になることから、自分の分身を作り敵の眼をそらし逃げます。

■イカの吸盤

タコの吸盤は物に吸い付く機能が優れていますが、イカの吸盤は固くトゲトゲしており、一度抱え込んだ獲物を逃げられないようしっかり捕まえるためのものです。同じように見えますが、用途は全く異なるものです。

■イカの向き

皆さんはイカを見る時に、足を下に足を上にしていませんか？でも、ほとんどの魚類図鑑の写真などでは足が上になっています。

イカは「頭足類」という頭から腕が出ている仲間一種で、よく見ると足の付け根に目や口があり、頭のように見える箇所は胴体となっています。このため、図鑑などに掲載されているイカの写真は、頭を上にする、足は頭より上の位置になってしまうのです。



トマト（蕃茄）



◎せたな町でのトマト栽培

最近では、ミニトマトの栽培や、潮トマトなどのせたなブランドの品種が開発されています。

せたな町での栽培の歴史は浅く、農業センターでは平成28年度からフルーツトマトの生育特性及び品質について調査を行い栽培技術の確立を図るために試験を実施し、平成29年度には高糖度トマトの優良品種の検討を実施するなど、農家の皆さんの栽培を支えています。

◎栄養

真っ赤なトマトには栄養がたくさん含まれています。その中でも今とくに注目されているのがリコピンと呼ばれるカロテノイドの一種で、トマトが赤い理由はこのリコピンが含まれているからです。リコピンですが、生活習慣病予防や老化抑制に効果があるとされています。また、トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

このようにトマトは健康を保つために良い食材とされていることから、昔のヨーロッパでは夏場にトマトを食べると医者がいらなくなるくらい健康になるということから「トマトが赤くなると医者が青くなる」という言葉が生まれたそうです。

せたなの 食材図鑑

第20回

2017年7月号掲載

標準和名：トマト

学名：Solanum lycopersicum ()

(ナス科ナス属の植物で、漢字では蕃茄(ばんか)、小南瓜(こがねうり)、赤茄子(あかなす)などと書かれています。)

◎歴史

世界には約8000種類以上ものトマトが存在します。最初に栽培されたのは700年代の初頭で、アステカやインカの民であると言われています。

スペイン人がラテンアメリカに到達して、ジャガイモ、とうもろこし、唐辛子、その他さまざまな植物の種をヨーロッパに持ち帰って栽培するようになりましたが、トマトも同様にヨーロッパに持ち帰られ、スペイン、ポルトガル、イタリアの地中海地域で好んで食されるようになりました。



豆知識

■1 トマトの日本伝来

17世紀半ばくらいには日本に伝えられていたと考えられています。ちなみに日本で一番古いトマトの文献は1709年に貝原益軒が『大和本草』という本の中で「唐ガキ」として紹介したもの。他にも同じ時期の絵が残っています。

■2 おいしいトマト選びのポイント

- (1)ヘタやガクが濃い緑色で枯れていないもの
 - (2)全体の色が均一で皮に張りのあるもの
 - (3)持ってみてずっしりと重たいもの
 - (4)お尻の部分の放射状の線がはっきりしているもの
- これらがおいしいトマトの選び方とされています。

■3 トマトは惚れ薬？

イギリスでは、鮮やかな赤色がもてはやされた反面、毒があると信じられていた時代、観賞用として利用されていたこともありました。また、「愛情の果実」と呼ばれ惚れ薬にされたこともあったそうです。

