

「海を身近に感じてもらえるような冊子を作りたい」
そんなことを思ったのは、人と海の距離が遠くなっている気がしたからです。

四方を海に囲まれた日本は、古くから海の恩恵を受けて発展してきました。
しかし、仕事の専門化や食事の多様化により、今では多くの人にとって、
海は生活と切り離された存在になっています。

関わる人が減っていけば衰退していくのが世の常。
海の食文化も例外ではありません。
現に最近では家で魚を食べる人が減っており、
「最近の子は、魚が切り身で泳いでいる」と思っている」なんて言われることも。
海洋環境の急激な変化も相まって、
海の食文化自体の存続が危惧されているのが現状です。

そんな状況を食い止めるために、まずは海のことを知ってもらいたい。
そんな想いで作られたのが、この冊子です。

私たちが伝えたいのは「知れば知るほど、海はおいしい」ということ。

「おいしさ」とは主観的な感覚です。
数値で表すことはできません。
だけど、ただ出された料理を食べると、食材の説明をもらった上で
料理を食べるのでは感じ方が違いますか？

そう、「知ること」は感じられる範囲を広げてくれるのです。

普段スーパーで見かける魚も、その背景を知ること、
もっとおいしく食べられる。もっと好きになる。
「おいしい」の先に広がる豊かな海を、あなたも体験してみませんか？

知れば知るほど、
海はおいしい。



タコスミ料理



イカシミパスタのようにイカシミを使った料理は見かけますが、「タコスミ」を使った料理はあまり見かけないですね。実は、日本のタコの消費量はイカの約半分。さらにタコスミは、イカシミよりも取り出すのに手間がかかるのです。でもタコスミは、各うま味成分がイカシミの2倍から10倍!も含まれています。幻のタコスミ料理、出会った際はぜひ食べてみて!



出典：総務省統計局 家計調査 2019-2021 / 山中英明ほか (1998)
「イカ墨、タコ墨のエキス成分ならびに抗菌性に関する研究」 / 農林水産省 「いかのシミとたこのシミの違い」についておしえてください。」

2万3000年



2016年、世界で最も古い「釣り針」が、沖縄県南城市の洞窟で見つかりました。貝殻を磨いてつくられたもので、およそ2万3000年前のものと考えられています。ちなみに、同じ洞窟ではカニの殻も見つかっています。調査の結果、その多くは旬の時期である「秋」に食べたものだったことがわかっています。旧石器時代から海産物グルメ!



出典：笹川平和財団 海洋政策研究所 OceanNewsletter 第400号 (2017)

知っておいしい! 海のキーワード



私たちが普段、なにげなく口にしている海産物。魚も貝も海藻も、そのおいしさの裏側を知らば、もっとおいしく感じられるかも!
海と食にまつわる「知っておいしい」キーワードを集めてみました。



5人に1人



2013年の調査によると、20歳～50歳の男女600人のうち、魚の三枚おろしが「得意である」「普通にできる」という人は、合わせて21.1%でした。たったの5人に1人!「なんとかできる」が26.6%、「できない」「知らない」は合わせて52.3%。三枚おろしができるようになったら、もしかしてめちゃめちゃカッコいいかも?



出典：貝印「和食文化と包丁にまつわるアンケート」(2013)

魚 さかな 酒菜



「魚」はもともとは「うお」と呼ばれていました。『日本国語大辞典』によると、「さかな」の語源は『酒菜』=「酒を飲むときに添えて食べる物」のことだそう。この「さかな」という言葉が「魚」を意味するようになったのは江戸時代以降なんだとか。どうりでおいしいお魚で、お酒が進むわけだ!



出典：ネットアドバンス ジャパンナレッジ 「日本語、どうでしょう?」(2015)



母乳 = 昆布だし!?

昆布だしの「うま味成分」とされるグルタミン酸。実はこのグルタミン酸は母乳にも多く含まれていて、研究によるとその量はほぼ同じ!「昆布だしがおいしい」と感じるのは、私たちが生まれながらに「うま味」に親しんでいたからかも。



出典：うま味インフォメーションセンター 「食物とうま味物質」

「知っておいしい」海のキーワード、みなさんはどれだけご存知でしたか?
キーワードとともに、ひと味ちがう海産物を楽しんでください!



