

—「海を味わう」の現在地—

海ごち? のそう

フェスティバル

2024

見て、聞いて、食べて、感じる

実施報告書

一般社団法人 海と食文化フォーラム

2024/11/15

「海のごちそう? フェスティバル2024」実施報告



「食」を入り口に海と人々をつなげるイベント「海のごちそう? フェスティバル2024」を東京ミッドタウン（東京都港区）にて開催。
地球温暖化の影響に伴う海水温の上昇、魚種変換、磯焼けなど、近年起こっている海洋環境の変化に適応する知恵として「日本の海の食文化」を今一度多角的に捉え直し、ステージイベントや企画展示、マルシェ販売、キッチンカーなどさまざまな切り口で「海と食文化」について考えるきっかけづくりになるよう、来場者に呼びかけました。

開催日時 2024年11月 9日（土）・10日（日） 11:00～17:00

開催場所 東京ミッドタウン アトリウム&コートヤード

来場者数 約**5200人** ※会場全体では約50,000人（非公式データ）、ステージプログラム参加者830人

取材メディア 計**17社**（テレビ**12社**、新聞**3社**、WEB**2社**）※詳細P33

マルシェ売上 11/9（土）¥286,760 11/10（日）¥286,684 合計¥573,444

※マルシェ・ステージ試食分除く

キッチンカー売上 11/9（土）301食¥202,700 11/10（日）244食¥174,100

合計545食 ¥376,800

「海のごちそう? フェスティバル2024」実施概要



イベント名称 海のごちそう? フェスティバル ～「海を味わう」の現在地～

主催 一般社団法人 海と食文化フォーラム

共催 日本財団「海と日本プロジェクト」

開催日時 2024年11月 9日（土）・10日（日） 11:00～17:00

会場 東京ミッドタウン（六本木）東京都港区赤坂9-7-1
・アトリウム（ガレリアエリア屋内 B1F）・コートヤード （ガレリアエリア屋外※屋根なし）

開催目的 地球環境変化に伴う海洋変化に、日本の海洋食文化がどう対応してきたのかに着目し、企業・団体との連携により「知られざる海のストーリー」を伝えるプログラム、マルシェ等で構成するフェスティバル。現在海で起こっている変化についての情報発信と、海の課題にまつわる背景を持った商品やフード販売、展示等を通して、海への関心の向上を目指すフェスティバルです。

対象 広く一般

入場料 無料 ※キッチンカーの飲食物、マルシェの物品購入代金は有料

開催内容 <アトリウム>
①企画展示ゾーン ②ステージイベントゾーン
<コートヤード>
③マルシェゾーン ④キッチンカー

本フェスティバルは、次世代へ豊かで美しい海を引き継ぐために、海を介して人と人とがつながる
“日本財団「海と日本プロジェクト」”の一環で実施いたします。



海のごちそう? ステージ

ステージプログラム

2024
11/9 土

11:00 開場

11:20 オープニングトーク

海のごちそう? キッチンカー & 海のごちそう? マルシェ 商品紹介

気候変動などによる「海の課題」を、食を通して考えるきっかけを提供する「海のごちそう? キッチン」。「海の課題」を「食」を通して発信して「海のごちそう? 地域モデル」から生まれたフードメニューをキッチンカーで販売します。気候変動などによる「海の課題」を、食を通して考えるきっかけを提供します。食糧から生まれた、海と食の未来を形作る商品を販売する「海のごちそう? マルシェ」。

海の変化や課題に対応し、生まれた新しい食。食糧から生まれた、海と食の未来を形作る商品を販売します。商品に込められた想いを、ぜひ感じてみてください。

MC: 真鍋祥樹
海のごちそう? 地域モデル in 鳥取
海のごちそう? 地域モデル in 下関
海のごちそう? 地域モデル in 大田原
海のごちそう? 地域モデル in 佐伯
【鳥取県】金沢町 代理店 金海 亮
【佐伯市】株式会社SOJ, JAPAN 田中幸子

11:25 ~ 11:50

公開収録

**「海と食」有識者シンポジウム
『CEAN BLINDNESS
～私たちは海を知らない?～』**

海にまつわる様々な疑問を考え、海を感じ、海を知り、海と向き合うラジオ番組「海を知らない?」を始めるモデル・タレントの藤井サチと日本財団 海野光行常務理事が「海と食」をテーマに有識者ゲストを迎えて海の未来についてトークを展開します。

12:05 ~ 13:35

13:50 ~ 14:20

**「海を味わう技法」体験
【結め・干し編】**

海の恵みを活かす調理技法【結め】と【干し】を体験! それぞれの調理法の歴史・背景・育ち・特長・利点、海洋環境変化との関わりなど、調理法の現在地とこれからは、試食体験を通じて、感じていただくプログラムです。

MC: 真鍋祥樹
フアンリダー：近藤一樹
【結め】小島誠
【干し】平塚一樹

14:20 ~ 15:00

出張! 海の落語プロジェクト

海の恵みを受けて暮らすオリジナル落語家を盛り上げよう!
【笑い】と【喜び】のコラボレーションをぜひご体験ください。

15:00 ~ 15:50

**「海を味わう技法」体験
【漬け・焼し編】**

海の恵みを活かす調理技法【漬け】と【焼し】を体験!
それぞれの調理法の歴史・背景・育ち・特長・利点、海洋環境変化との関わりなど、調理法の現在地とこれからは、試食体験を通じて、感じていただくプログラムです。

MC: 真鍋祥樹
フアンリダー：近藤一樹
【漬け】森本友知子
【焼し】田中佑司

16:00 ~ 16:50

**「海を味わう技法」
スベシヤリスト トークセッション**

海を味わうために現在まで受け継がれていく調理・保存の技法である「漬ける」「焼す」「結める」「干す」のスペシャリストによるトークセッション。

それぞれの調理法、保存法が生み出した背景や特性・長所、生活との関わりなど「海と食」を「技法」から考えるトークプログラムです。

MC: 真鍋祥樹
フアンリダー：近藤一樹
【漬め】小島誠（佐々子）
【漬け】森本友知子
【焼し】田中佑司
【干し】平塚一樹

海のごちそう? キッチンカー商品紹介

キッチンカーの4事業者がステージに登壇し、それぞれの商品に込めた想いを熱く語りました。
みえ熊野からは高校生が5名駆けつけてくれました。



左から順に

【地域モデル in 下関】 川島 智子さん

山口県下関といえば、ふぐの本場です。福を招く縁起のいい魚として「ふく」と呼び、古くから親しんできました。今回は、そんなふぐを使った、ふくナゲットです！

【地域モデル in 鳥取】 野々村 卓美さん

実は、ムラサキウニは藻場を荒らしてしまうんです。大量発生するムラサキウニの蓄養試験や、加工、地域での消費など、海の問題を伝えるためにやっています。

【地域モデル in みえ熊野】 事業参加高校生の皆さん

海藻を食べる植食性魚類は、あまり美味しくないというイメージがあって水揚げされないことが多いんです。ただ調理方法によって美味しく食べられるし、海藻を守ることできるので、地域資源として定着させるために選びました。