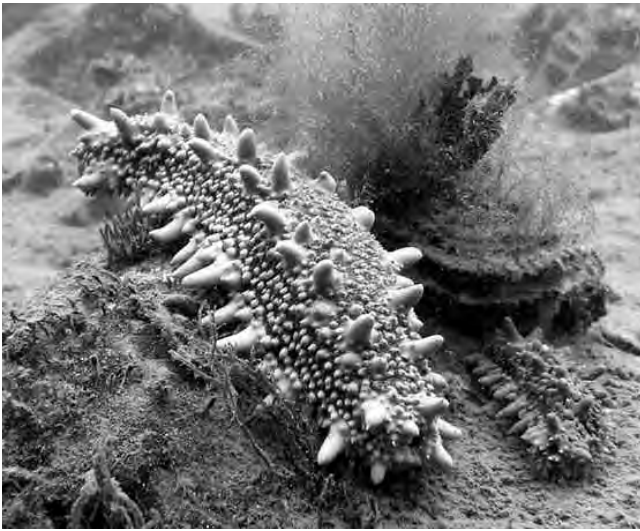


マナマコ（真海鼠）

せたなの 食材図鑑

第21回

2017年8月号掲載



標準和名：マナマコ

学名：Apostichopus japonicus

(マナマコ目シカクナマコ科)

◎ナマコ漁業

せたな町では、主にタモや潜水で採取され、瀬棚区では桁(ケタ)網でも採取されています。最近は価格が高騰しており重要な漁業資源として資源の維持管理が求められています。昔も今も中国が主な輸出先であり、中国では檜山産のナマコはイボ立ちが良いと高い評価を受けています。

◎増殖と資源管理

町内では水産技術普及事業所の指導を受け、漁業者も稚ナマコの放流試験を実施し資源保護に取り組んでいます。町はこうした取り組みを支援するほか、安定的な稚ナマコの生産に向け大成種苗育成センターで種苗の供給計画を策定し、努力を続けています。

◎絶滅危惧種

ナマコは国際自然保護連合(ICUN)レッドデータブックに絶滅危惧種として掲載されています。

近年中国の経済成長とともに世帯中のナマコが高値で取引され、世界中で乱獲や密猟の対象にされ絶滅の危機に瀕しています。漁業資源としてこれからも利用していくには、しっかりと資源管理を行う必要があります。町では「せたな町密猟防止対策協議会」を設立し、町が主体となって資源保護に取り組んでいます。

◎食

日本ではナマコ酢で食べるのが一般的です。

卵巣を干した「くちこ(このこ)」や腸の塩辛「このわた」などは珍味として高価な食材です。

ナマコの世界一の消費国である中国では、干しナマコが一般的で、戻したものを痛めたりスープにして食べます。

◎効用

中国では、薬としても朝鮮人参と同じくらい薬効があるとされ、非常に栄養価が高く滋養強壮はもちろん、コラーゲンやコンドロイチンが多く含まれお肌の若返りや膝などの間接に良いとされています。



豆知識

1 生態

ナマコは棘皮(キョクヒ)動物と言ってウニやヒトデの仲間で、基本は5角形です。北海道から九州まで日本各地に分布しており、体は円筒形で前端に口、後ろに肛門があります。雌雄異体ですが、見ただけではオス、メスの区別が全くつきません。せたな町では7~8月に産卵します。餌は主に海底の泥などに含まれる有機物で、海のお掃除屋さんと言えるかもしれません。

2 驚きの逃げ技

外敵に襲われたり強いストレスを受けると、肛門から内臓を出し絡みついて動きを止め、その間に逃げます。また、内臓を吐き出しても死なずに回復します。

3 驚異の再生力

ナマコは切っても再生することから、過去には半分に切り2匹にする試験が行われましたが、死んだり、再生しても元の大きさよりも小さく、効率が良くないことから失敗に終わっています。

ホタテガイ(帆立貝)

せたなの 食材図鑑

第22回

2017年9月号掲載



◎ホタテ漁業

せたな町では、主にカゴに入れて育てる方法で養殖されており、留萌管内からホタテの稚貝を購入し2～3年間育てて出荷しています。

- ①天然のホタテにはサイズ規制があり、檜山管内では8.2cm以下のホタテは、獲ることが禁止されています。(養殖物は規制外なので、お店で売られている稚貝は安心して食べられます。)
- ②ホタテはプランクトンを食べるため、給餌は行いません。その分、漁業者の皆さんは貝がまんべんなく餌がとれるように調整したり、枚数を管理したりしています。