海のごちそうプロジェクトでは、Twitterでもこうした海のカルチャー、豆知識、全国各地の取り組みなどを紹介していきます。ぜひフォローしてください!



@UmitoShokuPJ

このあとも、知っておいしい海の話が続きます!



「ヤフー株式会社」長谷川 琢也 さん

海と食の未来をつなぐ人

苦手だったからこそ伝えられる

未知なる海の面白さ



東日本大震災をきっかけに石巻へ移住し、地元の漁業関係者と共にフィッシャーマン・ジャパンを立ち上げた長谷川琢也さん。漁業にまつわる様々なプロジェクトを通じて、海と人を繋げる活動をされています。もともとは海が苦手だったという長谷川さんは、いかにしてフィッシャーマンになったのでしょうか。そこには熱い人間ドラマと、未知なる海の面白さがありました。

「もともと石巻は震災の町ではなく、魚がおいしい町だったんだよ。それを是非あなたたちの力で発信してほしい」と言われたんですよ。まだ震災から半年も経っていない時期に、しかも外から来た人間である僕らにそんな話をしてくれたことに感動してしまっ

海のおいしさを知った東北での経験

「長谷川さんが海に携わるようになったのは、石巻に移住されてからですか？」

そうですね。育ったのは神奈川なんですけど、魚は嫌いだし泳げないし、どちらかというところは苦手でした。石巻に移住したのは震災がきっかけです。自分にもできることはないかと考えて、最初は

ボランティアをしていました。だけど、個人でやれることに限界を感じて、勤めていたヤフーに相談して石巻にオフィスを作ることにしたんですよ。最初に始めたのは、東北の商品をネットで販売する『復興デパートメント』という企画でした。それを進めていくなかで、たくさん生産者さんを紹介していただいたんです。そこで、ある水産加工品会社の社長さんにお会いして、

「その一言が、海と関わるきっかけになったんですね。」

僕、本当に魚介類がダメだった



んですけど、そこで食べさせてもらった魚がめちゃくちゃおいしかったんですよ。その体験がすごく大きくて。正直に言うと、よそ者である自分は被災地の方とどんな話をしたらいいのかと迷っていたんです。だけど、震災に関する話をする前に、「これおいしいから食べてもらえん」という商品を出してくれて、食べ物起点に仲良くなれたんですね。

それからいろいろな生産者さんとお会いして新鮮なホヤを食べさ

せてもらったり、漁船の上で牡蠣を食べさせてもらったりしました。僕は食べ物のなかで貝が一番苦手だったんですけど、「水揚げしたばかりの牡蠣は海水をたくさん含んでるから、口で絞るようにして食べてみな」と教えてもらって食べたらビックリするくらいおいしかったんですよ。そこでわかったんです。魚介類が嫌いだったのは、本当においしいものとの出会っていなかったからなんだなって。それから魚や貝に対するイメージが、ガラッと変わりました。

「知ることでイメージが変わったり、感じられる範囲が広がることってありますよね。」

そういう経験を重ねていくうちに、海への苦手意識がどんどん薄れていきました。気づけば漁師や魚屋の知り合いがたくさんできて、海のことなら何時間でも話せるようになり、水産庁で講演をやらせてもらったりもして。

たぶん、僕って海から一番遠い



フィッシャーマン・ジャパンでは「2024年までにフィッシャーマンを1000人増やす」というビジョンを掲げており、若者に水産業の魅力を伝える勉強会や、漁師専用求人サイトの運営、就業後の住まいの提供なども行なっている。

「フィッシャーマン・ジャパン（以下、FJ）は、どのような経緯で設立されたのでしょうか？」

漁業関係の知り合いが増えてい

職業の垣根を越えたフィッシャーマンの誕生

部類の人間だったと思うんですよ。興味がないどころか、嫌いだったので。そんな人間が夢中になるくらい面白ってことは、ちょっとしたきっかけで海のことを好きになる人ってたくさんいると思うんですね。