【地域モデル in 佐伯】 河野 功寛さん

磯焼けの原因になるアイゴをして、地元の皆さんが日常的にアイゴを食べる習慣を広めたいと思っています！

海のごちそう? マルシェ商品紹介

マルシェ商品販売からは2つの事業者がステージに登壇し、それぞれの商品に込めた想いを熱く語りました。



左から順に

「金沢鮮魚」代表代理 金澤 亮（かなざわ・りょう）さん

「金沢鮮魚のつゆ」と「鯛カマの煮付け」です。つゆには海藻を食べる植食性魚類のイスズミを原材料とした魚醤を使用しています。イスズミの消費を促進できれば藻場も守れますし、イスズミ魚醤の含有率を高めることで旨味や風味を引き出しています。もう一つの鯛カマの煮付けは、魚を加工する際、どうしても出てしまう廃棄部位。その一つが「カマ」ですが、実はここは筋肉が集まっているため身が締まって脂がのった部分。金沢鮮魚では極力廃棄を出さないようにするため、欲しいというお客さまや事業者に提供してきました。この価値をより多くの人に知ってもらおうと考案したのがこの商品です。

株式会社SOL JAPAN（ソル ジャパン）常務取締役 田中 彩子（たなか さいこ）さん

ソフトふりかけ「じゃこまめ」です。こちらの商品は、島根県産の低利用魚と、同じく島根県産大豆から取れるおからを主原料に、伝統製法で作られる木桶醤油やえごまの実などの地元素材を取り入れました。「低利用魚」や「おから」が十分活用されず、フードロスや地域経済に悪影響を及ぼしています。原料魚は骨まで粉碎して使用しています。お子さまからご高齢の方まで、ご家族の皆様でお楽しみいただける製品です。

「OCEAN BLINDNESS ～私たちは海を知らない?～」

初日のステージを飾ったのは、interfmのラジオ番組『OCEAN BLINDNESS ～私たちは海を知らない?～』の公開収録「海と食」をテーマにトークセッションを行いました。



番組MCでモデル・タレントの藤井サチさんと、日本財団の海野光行さんがお二人のゲストを迎え“海の食文化”を見つめ直すことで未来を考えるトークセッションを実施しました。

前半は、『私たちは美味しい魚の食べ方を、知らない?』をテーマに“食の伝道師”こと、近藤一樹さんをご登壇。「海を味わう技法」の紹介とそれにちなんだ試食が紹介されました。

後半は『煮干して、海のごちそうになるの?』をテーマに、サステナブル料理研究家のサカイ優佳子さんをご登壇。「乾物」を今の時代に合わせてどんな風に食べていけばいいかを提案しているサカイさんから、「煮干し」の奥深い世界について紹介されました。

「OCEAN BLINDNESS ～私たちは海を知らない?～」

<前半> 『私たちは美味しい魚の食べ方を、知らない?』 <ゲスト> 食の伝道師 近藤一樹さん



藤井さんのもとには「締める」の試食として「真鯛の昆布締め握り」と「サーモンの塩締め握り」が登場。一口で真鯛の握りを食べた藤井さんは「昆布がすごい！おいしい！醤油いらないですね！はじめて醤油なしで握りを食べました」とその味わいに興奮した様子。

他にも「燻す」の試食として、【鰹のみ】【鰹と昆布】【鰹と昆布とアジ】の3種類の出汁の飲み比べを体験した藤井さん。

近藤さんからは「鰹だけでも美味しいが、二つ目の鰹と昆布は、イノシン酸とグルタミン酸が掛け合わせり、両方の良い部分が混ざり合って〈一番出汁〉と呼ばれる。三つ目にはそこに加えて、ムロアジの雑味に加わり酸味が出てくるので、うどんや蕎麦の出汁に合う味わいとなる」と解説。

「ライフスタイルの変化に合わせて、海の食文化はどう適応していくべきなのか」という海野さんの質問に対し、近藤さんは「普段の食生活の中で、和食があっても洋食があっても中華があっても良い。ただこれまで長い時間をかけて培われてきたこの海の食文化を絶やさないということが大事。今日紹介した4つの技法も含め、漬ければ日持ちするし、お弁当にも入れられるよねといった形で、ご家庭の中で作られていけば食文化としても継続する。栄養面でも実務面でも幅広く取り入れられるのが海の食文化かなと思います」と締めくくりました。

「OCEAN BLINDNESS ～私たちは海を知らない?～」

＜後半＞ 『煮干して、海のごちそうになるの?』

＜ゲスト＞ サステナブル料理研究家 サカイ優佳子さん



出汁を取った後の煮干しでも美味しい料理になることを、藤井さん、海野さんが実際の試食メニューを食べながら体験しました。コストパフォーマンスやタイムパフォーマンスが重要視される現代のライフスタイルの中で、「煮干し」のような伝統的な食材を新しい食べ方で取り入れていくことの意味について、サカイさんは「煮干しは日本の伝統食材ですが、出汁を取るだけで終わらせてしまうのではなく、今のライフスタイルの中でどんな風に食べられるか、いろんな調味料や料理の知恵を活かすと、同じ食材でも全く違う使い方ができるんじゃないか、これからの未来に向けて、温故知新の考えで新たな可能性を探っていけたら楽しいと思います」と語りました。

「海を味わう技法」試食付きプログラム

「海を味わう技法」スペシャリストによる試食解説付きプログラムを実施 <前半> 締める・干す



【締める】株式会社銚子丸 小島 誠 さん 【試食】サーモン塩締め タイ昆布締め

「締める」にはいくつかのバリエーションがありまして、例えば、塩締め、昆布締め、柑橘締め、酢締めなどがあります。それぞれの方法で食材の風味がガラッと変わるんです。締めるの技法は食材を長く保存できるのはもちろん、味をより深く引き立てるんです。特に、生のままでは少し淡泊な魚でも、締めることで一層味わい深くなります。あと、サーモンとか脂がのった魚だと脂っぽさが抑えられてバランスが良くなるんですよ