◎ホタテの生態

ホタテは4～6月頃産卵し、1個体で約1億粒の卵を産みます。

生まれたばかりのホタテは、すべて雄で生後1～2年までで半数が雌に性転換します。中には雌雄同体もありますが、ホタテに限らず雄から雌になる生物は多いようです。雌雄の区別は、卵巣がピンク色、精巣が白色なのですぐに判りますが、産卵後は生殖巣が無色透明になるため判別はできなくなります。

◎食

ホタテは色々な料理にあう食材です。

生の貝柱は、刺身、貝焼き、フライなど加工品も多く、干し貝柱は、水でもどして炊き込みご飯や中華料理の具材に使われています。また、もどした汁はうま味が溶け出しているのので、様々な料理の出汁やスープに利用されます。

標準和名：ホタテガイ

学名：*Pecten yessoensis*(Jay)

ペクテン・エッソエンシス(蝦夷産の櫛のある皿)
(カキ目イタヤガイ科)

語源は貝を帆掛け船のように立てて海上を移動すると考えられていたためといわれています。

ホタテの学名は、ペリーが函館に寄港した際にホタテをアメリカに持ち帰り、アメリカの学者Jayによって命名されました。

意味は貝殻の表面にある条肋を櫛の歯になぞらえ、蝦夷産の櫛のある皿となっています。

ホタテは昔から食べられており、貝塚からも発見されています。江戸時代の末期には、乾(ほし)アワビ、スルメ、昆布などとともにホタテ乾貝柱(干貝柱)が長崎俵物として、中国に輸出され幕府の重要な収入源になっていました。今でも中国などに輸出され重要な産物となっています。

また、貝殻はカルシウムでできており、畑に入れる石灰になったり、最近では学校で使うチョークや消しゴムなど幅広く使われています。



豆知識

■瞳がいっぱい

なんと、ホタテには100個近い目があります。

ホタテの「ヒモまたはミミ」と呼ばれる部分に黒い点々があり、これが目の役割をしています。

この目には、レンズや網膜があり、構造的には高等動物に匹敵するほど発達しているとのことですが、実際には光を感じる程度らしく外敵が近づいた時の光の加減で危険を察知して逃げているようです。

■貝毒

ホタテなどの貝類には、時期によって麻痺性や下痢性などの毒を持つことがあります。

毒はウロと呼ばれる中腸線に蓄積され、特に夏場は毒性が高くなる傾向があり、麻痺性ではウロ1個で大人1人が死亡する程の毒を持つことがあるので注意が必要です。

日本海では、麻痺性の貝毒はほとんど出ません。販売されている物は出荷前に貝毒の検査が行われているので安心して食べることができます。

大豆（ダイズ）



◎せたな町での大豆栽培

町内を代表する作物の一つで、平成28年の作付面積は422ヘクタールで、629トンの収穫があります。

せたな町での大豆の生産は古く、明治時代から販売用の主要作物となっていました。しかし、昭和中期にアメリカ大豆の輸入の増及び輸入自由化により作付面積が減少していましたが、近年転作対策用の主要作物として復活し、作付面積が増加傾向にあります。

◎栄養

大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。また大豆には、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など様々な栄養素が含まれ、畑の肉と呼ばれています。また、大豆はコレステロールを全く含んでいないため自然のバランス栄養食ともいえます。

このほかにも、総コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌を増殖させる作用のあるオリゴ糖、抗酸化作用やコレステロールなど血中脂質の低下が期待できる大豆サポニン、骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれるイソフラボンといった多くの機能性物質が含まれています。