従来の職種の壁を越え「真にカッコよくて稼げるフィッシャーマン」を目指す長谷川さんたちの活動は、東北のみならず全国に広がっている。

くにつれて、いろんな海の課題を耳にするようになりました。3K

(キツイ・汚い・危険)のイメージがあつて漁師が減っていたり、魚が捕れなくなってきてたり、そもそも海産物を食べる人が少なくなっているといった課題を。そういう状況に対して、被災した東北の漁師たちが「俺らが立ち上がることで、いつか日本中の漁師の手本になりたい」と話をするんですよ。そういう姿勢に奮い立たされて、一緒に何かしたいと思つて設立したのがFJです。

か。四方を海で囲まれた環境だから、昔から日本人は海で魚や塩を捕り、大漁・安全を祈願して神社仏閣を建て、各地で独自の文化を発展させてきました。そう考えると、海と人の繋がりがなければ、日本は日本じゃなかったと思うんですよ。だからこそ僕は、海と人を繋げていくのが大事だと思うし、それが薄れてきていることは寂しく思っています。

一人と海が遠くなることは、日本らしさが失われていくことでもあ



僕らが最初に話したのは、漁師や魚屋というような職種の縦割りをやめようということでした。「この地域の海をよくしたいという志を持った者同士なんだから、俺らはみんなフィッシャーマンだ！」ということで、新3K(カッコいい・稼げる・革新的)を掲げて漁業を盛り上げていこうと決めたんです。

ー従来の漁業のあり方を見つめ直すところからスタートしたんです。

ただ、僕の場合、漁師になるわけでもないし、この地域にお墓があるわけでもないじゃないですか。だから、一緒に盛り上がりつつも、どこか自分はよそ者のような意識があつたんですよ。後方支援的に関わることしかできないなって。

それで話し合いのときも議事録をとっていたんです。そしたら、そこにいたメンバーから「お前もフィッシャーマンだからな！海に

日本にとって、海はリスクでもありチャンスでもあると思うんですよ。国土は狭いけど海の体積でいえば世界4位、面積でいうと世界6位になります。それって、めちゃくちゃ大きな資源じゃないですか？ かつて世界一と言われた自動車や機械産業が元気を失っているなか、海という資源は世界でも負けないポテンシャルを秘めていると思うんですよ。だからこそ、僕は海との関わりに大きな可能性を感じています。

ーFJの立ち上げから8年が経ちました。この間、様々な取り組みをしてきて、海と人の繋がりが増えている実感はありますか？

FJを立ち上げるとき、漁業を盛り上げていくためには子どもが憧れる職業にならなきゃいけないって話をしたんですよ。当時、なりたい職業ランキングを調べてみたら、漁師も魚屋も100位以内に入っていないかったです。だけど、2年前くらいに調べてみた

関わる人を増やすのがお前の仕事だ」って言われて。もうめちゃくちゃ嬉しかったんですよ。みんなに必要とされて、本気で仲間に入れた気がしました。

ーそれは胸が熱くなるエピソードですね。

そこからはもう自分が人を巻き込む役目をやろうと決めて、全国を回って人に会いに行ったり、『Gyoppy』というメディアを立ち上げたり、課題解決のためのプロジェクトを進めたりしました。



ら漁師がランキングに入っていたんですよ！それを見て、少しずつ変わってきているのかなと思いましたが。FJにも若いインターン生が増えています。

ー着実に変化しているのを感じますね。最後に、今後の展望を聞かせてください。

これからは海と人だけでなく、次世代にバトンを繋ぐことにも力を入れていこうと思います。そのためには、やはり環境のことを考えなければいけません。海がダメになって魚が捕れなくなったら漁師はおしまいだし、そうすると魚屋も続けられない。最終的には、魚が食べられない世の中になってしまいます。

だから、海の人こそ持続可能性やSDGsについて考えなきゃいけないし、漁業もDX(デジタルトランスフォーメーション)やGX(グリーントランスフォーメーション)を進めていくことが必要です。環境を守りつつ、漁業が

みんなができないことを担当するのが組織の価値じゃないですか。だから僕は、「魚は捕れないけど、議事録はとれるよ」って感じやっています(笑)。

実際にプロジェクトが形になってくると関わる余地が増えて、応援してくれる人や海とは別分野のプロフェッショナルが入ってきます。そうするとプロジェクトは面白くなっていくので、やっぱり緊急役は大事だなと感じていますね。