【干す】東海大学海洋学部水産学科 平塚聖一さん 【試食】タタミイワシ and 素干し桜海老

『干す』という調理法は、古くから使われている保存技術で、主に食材の水分を抜いて保存性を高める方法です。特に魚を干すと、旨味がぎゅっと凝縮されるんです。例えば、ホッケの開きや鯖の干物、これらは干すことで風味が増して、食べた時に口の中で旨味が広がるんですよ。

干すことで水分が飛ぶ分、食材が持つ本来の風味が濃縮されて、特に旨味成分が強調されるんです。しかも保存性もアップするので昔から漁村では貴重な保存食として重宝されてきました。

「海を味わう技法」試食付きプログラム

「海を味わう技法」スペシャリストによる試食解説付きプログラムを実施 <後半> 漬ける・燻す



【漬ける】Cozy Kitchen 高木佐知子 さん 【試食】サワラ塩麹漬け焼き

漬ける技法は、調味料や発酵食品に食材を漬け込むことで、風味や栄養価が増すのが特徴です。

塩や味噌、麹などを使うと、それぞれの個性が食材に染み込んで、食材の質が一段と高まるんです。

メリットについて聞かれると、一つは保存性が高まること、もう一つは、時間が経つほど風味が熟成されていくということです。

漬けている間に旨味が増すので、シンプルな調理でも美味しくなります、と語られました。

【燻す】だし専門店 田中商店 田中祐司 さん 【試食】3種類の出汁の飲み比べ①鰹のみの出汁②鰹と昆布の出汁③鰹×アジ×昆布

燻すことで食材に独特の香りと深いコクが加わります。特に鰹節のように、燻すことで香りが増し、風味が凝縮されるんです。

燻す時間や木の種類によっても香りが変わるので、燻し加減が料理の命と言っても過言ではありません。

メリットについて聞かれると、一つは保存性が高まること。そして、もう一つは、燻すことで食材が持つ旨味がより強く引き出されることです。魚や肉だけでなく、チーズや豆腐などにも応用できます、と語られました。

「海を味わう技法」試食付きプログラム

来場者へも試食を通じて、「海の食」「海を味わう」ことへの興味喚起を図ることができました。



<参加者の声>

普段お魚を自ら選んで食べないですが、とっっても食べたくなりました。焼く・刺身以外に、たくさんの食べ方があることに改めて気づきました。サチちゃんが食べたお寿司がとても美味しそうですね！！個人的に「干す」をやってみようと思いました！（20代女性）

塩麴の効果は知っていたけど、出汁があんなに変わると思わなかった。黄色（③鰹×アジ×昆布）が一番料理っぽい（20代女性）

食について学びが深まった。特に「保存」の話が良かった（30代男性）

美味しかった。説明を聞きながら食べるとさらに美味しく感じられる。ちょっとしたコツも教えてもらえてスペシャリストってすごいんですねと思った（50代女性）

出汁比べがとても面白かったです。比べる機会がないので今回違いをよく知れました。自分の好みもわかったので今後の調理の参考にします（50代女性）

「海の落語」プログラム

ホッと一息笑いの時間？実は深い海の学びがあるネタで来場者を魅了しました。



三遊亭朝橋さん 海の落語「マグロの小学校」

海の問題を、笑って学べるオリジナル海落語をお届け。

落語終わりで藤井サチさんと海野光行さんがご登壇。藤井さんの手にはマルシェで買ってきた、という「エソスナック」が。エソという魚はパッケージにあるように、沢山の鋭い歯が特徴的で、性格は非常に攻撃的で・・・と海野さんからの説明を受け、その場で試食を促された朝橋さん。一瞬戸惑いながらも思い切って口にした感想は「ウマイ」でした。

＜参加者の声＞

「マグロの小学校」とっても楽しかったです。うちの小学校にもぜひぜひ来てください！（40代女性）

家族で観ましたが、小1小3の娘も笑っており、落語で社会問題を学べるのは、大変面白い取り組みだと思いました。（40代男性）

「海を味わう技法」スペシャリスト トークセッション

それぞれのスペシャリストが極めた「海を味わう技法」に培われた日本人の知恵や食文化の歴史などを紐解きながら、環境変化や現代の食文化＝「海の食文化」の現在地”を見つめなおし、未来に向けどのように適応させ、発展させていくべきかを語り合いました。



ファシリテーター：近藤一樹さん 【締める】小島誠さん【干す】平塚聖一さん【漬ける】高木佐知子さん【燻す】田中祐司さん

【燻す】の田中さんは「ぜひ一週間に一度でも出汁を取ってみてほしい。そうすればお出汁の味に敏感になって、世の中の和食屋さんのクオリティもグッと上がる」と会場のお客さんに呼びかけました。

【漬ける】の高木さんは「料理は味付けの部分でハードルが高く感じるけど、漬けるは家庭でできる手軽な調理法で、漬けた時点で味付けが完結する」と現代のライフスタイルにもマッチすることを伝えました。

【干す】の平塚さんは「最近食べる煮干しなどスナック感覚でつまめるものもあれば、野菜エキスをコーティングしたものなどもあるので、いろんな形で魚に触れたり食べたりする機会を持ってもらいたい」と呼びかけました。

【締める】小島さんは、「いろんな食べ物というのは水分から悪くなる。今日紹介した技法はどれも水分を抜く技法です。締めたりや漬けたりというのはそれにプラスの味を加える。どんどんみなさんにもやっていただければと思います」と締めくくりました。

海のごちそう? ステージ day 2

公開生放送

「Lazy Sunday」

公開生放送

11月10日(日)のLazy Sundayは、海のごちそうスペシャル!
「海のごちそう? フェスティバル」の会場から、公開生放送でお送りします。ゲストは、一般社団法人 日本シフトコーディネーター協会 代表理事の青山志穂さん、食通としても知られるミュージシャン小宮山雄飛さん(おフヂヤン)。そして、海が似合うシンガーソングライターCaravanさんの3組。Caravanさんは生演奏も披露して下さいます。(会場限定のミニライブも!) 海の課題解決を目指す商品・メニューを店頭するマルシェやキッチンカー、番組リスナーや会場の皆さんの「海の幸」にまつわるエピソードもご紹介しながら、日本の「海の食文化」について楽しく学びます。もちろん、ジョージセレクトの海で聴きたいグッドミュージックもお届け。海を感じ、海を味わう4時間。会場で、そしてラジオの前で一瞬に楽しんで下さい!