せたなの 食材図鑑

第23回

2017年10月号掲載

標準和名：ダイズ

学名：Glycine max（マメ科ダイズ属）

◎歴史

大豆が登場したのは今から約4千年前の中国といわれ、はじめは野に咲く草であったものを育てたのが大豆のはじまりだと伝えられています。

大豆は、約2千年前の弥生時代に生まれ故郷の中国から日本にやってきたといわれています。昔の日本人は肉を食べる習慣があまりないため、大豆から取るたんぱく質はとても大切なものでした。奈良時代に入ると、中国から味噌やしょうゆの加工方法も伝わってきました。

日本で大豆が広まったのは鎌倉時代の後半で、人の体に必要なたんぱく質が多く含まれていることから戦（いくさ）に出かける武士などの栄養源になっていました。そこから徐々に大豆の栽培が日本各地に広まっていき、大豆を味噌やしょうゆ以外にも納豆などに加工できるようになり、日本人にはなくてはならない食材となりました。



豆知識

■大豆と枝豆

枝豆は、大豆の成長途中の未熟なときに収穫すると枝豆として食べることができます。さらに枝豆を収穫しないで、そのままにしておくことで大豆へと成長していきます。枝豆はゆでて食べるとやわらかく、緑色をしています。大豆は煮豆や加工して食べて黄色をしています。見た目からも違いがわかります。

■枝豆にドク

枝豆は生で食べることってありませんよね？生の枝豆にはドクが含まれているので、口にしないようにしましょう。枝豆を料理するときは、小さいお子さんが生のまま口に入れないように注意してください！



ホッケ（鮭）



◎町内での漁業

せたな町では、主に刺し網と底建て網（そこだてあみ）などで漁獲され、春の3～5月と、秋冬にかけての10～12月にかけて水揚げ量が多くなります。

◎生態

北海道のほぼ全域に生息しており、主な分布域は4つの系統群に分けられ、せたな町は「道南～本州系群（道南群）」に属し、分布・回遊範囲は、茂津多岬付近から本州北部日本海、噴火湾から本州北部太平洋で、この海域の中で広範囲に移動していることが確認されています。

産卵は11～12月でふ化までの日数は水温10度前後で50～60日程度です。成魚は定住性が強いが、仔稚魚期から未成魚期にかけては比較的広範囲に回遊し、満2才で成熟し寿命は7～8年とされています。

◎食

ホッケは、開き、フライ、煮つけ、糠漬け、飯ずし、つみれと様々に調理されるお馴染みの魚です。

自身でクセがなく、カルシウムのほか各種ビタミン類やオメガ3系の脂肪酸であるエイコサペンタエン酸（EPA）も多く含まれており、これらは血液をサラサラにする作用や、血中の悪玉コレステロール（LDL）や中性脂肪を減らす働きがあります。

最近では刺身でも食べることがありますが、アニサキスが寄生していることが多いので要注意です。厚生労働省では、アニサキスは-20℃で24時間以上冷凍するように指導しています。家庭用の冷蔵庫の場合、ほとんどが-18℃までが限界なので業務用の冷凍庫でなければ危険です。



せたなの

第24回

食材図鑑

2017年11月号掲載

標準和名：ホッケ

学名：*Pleurogrammus azonus* Jordan Metz
(カサゴ目アイナメ科)

ホッケはアイナメ科ホッケ属の魚で、漢字では「魚へん」に「花」と書きます。北で獲れる花のような魚ということから、北花（ほくか）からホッケと呼ばれるようになったという説や、海の表層に群れる幼魚が美しい青緑色をしていて、花のように見えるからなど諸説あります。



豆知識

❶子煩悩なお父さん

ホッケの産卵は、雄が産卵に適した場所に「なわばり」を作ることから始まり、自分のパートナーになる雌以外がなわばりに入ることを許さず雌雄を問わず攻撃して追い出し、つがいとなる雌だけをなわばりに誘います。

