

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

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!

小骨が手間で食べるのは切り身ばっかり。

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
海を
食べてきた?

時々スーパーで
魚買う?
二枚あるし?
調理実習以外で
やったことないし。



日本人は 海を食べてきた?

世界に誇る日本人の海と食文化の歴史
日本人はず~っと海を“いただいて”きた?

第I章 海と陸地
自然が育む、日本の豊かな海

第II章 世界に誇る日本の食文化
日本人が海とともに育んできた食文化が
世界に誇れるって知っていますか?

第III章 句と技
失われつつある?
日本の伝統をふたつの視点で読み解く



日本人は ずっと海を “いただいて”きた？



縄文 人も 持続可能性を考えていた

集団の居住地域に形成された貝塚。地域によって大きな貝しか残っていないことがある。縄文人は資源保護のために小さな貝は採らないようにしていたようだ。



イカナゴから 魚醤をつくる

景行天皇（西暦300年ごろ）の時代、讃岐国の国造に命じられた息子の神櫛皇子（カミクシノミコ）が、任地でイカナゴを捕らえ魚醤をつくったと考えられている。



献上品 としてのカツオ

大宝律令（701年）により、「堅魚（カタウオ）」「煮堅魚（ニカタウオ）」「堅魚煎汁（カッオイロリ）」が重要献納品として指定された。「堅魚」はカツオを干し固めたもの。

ワサビは薬草として 使われていた？

奈良県明日香村の飛鳥京跡地遺構から見つかった木簡に「委佐俾（ワサビ）」とあり、これがワサビ最古の記録。また平安時代の日本最古の薬草事典「本草和名（ホンゾウワヨウ）」に、「山葵」の記述があり、薬草だったようだ。



『古事記』に 登場するカツオ

『古事記（712年）』に「堅魚（カタウオ）」という記録が残る。また平城京（710年）跡地から伊豆国から届いた鰯の荷札木簡が出土。



醤油の誕生

紀州由良（和歌山県日高郡）・興國寺の僧侶・覺心（後の法燈国師）が、中国で覚えた徑山寺（キンザンジ）味噌の製法を紀州湯浅の村民に教えている時、偶然できたのが「たまり醤油」に似たものだった。



魚屋は女性だった

鎌倉時代以降、商業街として発展した京都六角町。生魚供御人（朝廷の膳部に食材を提供）も存在し、1306年の藏人所牒に「四宇供御人は皆、女商人なり」とあり、魚売りを担ったのは女性と考えられている。

出汁の誕生？

平安末期から鎌倉期末の食生活を伝える『厨事類記（チュウジルイキ・1295年頃）』に、「或説云 寒汁ニ鯉味噌ヲ供ス コヒノミヲロシテ サラニモリテマイラス タシ汁 或説 イロリニアフヘシ 或説 ワタイリノシル云々 ニテアフヘシ」という記述。「タシ汁」は、鯉の身を食べるための液体調味料だったそう。



室町～ 安土桃山

「刺身」という文字が登場

京都吉田神社の神官の記録『鈴鹿家記(スズカカキ)』の1399年6月10日に、「指身 鯉 イリ酒ワサビ」とあり、これが刺身の文献上の初出。一方、現在の「刺身の日」は8月15日。室町時代の官人・中原康富の日記『康富記』1448年8月15日に「鯛なら鯛とわかるやうにその魚のひれを刺しておるので刺し身、つまり“さしみなます”の名の起り」とあることが由来。



昭和

遠洋漁業の発達

1933年ころから、カツオ・マグロ漁など遠洋漁業が発達し、漁獲物保管の冷蔵庫や製氷施設が備わる。翌年、母船式遠距離捕鯨が開始され、日本捕鯨(後のニッスイ)が南極海で初めてシロナガスクジラを捕鯨。

最初の寿司ブームは江戸時代

江戸前の握り寿司が生まれたのは、1819年ころ。華屋与兵衛が東京・両国に店を開くと、江戸は握り寿司ブームに。



日本橋・市場のにぎわい

日本橋の魚河岸は、元禄時代には「なんのその日に千両は朝のうち」と川柳に詠まれるほどに発展。朝だけで千両(6千万～1億円)ものお金が動く市場となり、江戸の繁栄の象徴となった。