MC



George Cockle



渡辺麻実

MC



青山志穂



小宮山雄飛



Caravan

出張! 海の落語プロジェクト

海の話題を笑って学べるオリジナル海落語をお届けします! 「笑い」と「学び」のコラボレーションをぜひご体験ください。

MC
三波宇朗



クイズ お魚クイズ大会

魚にまつわる漢字クイズやなどなど、楽しく学べる早押しクイズ大会を実施!
大人部門、子供部門それぞれ会場で大募集! 奮ってご参加ください。
最多正解者にその場でマルシェ商品プレゼント!

MC 真鍋雅博



2024
11/10
日

「Lazy Sunday ～海のごちそう? スペシャル～」

開催2日目はinterfmのラジオ番組「Lazy Sunday～海のごちそうスペシャル～」を会場から公開生放送でお届けしました。



一般社団法人 日本ソルトコーディネーター 協会 代表理事 青山志穂さん

お塩の魅力は美しい海からできた海の結晶である、ということ！と語り始めた青山さん。自宅には2400種類の塩があり、今回会場に60種類を持参。さっそくそのうちの3種類の味比べをしながら、塩は食材が持っている力を引き出すことをお話されました。また、塩は海洋環境変化の影響を受けるため、生産者さんたちや青山さんご自身もビーチクリーンなどに力を入れていることも語られ、塩への愛が止まりませんでした。



ミュージシャン 小宮山雄飛さん (ホフディラン)

今、一番のテーマは“シーフードカレー”！究極のシーフードカレーを作ろう！がブームになっており、出汁や海産物への研究にはまっていると語る小宮山さん。海洋環境問題の話になると、雨が降り、それが山から川をつたって、片や田んぼから米ができたお酒ができたり、片や海に流れ込み海産物につながる、と分かりやすく説明されたのち、だからこそ海洋問題は“海”だけを考えればよいのではなく、我々の普段の生活が大事、と語られました。



シンガーソングライターCaravanさん

海が似合う男！と紹介されたのはCaravanさん。田んぼもやっているということから“食べる”話に。だんだん魚が好きになってくる、キャンプに行くと、自分で作ったお米に魚介をたっぷり入れてパエリアを作ったりしている、と語った。海の近くで活動していることもあり、海のごみ、プラスチックごみの問題は散歩をしているとも気になっているそうで、田んぼをやっていることから積極的に里山クリーンに参加されている。山と海は繋がっている、と自然を守る大切さを語られました。



一般社団法人 海と食文化フォーラム 富田大智

今回のイベントの目的や趣旨について触れ、「普段当たり前のように海産物を食べてはいるけど、それらの食材が獲れている海に今どういったことが起きているかということを意識することは少ない。海産物を食べるということを、広い視点から海の食文化として捉え直すことは、これまで培われてきた知恵と技術を引き継ぎ、未来に繋げていくことになる」と語りました。

おさかなクイズ大会

最後のプログラムは大人から子供まで楽しめる「おさかなクイズ大会」を実施しました。
白熱のステージとなり、難問に答える子供たちに感嘆する客席からの声もあがり盛り上がりしました。



<参加者の声>

正解発表後の豆知識は大人でも「へー！」と感ずることで、楽しみながら学べました。子どもたちに癒されました。（20代女性）

子どもたち、大人たちとともに盛り上がっていて、とても楽しいイベントでした。お魚について考えるきっかけとなりました。（30代女性）

司会の方の進行スムーズでまた楽しく学びながら参加できました。ありがとうございました！（20代男性）

知識をつけながら、学べました。とても盛り上がっていて楽しかったです！（20代女性）



海のごちそう? 企画展示

旅先なら値段気にせず 生ぐさいから嫌い。
海鮮丼を食べるわ。 **魚?**
お寿司大好き! 外食でしか食べない。

日本人は
海も
食べてきた?

肉の方が美味しい!
三枚おろし!
調理実習以外でやったことない。
スーパーで
魚買う?
時々ね。

小骨が手間で食べるのは切り身ばかり。

魚料理 海鮮グルメ **値段が**
家で作ることないなあ。 目当てで **高いよ。**
コスパが悪いんだもん。 旅行するよ!

子どもたちみんな、お肉の方が好きだし安いから。

「海のごちそう? 企画展示」実施報告

長い歴史の中で海洋環境もライフスタイルも昔とは大きく変化した現代。そんな今、海と私たちの関係の“現在地”を食から見つめ直し、日本の海の食文化の歴史を紐解きながらこれからを考えるパネル展示を実施しました。

旅先なら値段気にせず 海鮮丼を食べるね。 **魚?** お寿司大好き! 外食すべし食べない。

日本人は **海も** 食べてきた?

肉の方が美味い! 三枚おろし! スーパーで 魚買おう! 時々ね。

小骨が手間く食べるのは切り身ばかり。 **魚料理** 海鮮グルメ 値段が 高いよ。 家で作るこないな。 コスパが悪いんだ。 旅行するよ!

子どもたちみんな、お肉の方が好きだし安いから。

日本人はずっと海を“いただいて”きた?

縄文 縄文人は 貝類を食す 縄文時代 縄文人は 貝類を食す 縄文時代 縄文人は 貝類を食す 縄文時代

弥生 稲作の導入 弥生時代 稲作の導入 弥生時代 稲作の導入 弥生時代

古墳 古墳時代 古墳時代 古墳時代 古墳時代

飛鳥 飛鳥時代 飛鳥時代 飛鳥時代 飛鳥時代

奈良 奈良時代 奈良時代 奈良時代 奈良時代

平安 平安時代 平安時代 平安時代 平安時代

鎌倉 鎌倉時代 鎌倉時代 鎌倉時代 鎌倉時代

室町 室町時代 室町時代 室町時代 室町時代

江戸 江戸時代 江戸時代 江戸時代 江戸時代

明治 明治時代 明治時代 明治時代 明治時代

大正 大正時代 大正時代 大正時代 大正時代

昭和 昭和時代 昭和時代 昭和時代 昭和時代

平成 平成時代 平成時代 平成時代 平成時代

令和 令和時代 令和時代 令和時代 令和時代

日本人と海のごちそう?

「海を食べて」って、どういうことかしら?