雌が産卵すると雄がその上から放精し受精させます。その後、雌は卵が流されないように胸ビレなどを使い岩のくぼみなどに押し込みその場を離れます。

雄はその場を離れず卵を守り、卵塊にそっと口を付けて新鮮な海水を吹き付けながらやさしくふ化を待ちます。その間いっさい餌を食べず卵から離れることはありません。

❷ホッケは成長すると名称が変わります

ホッケは成長や季節によって名称が変わり、幼魚期はコバルト色の体色から「青ホッケ」、未成魚は「ロウソクホッケ」、春に餌を求めて来遊するのは「春ホッケ」、この時期に大群でプランクトンを捕食するため渦を作るものは「マキホッケ」、岩礁周辺に定着すると「根ホッケ」、さらにそこで成長したものは「道楽ホッケ」と呼ばれ、産卵期の雄は青緑色の婚姻色に変わるため「青ホッケ」と呼ばれます。

アンコウ（鮫鰐）



◎町内での漁業

せたな町では、あんこう刺し網漁業で漁獲されます。主な漁期は11月～翌年1月の冬季間に行われます。漁期の始めは70～100mの水深帯、12月中旬には40～70mの浅い水深帯で漁獲されますが、それ以降は沖の深い水深帯に戻っていきます。通常投網から2～3日後に揚網し、すぐに次の網を投網してから帰港しますが、この時期はシケが多く10日～2週間揚網できないこともあるため、毎年出漁日数が異なり、漁獲量は大きく変動します。

◎生態

日本各地に分布しており、北海道では日本海に多く、津軽海峡や噴火湾付近にも分布しています。

頭は幅広く、大きく裂けた口の中や舌の大部分は白色で、下顎は上顎より前方に突き出ており、皮膚は滑らかで鱗はありません。水深10m～500m位に生息していますが、多くは低層の水温が5度以下にならない水深200m以浅の大陸棚の上に生息します。

北海道での産卵期は、6～7月で性成熟する最小の体長は雄で34cm、雌で60cmで、水深100mより浅い場所で産卵します。卵の直径は1.3mmで、カエルの卵のようにゼラチン状の物質に包まれて産み出され、約1週間でふ化します。主なエサはホッケ、イカナゴなどの魚類や、タコ、イカ、ヒトデ類や海藻なども食べます。



豆知識

■魚を呼び寄せる名手

アンコウの頭には、疑似餌に似たアンテナのようなものが付いており、これは背びれの第1棘が形を変えたもので誘因突起と呼ばれています。

アンコウは泳ぎが上手でないため海底の砂に潜り、この誘因突起を揺らしながら餌と間違えて近寄ってきた餌生物を大きな口で丸呑みにして食べます。

この習性から、何もしないでご馳走にありつくことを「あんこうの待ち喰い」とか、ぼんやり口を開けて

せたなの 食材図鑑

第25回

2017年12月号掲載

標準和名：キアンコウ

学名：Lophius litulon (Jordan) (アンコウ目科)

一般にアンコウと呼ばれるものには、「キアンコウ」と「アンコウ（クツアンコウ）」の2種があり、アンコウが南日本に多いのに対して、キアンコウは北日本に多く、せたな町で獲れるのはキアンコウです。

キアンコウは別名「ホンアンコウ」とも言われ、アンコウよりもおいしいとされています。名前の由来は「あんぐり」の語に由来するとの説や、その色から「赤魚」の意味からなど諸説あります。



◎食

アンコウの「身肉」「肝臓（キモ）」「エラ」「ヒレ」「皮」「卵巣（ぬの）」「胃（水袋）」は、アンコウの七つ道具と言われ、背骨を除いてほとんど捨てる場所がありません。特に鍋の王様は「アンコウ鍋」と言われており、キモ（肝臓）は「あんきも」と呼ばれフォアグラをしのぐ極上の一品と言われるほどです。アンコウ類は大きく体表面にぬめりがあるため、下顎の周囲の固い骨にカギを刺して捌く「吊るし切り」で卸されるなど、捌き方にも特徴があります。