日本の海には まだまだチャンスがある

ー長谷川さんが思う海の面白さは、どういうところですか？

海は広いし大きいし、まだまだ人間にはわからない部分が多いですよ。宇宙と同じくらい未知だとも言われていて、それがまず面白いなと思っています。

それに日本は島国じゃないです

続けられる海になっていくとい

DX(デジタルトランスフォーメーション) データやデジタル技術を活用して、製品やサービス、ビジネスモデルを変革することにも、業務そのものや、組織・企業文化を変革し、競争上の優位性を確立すること
GX(グリーントランスフォーメーション) 化石燃料や電力の使用を、再生可能なグリーンエネルギーに転換し、社会システムや産業構造を変革させて成長につなげること



長谷川 琢也 さん

はせがわ・たくや/ヤフー株式会社所属。SDGs×メディア『Yahoo! JAPAN SDGs』編集長や企業版ふるさと納税関連事業を担当する他、漁業振興を手がけるフィッシャーマン・日本のCo-Founderも務める。



フィッシャーマン・ジャパン
公式ホームページはこちら!

フィッシャーマン・ジャパン

東北、三陸の漁師を中心に2014年に結成されたチーム。現在は全国に展開し、漁業の課題を解決する様々なプロジェクトを手がけている。

<https://fishermanjapan.com/>

やってみよう!海のごちそうACTION

海をもっと身近に感じるACTIONを実践してみませんか?

行こう
黄金に光るアジがいるらしい。
魚屋さんに行って聞いてみよう!

つくろ
日本は世界一、多くの種類の「海藻」を食べる国です。
海の料理をつくってみよう!

食べよう
身近で買える魚は30種類ですが、市場には**600種類**も集まっている。
いろんな魚を食べよう!

話そう
約8両分
8両編成の新幹線くらいトビウオは飛びます。^{※1}
種かど海のことを話そう!

※1 市場によって取り扱う魚の種類には差があります。 ※2 トビウオの飛翔距離には個体差があります。

海のごちそうプロジェクトとは?

海のごちそうをきっかけに、知られざる海のストーリーを知ることで、海をより深く味わい、日本人の海への興味関心を高める活動です。この活動は日本財団 海と日本プロジェクトの一環です。

海のごちそうプロジェクト公式ページにまだまだ知らない海が待ってるよ!



すし作家 岡田大介さん

おかだ・だいすけ/1979年生まれ、寿司職人歴25年(2022年現在)。東京都文京区にて寿司屋「酢飯屋(すめしや)」を経営。現在は「すし作家」として、釣りや素潜りなど、様々な方法で食材のホームグラウンドに入り込み、生きものが食べものになるまでを突き詰めている。「やりたいことは、やってみる」が理念。著書に写真絵本『おすしやさんにいらっしやい!生きものが食べものになるまで』など。



「海と食の未来をつくる人の声を聴く」
岡田大介さんのインタビューはこちら!



身近な魚を「ちょい足し」で、もったいなく食べてみませんか? 家庭にある材料で簡単にできるアイデアを、すし作家・岡田大介さんに紹介していただきました!

知っておいしい!
ちょい足しアイデア

ちょい足しアイデアその①

お刺身に甘めのごま醤油をちょい足し!

アジやタイ、イサキなど味のしっかりした魚でも、時期や個体によっては淡白な味のものもあります。淡白な味のお刺身には、福岡の郷土料理「ごまさば」のように甘めのごま醤油をちょい足しするのがオススメ! 醤油・みりん・ごま油・すりごま・ねぎを混ぜるだけで、うま味をプラスしてくれます!

ごまアジ



ごまいサキ

ちょい足しアドバイス!

醤油の甘みは、みりんを加える程度でも十分。
ごま油・すりごま・ねぎを多めにいれるのがポイントです!

ちょい足しアイデアその②

お寿司にからしをちょい足し!

お寿司といえばわさびが定番ですが、からしをちょい足しすると魚のうま味が際立ってオススメ!
(ネタは上から時計回りにブリ・カツオ・マダイ。各ネタ左がからしのせ、右がからし醤油漬)

ブリ・カツオ・マダイ(各2貫)



ちょい足しアドバイス!

マダイやカツオでは魚の味を引き立て、ブリなどの脂の強い魚ではさっぱりと、魚の味の輪郭を際立たせてくれます!

からしのつけすぎに注意!