食卓に魚、様々な魚が並べられた日本では、古くから肉類に比べて魚が好まれる傾向がある。魚は日本人の食文化の根幹をなしている。

しかし、最近日本人の食生活は大きく変化した。肉類の消費量が急激に増加し、魚の消費量は減少傾向にある。これは、食生活の欧米化や、食肉の安価化によるものである。

海で獲れた魚は、新鮮で美味しい。しかし、海を汚染する原因の一つでもある。魚は海の生態系を維持するために必要不可欠な存在である。魚を食べて、海を汚染しないように努めよう。

大昔に比べて海と陸地の食文化が 変わってきている。

今こそ、私たちの食文化の根幹をなしている「海を食べて」ということに 向き合う必要がある。

企画テーマ:「海を食べる」ということ

「海を食べる」をテーマに来場者へ問いかけをしながら、様々な切り口で「海の食文化」について紐解いていくパネルを展示。

海を食べる日本人の歴史年表 / 代表的漁場と陸地の関係 / 旬と技法について / 日本人が海と共に育んできた食文化が世界に誇れる3つのポイント / 海を食べるための10の技法 / 日本の水がすごい / 日本人と海藻の縁 / ……

等々**32枚**のパネルを制作しました。

「海のごちそう? 企画展示」実施報告



＜参加者の声＞

古代からの歴史マップが楽しく、ためになった。（50代男性）

「世界に誇る日本人の海と食文化の歴史」！
歴史の視点で切り取ることで、海・食・日本の奥行きを感じました。（40代男性）

魚の消費は減っていますが、魚が好きと回答する人は93%と高いことにおどろきました。魚の簡単な調理方法や時短レシピをみんなが知ったらもっと消費が増えると思いました。（30代女性）

様々な角度から今の海の問題についてよくまとめられていると感じました。今日は子供ときたので、帰宅してからたくさん会話ができそうです。（未記入）

展示が小冊子になってたら買いたかったです。分かりやすかったので、イベントかぎりなのがもったいない。（60代女性）



海のごちそう? マルシェ





海のごちそう? マルシェ

11月9日土 / 10日日
11:00-17:00
東京ミッドタウン コートヤード

※利用魚?






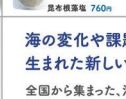
「※利用魚」とは、流通や市場に出回らず、食用として利用されない魚のこと。廃棄されがちな加工や調理を工夫することで、食用に活かします。

※環境変化?

「環境変化」とは、岩礁などに生息する海藻の群れが減ったため消失したという現象。原因の一つである精食系魚類を食用として美味しく資源活用します。

※廃棄部位?

魚介類の内臓や皮など、普段捨てられてしまう廃棄部位に付加価値を加え、再利用することで、フードロスを減らし、「もったいない」を無くします。

魚・貝・水産物	水産物	水産物	水産物	水産物	水産物
 Spices Blue 3 品セット 3,170円	 マンゴウグロ 870円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円
 Spices Blue 3 品セット 3,170円	 マンゴウグロ 870円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円
 Spices Blue 3 品セット 3,170円	 マンゴウグロ 870円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円
 Spices Blue 3 品セット 3,170円	 マンゴウグロ 870円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円
 Spices Blue 3 品セット 3,170円	 マンゴウグロ 870円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円	 アイソバ 760円

海の変化や課題に対応し、生まれた新しい食。

全国から集まった、海と食の未来を彩る商品を販売します。商品に込められた想いを、ぜひ感じてみてください。

※※は常食の商品です

【決済方法】
現金・各種クレジットカード・二次元バーコード・交通系電子マネーがご利用いただけます。

※価格は全て税別

「海のごちそう? マルシェ」実施報告

海の変化や課題に対応し生まれた海と食の未来を彩る新しい商品を販売しました。
全国から厳選した水産加工品や海に関連した特産品、全23品を販売。地域が抱える海洋環境変化に適応し開発された新たな商品に込められたたくさんの人の想いが来場者に伝わりました。



＜参加者の声＞

あまり馴染みのない魚が多く販売されていたので、普段は捨てられていたり逃したりしているのかなと。調理次第では美味しく食べられると思いました。良い活動だと思います。（20代女性）

普段魚を積極的に食べない子どもたちが今回マルシェの試食でいろいろ食べて美味しそうにしていました。（40代男性）

普段、捨てられてしまう魚を活用して、おいしい料理にするのは自然にすごく優しくて環境にも良いので、今後このような活動がもっと広がればいいなと思いました。（20代女性）

「海のごちそう? マルシェ」実施報告

No.	都道府県	正式商品名	購入数	現地 販売税込8%価格
未利用魚?				
1	島根県	じゃこまめ	50	¥630
2	北海道	未利用魚プロジェクト ガヤの美人焼き	5	¥450
		未利用魚プロジェクト たなごの美人焼き	10	¥450
		未利用魚プロジェクト さばの美人焼き	29	¥450
		極UMAMI美人	13	¥850
		美人雑炊鱈	25	¥450
		美人雑炊鱈	15	¥450
		美人雑炊鮭 ※破損2	2	¥450
3	神奈川県	さばオイル漬け ねぎ味噌	9	¥600
		さばオイル漬け ガーリック	9	¥600
		さばオイル漬け 生姜	9	¥600
		さばオイル漬け 山椒	9	¥600
		炙りさばフレーク	18	¥600
4	広島県	エソせんべい	12	¥760
		サワラせんべい	14	¥760
		ZACOせんべい	17	¥760
5	兵庫県	麩の魚醤 香住ガニ	5	¥1,190
		麩の魚醤 甘エビ	4	¥1,080
		麩の魚醤 ノドグロ	5	¥1,300
		麩の魚醤 ハタハタ	5	¥870
		麩の魚醤 ゲンゲ	3	¥870
		麩の魚醤 タコ	3	¥1,080
		麩の魚醤 ホタルイカ	5	¥1,080
		旨干しホタルイカ	10	¥540
		むかしカレイ	10	¥540

No.	都道府県	正式商品名	購入数	現地 販売税込8%価格
6	山口県	エソスナック 青のり味	25	¥330
		エソスナック 塩味	25	¥330
		雑魚スナック 甘塩味	51	¥330
7	福島県	SpiSea Blue 3缶セット	10	¥3,170
		SpiSea Blue 単缶	1	¥980
8	三重県	翻車魚(まんぼう) カレー	24	¥870
9	山形県	庄内浜コラトゥーラのバスタソース	60	¥550
磯焼け?				
10	大分県	アイゴのトトジャーキー	50	¥650
11	大分県	ごまだし(カツオ)	15	¥1,190
		ごまだし(アイゴ)	30	¥1,190
		ごまだし(シイラ)	15	¥1,190
12	長崎県	金沢鮮魚のつゆ	43	¥1,000
13	茨城県	米麩魚醤×木桶仕込み醤油 玄米醤油おかし	90	¥430
環境変化?				
14	北海道	ハコダテアンチョビ	31	¥1,410
15	特定該当 エゾアサギ	そのまま干したすじ青のり	65	¥500
廃棄部位?				
16	三重県	太刀魚の骨蒸焼き	21	¥540
17	岡山県	里海米	22	¥1,490
18	岩手県	昆布根菜塩	60	¥760
19	愛知県	メヒカリ魚醤 深輝	55	¥540
20	長崎県	金沢鮮魚の鯛カマの煮付け	45	¥500
21	島根県	焼あんこうだし	57	¥550
		天然馬頭鯛のうま味だし	69	¥650
22	長崎県	やまくにのいりこだし	28	¥1,570