また、アンコウは水分が多く、身の部分には脂質が少なくヘルシーですが、キモはビタミンAを多く含み、皮はコラーゲンが多いなど体に良い成分がたくさん含まれています。このため、皮膚や粘膜の健康維持など美肌にも効果がありそうです。また、貧血にも良いとされ、寒いこの時期にアンコウ鍋は最高の御馳走です。

いることを「あんこうの餌待ち」と言います。

また口先では強いことを言うくせに内心は小心者のことを「あんこう武者」とも呼び、アンコウはあまり良い意味では使われていません。



フノリ (布海苔)



◎町内での漁業

せたな町沿岸では、1~5月までの干潮時に収穫されます。漁場は潮間帯磯場の岩や転石であり、丁寧に手で摘み取られ、選別し洗浄した後、生フノリや乾燥フノリとして出荷されています。

道内では、フノリを増やすために石やコンクリートブロックを設置し、フノリ礁を造成したり磯掃除を行ったあと胞子の散布を行うなどの活動も行われています。

◎食

フノリは、味噌汁の具材として食べられることが多い海藻ですが、酢物や天ぷら、海藻サラダもおいしく食べられます。ビタミンやミネラルなどの栄養をバランス良く含む健康食品で、フノリに含まれる水溶性の食物繊維フノランは、海藻の中でも特に多く腸内環境を整える作用やコレステロールの吸収を抑制する働きがあり、動脈硬化や肥満など生活習慣病を防ぐ効果が期待できると言われています。また、フノリを煮詰めて冷ましから肌に塗ると保湿効果があり、お肌がすべすべになることから、最近ではフノリ入りのシャンプーや化粧品も開発されています。

豆知識

1 フノリが欠かせない大相撲

昔から様々な用途で使われていました。今でも着物の洗い張りに使用されたり、大相撲の力士が「まわし」に付けている下がり（縄のれんのようなもの）の糊付けに使用されています。

テレビで見ると幕下では、ふにゃふにゃですが、幕内になると布糊で固められ、固い棒のように真っ直ぐなものになります。



下がり

せたなの 食材図鑑

第26回

2018年1月号掲載

標準和名：フノリ

学名：Gloiopeltis furcata (Pastels et Ruprecht)
J. Agardh (スギノリ目フ科)

フノリには、フクロフノリ、マフノリ、ハナフノリなどの種類があり、北海道沿岸で見られるものは、ほとんどが「フクロフノリ」です。漢字では、布海苔又は布糊と書き古くから反物の洗い張りや土壁、漆喰に使う糊として重要な産物でした。フクロフノリとは、袋状に膨らんでいる糊という意味です。

現在でも洗濯糊として、使われているほか、各地域で食用として流通しています。

◎生態

フクロフノリは、日本各地に広く分布している紅藻類で、潮間帯上部の岩や転石などに生育しています。小さな盤上の根（座）から数本固まって生え、体は円柱状の中程で又状に枝分かかれし、枝の先は細くとがることが多く、長さは30~100mmで太さは2~5mmになります。



2 髪は女の命

昔から髪は女の命とも言われ、非常に大事にされ、その美しさは「緑の黒髪」と形容されていました。

平安時代女性は髪を洗う事はほとんどありませんでした。枕草子の筆者である清少納言も1年に1度くらいしか髪を洗わなかったといわれています。このため、におい対策と美しい髪を保つために非常に苦労をしていたようです。

髪を洗う習慣がついたのは「髪を結う」事が一般的になった江戸時代の始めと言われ、月に1、2度フノリや糠などで洗髪していました。

フノリのヌメリは、脂の汚れをよく落とし、保湿効果が高く髪に艶がでることから、天然のシャンプーとして化学合成のシャンプーが普及する昭和のはじめまで使われていました。