【売上】

※商品はすべて完売しました

11/9(土) ¥286,760

11/10(日) ¥286,684

合計¥573,444

※マルシェ・ステージ試食分、
クイズ大会・海のごちそうウィーク
賞品分除く



海のごちそう? キッチン

シーベジに食べる
フィッシュの漬け井



海のごちそう地域モデル in 下関

高級魚の位置付けが強い天然フグですが、実は様々な種類がある身近な食材であることを知ってもらうために、伝統的なふぐ食文化と新しい食文化を、「食べる」体験を通して伝える活動をしています。



ふくナゲット 600円

海のごちそう地域モデル in みえ熊野

植食性魚類を価値ある資源として定着させるための創意工夫を通じて、子どもたちが主体性を持って海の課題解決のためのアクションを起こすことを目指しています。



シーベジに食べるフィッシュの漬け井 1,000円

海のごちそう地域モデル in 鳥取

藻場消失防止に向け大量発生するムラサキウニの蓄養試験、加工、地域での消費、海の問題の普及啓発を一貫して実施しています。



とっとりウニボタージュ 1000円

海のごちそう地域モデル in 佐伯

磯焼けの主要因と言われるアイゴを知ってもらい、食べてもらう。地域の人たちがアイゴを美味しく食べることを通じて海ごころを育むきっかけを作ります。



アイゴのフライ「アイボー」 300円
アイゴのごまだしうどん 500円

「海のごちそう? キッチン」実施報告

気候変動や海水温上昇などの要因により、その地域でとれる魚の種類が変わったり、海藻が広範囲に消失する「磯焼け」など、私たちの食に直結する問題が全国の海で起きています。

このような「海の課題」を「食」を通して発信し、多くの人に考えてもらうための取り組み「海のごちそう地域モデル」から生まれた、全国4地域の「海を味わう」メニューをキッチンカーで販売しました。



＜参加者の声＞

アイゴのフライ・うどんを食べたけど、ブースの人に背景などを教えて頂いて、味わうだけでなく学びもできてよかった。

地方の珍味など、もっと様々な海の幸を食べてみたいと思いました。

漬け丼の海藻（トッピングののり）が斬新でおいしかった。

「海のごちそう? キッチン」実施報告

販売メニュー	単価	販売数	小計	2日間合計
inみえ熊野				92,000
9日 シーベジたべるフィッシュの漬けドン	1,000	46	46,000	
10日 シーベジたべるフィッシュの漬けドン	1,000	46	46,000	
in佐伯				91,400
9日 アイゴのフライ"アイボー" (1本)	300	27	8,100	
9日 アイゴのフライ"アイボー" (2本)	500	20	10,000	
9日 アイゴのごまだしうどん	500	74	37,000	
10日 アイゴのフライ"アイボー" (1本)	300	16	4,800	
10日 アイゴのフライ"アイボー" (2本)	500	16	8,000	
10日 アイゴのごまだしうどん	500	47	23,500	
in鳥取				104,000
9日 とっとりウニポタージュ	1,000	53	53,000	
10日 とっとりウニポタージュ	1,000	51	51,000	
in下関				89,400
9日 ふくナゲット	600	81	48,600	
10日 ふくナゲット	600	68	40,800	

【売上】※すべて完売しました

11/9 (土) 301食 ¥202,700 11/10 (日) 244食 ¥174,100

合計545食 ¥376,800

4事業者2日間総合計 376,800

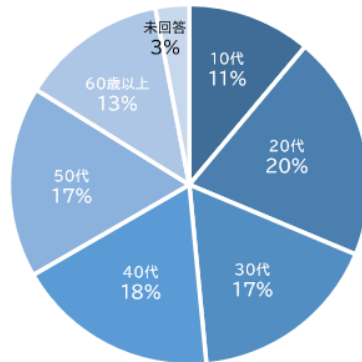


アンケート分析

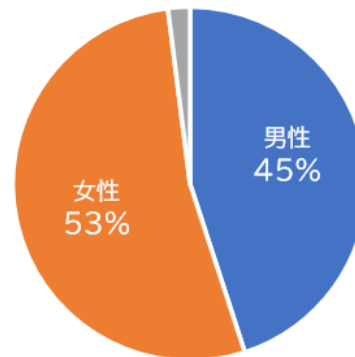
「海のごちそう? フェスティバル」来場者の声

回答者属性

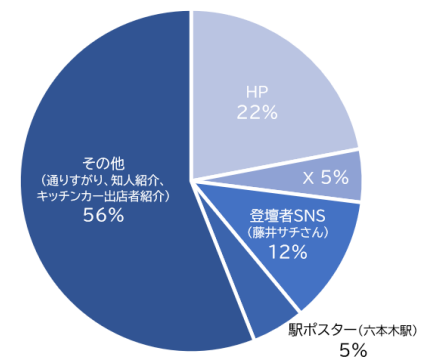
年代



性別

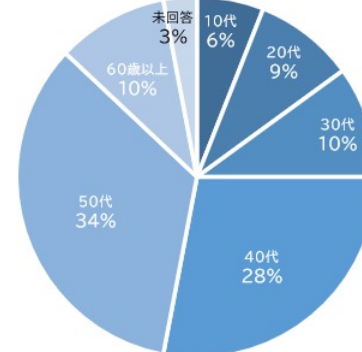


イベントを知ったきっかけ

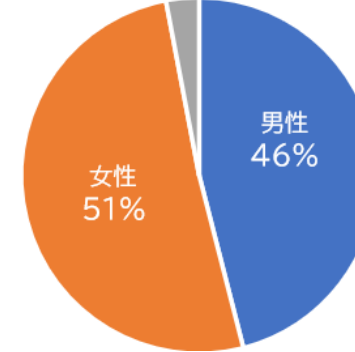


11月9日
(土)

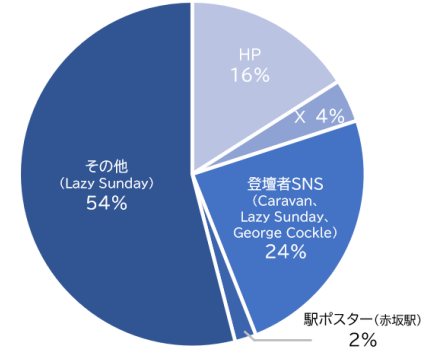
年代



性別



イベントを知ったきっかけ



11月10日
(日)