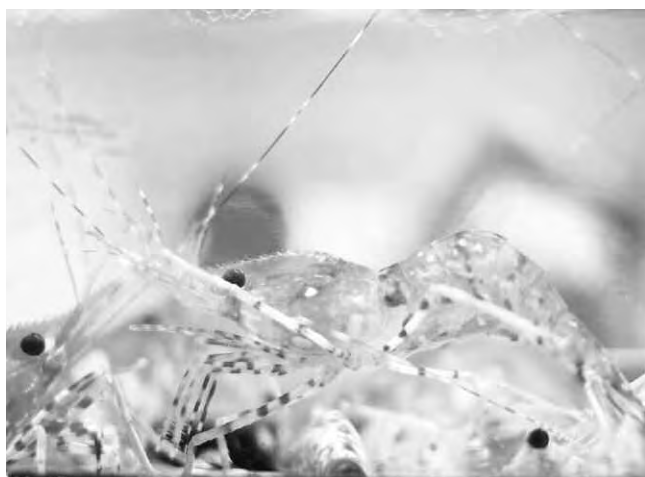
トヤマエビ（富山蝦）

せたなの

第27回

食材図鑑

2018年2月号掲載



◎町内での漁業

漁期は10月～翌年7月のうち5か月以内で、せたな町では主に12月～2月が盛漁期で、カゴ漁法を用いて漁獲されます。カゴの中に冷凍ホッケや雑魚など餌となる物を入れて海底に仕掛けてエビをカゴの中に誘い込んで獲ります。

餌で呼び寄せて獲る漁法のため効率が良く、乱獲につながらないように漁船の隻数や使用するカゴの数を定めています。また、小エビが逃げられるように網目の大きさを決めながら資源管理に努めています。

◎食

ポタンエビは刺身や寿司だねとして生で食べられることが多いですが、天ぷらや塩焼きにしてもおいしく食べることができます。

しかし、ポイルすると甘味が消えるため、電子レンジで加熱するのがお勧めです。活着しているエビ類は身が固く締まって歯ごたえがありますが、冷蔵庫で1～2日寝かせることで甘みが出てきます。

エビ類は、高タンパク、低脂肪で、しかも糖質がゼロというのが特徴です。

また、アミノ酸が多く独特の旨味があり、生活習慣病の予防効果があるとされているタウリンを多く含む食材の一つです。しかし、プリン体が多く含まれていますので食べ過ぎには注意が必要です。

標準和名：トヤマエビ

学名：*Pandalus hypsinotus* Brandt Brandt
(エビ目タラバエビ科)

地方名：ポタンエビ、トラエビ、シロエビ、オオエビ、ダイエビと呼ばれ、富山県で採取研究されたことから「トヤマエビ」と命名されました。

通称「ポタンエビ」と呼ばれています。

もともと「ポタンエビ」という名前のエビがいますが、漁獲量が少なくトヤマエビがポタンエビの名前で流通、定着してしまい、本物の名前を取ってしまった形です。

このため、「ポタンエビ」として流通しているエビは、ほとんどが「トヤマエビ」です。

ちなみに、本物のポタンエビの生息域は、太平洋側の北海道噴火湾から土佐湾の水深300～500mで、日本海には生息していないといわれています。

◎生態

日本海近海では、福井県以北日本海、オホーツク、太平洋の北海道周辺に分布し生息水深は日本海側で100～400mです。

日本海での産卵期は4～6月で、日本海ではふ化を終えた雌は1年間産卵しませんが、太平洋では毎年産卵することが知られています。



豆知識

■性転換するエビがいる？

多くの種類があるエビの中でも、ポタンエビ（トヤマエビ）とアマエビ（ホッコクアカエビ）は、成長途中で性転換するといわれています。

生まれた当初は全て、オスでもメスでもない状態で生まれ、まずはオスとして成長を始めます。その後、間性（かんせい）という、オスとメスの中間の状態になり、そしてメスへと変化します。