OCEAN BLINDNESS公開収録

魚料理を通し、海洋環境の変化について学ぶとともに、
魚を美味しく食べるための技法の共有が来場者の知見を広げる。

料理を通して海の変化を認識

今まであまり意識せずに料理をしてきましたが、**日本料理の今までと環境変化に伴う料理変化の波の中に今、自分たちがいるのだな**と感じました。勉強になりました。(年代・性別不明)

近藤先生のお話がとても面白かったです。お料理のテクニックは歴史があることを知り、**魚種が変わってきているので、新しいやり方もこれからできるのかと期待しています**。(10代・女性)

魚料理の幅広さの発見

普段お魚を自ら選んで食べないですが、**とつても食べたくなりました。焼く・刺身以外に、たくさんの食べ方があることに改めて気づきました**。
サチちゃんが食べたお寿司がとても美味しそうでした！！
個人的に「干す」をやってみようと思いました！(20代・女性)

近藤さんのお話がおもしろかったです、**魚のおいしい食べ方や昔ながらの技法がおいしくなる理由など勉強になりました**。サカイさんによる煮干し料理の紹介も興味深く感じました。
魚の食べ方の幅広さを知りました。(30代・男性)

塩締め、昆布締め、それぞれの水分の量も旨味もすこずつ全然違った。
魚の特徴に合わせた技法、面白い！！(20代・男性)

その他

4つの技法が興味深かったです。試してみたくまりました。(40代・男性)



「海を味わう技法」体験プログラム

五感を刺激する試食の機会の提供が、来場者の興味関心を深めただけでなく、具体的なアクションにも繋がっていく。



技法を学んだことによる興味の深化

締める方法やよさ、合う魚などを聞きながら実際に味わうことでとても興味が湧いた（技法とこの財団がやる活動について）（40代・女性）

塩締め、昆布締め、それぞれの水分の量も旨味もすこしずつ全然違った。
魚の特徴に合わせた技法、面白い！！（20代・男性）

具体的なアクションへの繋がり

出汁比べがとても面白かったです。比べる機会がないので今回違いをよく知れました。自分の好みもわかったので今後の調理の参考にします。（50代・女性）

家でも使える技を教えてもらえて良かったです。（10代・女性）

漬けることによって保存・味が変わることが知れてとても楽しいトークでした。近いうちに塩麹などを使った料理をしたいと思います。（40代・男性）

その他

日本の食文化をずっと残していきたい。自身も昆布締めやつけ、一夜干し作ってます。（50代・男性）

締めと干しの調理技法を解説と試食で学ぶことができ有意義なプログラムでした。（40代・男性）

「海のごちそう? フェスティバル」来場者の声

企画展示

多角的な視点から日本の海の食文化を体系化した展示内容が、
来場者に新たな視点や日頃の食文化を見つめ直すきっかけを提供。



海を味わうことについての新たな視点の獲得

「世界に誇る日本人の海と食文化の歴史」！ 歴史の視点で切り取ることで、海・食・日本の奥行きを感じました。(40代・男性)

それぞれの展示で新たな発見がありましたが、中でも「おにぎり」は海でできているという観点がおもしろかった。(30代・女性)

食文化を見つめ直し、考えるきっかけを提供

様々な角度から今の海の問題についてよくまとめられていると感じました。
今日は子供と来たので、帰宅してからもたくさん会話ができそうです。(年代・性別不明)

海のこと、知る機会なかったな、と展示を見て思いました。ラジオで聞いているだけでなく、実際に見て、触れてみることの大切さを再確認しました。
知らない環境に対する勉強に欲が湧きました。(30代・女性)

海のことを当たり前で食べていると思っていましたが、数が少なくなっているものもあることに気づきました。考える良い機会になったと思います。(20代・女性)

その他

コスパ・タイパに合わないという点は、良く感じる点である(50代・男性)

魚の捌き方の動画「日本の技」という感じで見入ってしまいました。(40代・女性)

「海を味わう」「海のことを食べる」ことに関して感じたことや新たな気づき

海の豊かさを再認識し、その味わい方と未利用魚などの課題について考えるきっかけとなったとともに、
長期的な視点で持続可能な社会について考える機会が提供できた。

日本人としての海の豊かさの再認識

意識して食べるべきだなと感じました。せっかく海に囲まれた国に住むので。
(50代・男性)

海の豊かさを日頃忘れていたことに気づいた。もっと海のことを食べたいと思った。
(60歳以上・男性)

毎分毎分、おいしそう！おなかすいた！と思いました。とても五感に訴えてくるイベントだと感じました。せっかく海に囲まれた日本に住んでいるので、もっともっと楽しもうと思います。
(年代・性別不明)

せっかく日本に住んでいるのだからもっと旬の魚を味わいたかったです。
(50代・女性)

定番の魚種以外への興味関心の向上

スーパーや飲食店で見れる海鮮魚類以外の加工食品や見たことない魚の食べ物を知れて、
食の視野が広がった。(20代・女性)

まだ食べたことのない魚も多いが、出回っていない魚、訳あって食べる文化がない魚など可
能性の大きさに感動。(20代・男性)

海の味わい方に関する解釈の広がり

日常で食べている時は食材のうちの一個だったけど、もっと深いものなんだと思った。今まで
の適当な作り方は100%を活かしてなかったのかもと思った。(20代・女性)

煮る、焼く、蒸す、漬ける、生、干す、いぶす、など…いろいろな調理方法でおさかなを食べ
られることに改めて気づいて。しかも日本の食文化を考えるきっかけにもなった。とてもいい機
会を頂きありがとうございました。「食べること」「味わうこと」がごちそう！(40代・女性)

持続可能な社会を考える機会の創出

普段、捨てられてしまう魚を活用して、おいしい料理にするのは自然にすごく優しくて環境に
も良いので、今後もっとこのような活動がもっと広がればいいなと思いました。
(20代・女性)

ただ美味しく食べるというだけではなく、食べることが、海やその地域を守り、次代につない
でいくということを改めて感じる事ができた。海なし県に生まれ、住んでいるが、もっと海のこ
とに興味がありました。(30代・女性)

その他

SDGsと海の問題を身近に感じ高校生がそれと向き合うことの大切さを感じました。
(40代・女性)

海の問題を考えながら引き続き海のことを食べていきたいです。(40代・女性)



メディア集計



当日取材メディア一覧

当日出欠	#	貴社名	媒体名／番組名	部署名	ご来場日	人数	申込内容	掲載・放送予定日
○	1	読売新聞東京本社	読売新聞くらし家庭面	生活部	11/9 (土)	1	スチール	
○	2	朝日新聞	朝日新聞、朝日新聞デジタル	くらし報道部	11/9 (土)	1	スチール	
○	3	株式会社水産経済新聞社	日刊水産経済新聞	編集局	11/9 (土)	1	スチール, ペン	2024/11/12
○	4	海と日本プロジェクト総合運営事務局	海と日本プロジェクト公式SNS	WEB・SNS	11/9 (土)	1	スチール, 当日取材なし (オフィシャル素材の提供を希望)	
○	5	株式会社新潟放送	BSNテレビ	メディアビジネス局 営業推進部	11/9 (土)	1	ペン	2024/11/19
○	6	福井テレビ	テレビ	東京支社営業部	11/9 (土)	1	ペン	
○	7	西日本放送株式会社	西日本放送株式会社	東京支社営業部	11/9 (土)	1	ムービー	2025/11/29
○	8	千葉テレビ	モーニングこんぱす	制作	11/9 (土)	2	ムービー	
○	9	ソーシャル・イノベーション・ニュース	ソーシャル・イノベーション・ニュース	編集部	両日	4	ムービー	
○	10	株式会社放芸／秋田テレビ	テレビ／海と日本プロジェクトin秋田県	海と日本プロジェクトin秋田県	11/9 (土)	2	ムービー	2024/11/24
○	11	日本海テレビ	テレビ	東京支社営業部	11/9 (土)	3	ムービー	2024/11/23
○	12	株式会社テレビ高知	テレビ	東京支社営業部	11/9 (土)	1	ムービー	2024/11/29
○	13	北海道放送	テレビ	東京支社	11/9 (土)	1	ムービー	
○	14	㈱テレビ東京ダイレクト	みんなのおおいろ	コンテンツ戦略本部 事業開発部	11/9 (土)	1	ムービー, 当日取材なし (オフィシャル素材の提供を希望)	2024/12/07
○	15	北陸放送株式会社	テレビ	東京支社営業部	11/9 (土)	2	当日取材なし	
○	16	株式会社IBC岩手放送	IBCテレビ／海と日本プロジェクトin岩手	東京支社営業部	11/9 (土)	2	当日取材なし (オフィシャル素材の提供を希望)	2024/11/13
○	17	大分放送	テレビ	東京支社	11/10(日)	1	ムービー	
×		日刊スポーツ新聞社	日刊スポーツ新聞	文化社会部	両日	0	スチール	
×		産経新聞社	サンケイスポーツ	文化報道部	11/9 (土)	0	スチール, ペン	2024/11/10
-		福島中央テレビ	テレビ	東京支社	11/9 (土)	0	ムービー	2024/11/21
-		福井テレビ	海と日本プロジェクトinふくい	コンテンツ事業部	11/9 (土)	0	当日取材なし (オフィシャル素材の提供を希望)	
-		岐阜放送	岐阜放送／情報FRESH	営業部	両日	0	当日取材なし (オフィシャル素材の提供を希望)	2024/11/21
		= 欠席						

2024年11月13日（水）朝刊

水産経済新聞「ぬる・干す・漬ける・燻すでトーク ラジオ番組2本公開収録」

水產經濟新聞

2024（令和6）年11月13日（水曜日）

2



ラジオ番組公開収録の様子。中央は煮干について語るサカイさん

✕る・干す・漬ける・燻すでトーク
ラジオ番組2本公開収録

海と食文化フィオラム（藤井孝代表理事）は、10日の日、東京・港区の東京ミッドタウンで「海（の）そと」をテーマにしたイベントを開催した。9日のセミナーでは、ラジオ番組「OCEAN BLUE NOTE S.S.」に私たちが海に知らない？の公開収録の様子が行われ、魚の調理法のうち「炙る」「干す」「漬ける」「焼く」について専門家を招いてトークを行った。

海のごちそう？フェス

「海のちそう」フエス
ティバルの開催は今年
で4年目。「魚のおいし
い食べ方を知らないの
では」という問題を抱
け、今年の特長として、
今年のタイムには疑問
符である「？」を付
けた公開収録。主役は
元公認料理人・一流理
究家の近藤、一流理
食レギュラー・出渕の
マテル・タレントの藤井
子さへ、日本財団の藤
野光行常務。魚を食べ
る草食の生、焼く、煮
る、揚げるにちなみ
冒険、4つの調理法の
力を問合った。
その中の「焼く」に
おはなれ。オオニギ
にいて、「鉄板を」
か、製造に年10
かかっている年、10
から、時間と肉を食
でしを取る西洋と
い、出渕がうった
か、近藤は「
で済む」と、取渕氏
を改め、調。

料理のカタツと脂が乗っておいしいのは、酢酸と高酸っぱくなき酢が、あるため、料理上では、年輩層に合わせて使うのが大事」と話したほか、家庭内の蔵立4つのかたを取り入れることを強く勧めた。

煮干も使い方次第
公開収録の本目には、乾乾と米粉料理研究のフサイチ料理研究家として活躍しているサカキ 優子さんなど、13人に「すし」について話を聞いた。主に煮干に

関心をもちても不思議な海のこもつてフロロエクト」の集大成として2021年か公開催される海と食の「ダイバント。日本財団 海と日本プロジェクト」の一環として行われている。当日は、日本における海の食文化、海の変容と企画展示、座談会と食の課題に対応して生まれた食を販売するブースやキッチンカーを公開。来場者に対して海について考える機会を提供していた。

品を賣つてに「西の人の」を
不意に、鮮魚の「西の」
に「西の」を「西の」に
曲がた。おまけを割
ち助言。ヨルヤルや、
トマリテユス、廣て
料理に申すは、
バクやバーニカウツ
チハバ、焼ける。この
さうなるのを煮て、
あると示す。

公開前に、重組に
シターニエ、12月
1、8日の年時時から
それぞ放散れる。ス
海のシはほかに、
法に「海味」を授
たほに、い、休養
付きアラヤとク
セツシがわねた。
海「の」は、食を
て多の人の海、風味

▼以下、取材申込時にヒアリングした放送予定

- 11/13 IBCテレビ / 海と日本プロジェクトin岩手
11/19 「BSNテレビ」新潟放送
11/21 福島中央テレビ
11/21 岐阜放送 / 情報FRESH
11/23 日本海テレビ
11/24 秋田テレビ
11/29 西日本放送
11/29 テレビ高知
11/29 西日本放送
12/07 「みんなのあおいろ」テレビ東京ダイレクト

▼PRTIMESリリースPV数合計

1884

▼転載サイト数合計

240