メスに転換したエビは、その後オスに戻ることは無く、何度か産卵を繰り返します。

一説には、卵を沢山抱いて長い期間生きるには、ある程度大きく強く成長した体が適しているためだと

言われています。

どちらも極寒の海で過酷な環境を生きぬいていくために、そなわった性質だと思われます。

■蝦と海老

漢字で「蝦」と書くものは中型、小型の遊泳型のエビを示し、英語では中型のエビを「Prawn」、小型のエビを「Shrimp」と呼んでいます。

また、「海老」は伊勢海老やオマール海老などの歩行型で大きなエビを示し、英語では「Lobster」と呼ばれています。

キツネメバル (狐目張)

せたなの 食材図鑑

最終回

2018年3月号掲載



◎町内での漁業

せたな町では一本釣り、めばる刺し網、底建て網などで漁獲されており、平成20年には6トンを超える水揚げがありました。近年では3トン程度の水揚げとなっています。

大成区で漁獲されたマゾイの調査結果では、漁獲物の2～4割以上が放流した魚であることがわかってきており、放流された魚が産卵しているということもわかってきています。マゾイは根付魚で寿命が長いので、資源管理しながら漁を行うことで、安定した漁業を持続できる特産的資源になりうる貴重な魚です。

◎生態

北海道では、檜山、後志など日本海側に多く生息しています。マゾイの子孫を増やす方法は、卵を産み付けるのではなく、卵巣内で孵化した仔魚を出産する卵胎生魚です。一般的にマゾイは11月頃交尾したあと、5～6月に出産期を迎えると言われており、産み出された仔魚は流れ藻に隠れながら沿岸を漂流し、4～5cmに成長すると岸からあまり離れない場所で生活するようになります。マゾイは成長が遅く漁獲サイズの20cm以上になるのに3年以上、雌が成熟するまでに5年以上かかると言われています。

寿命も長く北海道では推定35歳(44cm)の個体が発見されています。ソイ類は成魚になると、水深数m～100mの岩礁域で生活します。

このように、岩礁に住み着いて離れない魚を総称して、根付魚(ねつけざかな・ねつきうお)、根魚(ねざかな)などと呼び、英語ではロックフィッシュと言います。

標準和名：キツネメバル

学名：*Sebastes vulpes* Doderlein
(スズキ目メバル科メバル属)

地方名：マゾイ

メバルの語源は、目が大きく張り出していることから「眼張る」と呼ばれたことが始まりといわれています。北海道では、マゾイと呼ばれソイ類の中でも評価が高い魚です。

マゾイには頭の背部やえらぶたに多数のトゲがあり、背部から体側には灰色、黒色が混じる細かなまだら模様が見られます。北海道にはその模様が明瞭な「タヌキメバル」と不明瞭な「キツネメバル」がありますが、区別が難しいことからどちらもマゾイと呼ばれています。

◎食

マゾイは、ソイ類の中でも特においしいと言われ、刺身、塩焼き、煮つけなどで食べられ、脂ののった白身は食通をうならせる味です。

また、汁物や鍋でもおいしい、ソイ汁は、醤油仕立てに豆腐とねぎだけを入れたシンプルなもの、うっすらソイの脂ののったスープは、上品な旨味でとっています。



豆知識

①尾頭付き

ソイ類は鯛に似た姿から「北の鯛」とも言われ尾頭付きで供されることが多い魚の一つです。日本では古くから慶事に尾頭付きの魚は欠かせないものとされています。尾頭付きとは、頭から尾まで付いた魚のことで、「初めから終わりまで全うする」という意味が込められています。尾頭付きの魚を盛り付けるときは、食べる人から見て、腹を手前に向け、左側に頭が来るようにします。神様にお供えするときは逆で、神様から見た向きでお供えします。

②ソリと根

岩礁や暗礁の事を「ソリ」や「ネ」と呼びます。釣りをする人には「根掛かり」という言葉がお馴染みかと思えます。これと同じように、「ソリ」という言葉も使います。せたな町では、瀬棚区にある「亀岩」に向かって右側に「高礁(たかそり)」という暗礁があり、そこにぶつかった波の崩れ具合で、地元の漁師はシケかどうか占っていたことが瀬棚町史に記されています。