江戸前養殖は「海苔」から 北前船の就航

江戸の漁師は鮮魚を献上するため、東京湾の浅瀬に竹などで生簀を作った。冬になるとその竹に海苔が生えたことが、養殖の始まり。「武江年表(ブコウネンピョウ・1850年)」に大森で海苔養殖が始まったと記載。

包丁の発達

幕府が江戸の豪商・河村瑞賢に最上川流域にあった15万石の天領米を酒田から江戸まで運ぶ航路整備を命じたことで、北前船の航路ができた。1往復で千両(6千万～1億円)の商売になったそう。

回転寿司が 大阪に誕生

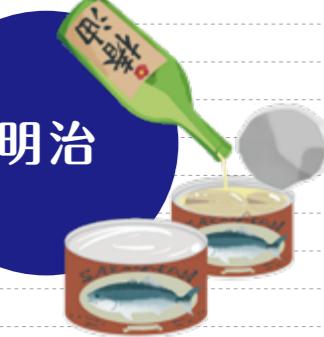
1958年、大阪府に「廻る元禄寿司1号店」がオープン。1968年には、フランチャイズ1号店として宮城県に「元禄寿司」が開店。1970年の大阪万博に出店すると、連日大盛況となる。

日本人の 食の好みの変化

60年代になると日本人の食生活が変化し、動物性タンパク質の摂取量が増大。水産物の家計支出は1963年以降の5年間、都市部で1.6倍、農村部では2倍に伸びる。

海洋環境課題の 深刻化

70年代に入ると瀬戸内海などで水質汚濁が進行。1972年に播磨灘で赤潮が発生し、1976年には瀬戸内海の赤潮発生件数がピーク(299件)となる。



日本で 初めての缶詰

1871年、長崎で日本初の缶詰が誕生。フランス人の指導のもと、長崎の民間人・松田雅典が「イワシの油漬け缶詰」を作る。当時、日本にはオリーブオイルがなく、椿油で作った。

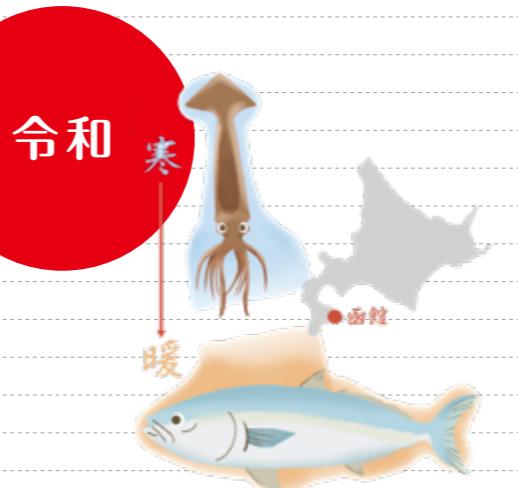
北海道に「鮪御殿」が続々と

江戸時代に北海道で本格的にはじまったニシン漁の全盛期は、明治末から大正。春先の漁期3ヶ月ほどで現在の価値にして約1億円もの利益を生んだと言われ、多くの「鮪御殿」が建った。



冷凍技術の発達

農商務省海外事業練習生として渡米した葛原猪平はその後、静岡県伊東、神奈川県三崎で凍結・冷蔵を試行。宮城県気仙沼に冷蔵庫を、北海道に凍結設備を持つ冷蔵庫を建設し、翌年から冷凍貯蔵品を東京市場に出荷した。



令和

全国各地で 魚種転換が進む

2020年、北海道がブリの漁獲高で全国トップに立つ。一方、根室のサンマは過去最低の水揚げに。2021年、函館のイカの漁獲高が最盛期の1/30、岩手のサケは1/46に。最盛期の1984年は年間約1282万トンあった漁業・養殖業の生産量は、2022年は約392万トンまでに落ち込んだ。2022年度、富山県の「ひみ寒ぶり」の宣言が例年より遅れ、漁獲量は10年前(約6万2000本)の約1/3(約2万2000本)。ところが翌シーズンは増加し、4万7562本の漁獲本数となる。



平成

肉が魚を上回る!

2011年、日本人の肉類消費量が、初めて魚介類消費量を上回る。

築地から豊洲へ

2018年、豊洲市場が開場。



第I章 海と陸地 / 代表的な漁場は陸地と密接な関係にある！

自然が育む、 日本の豊かな海

日本が世界有数の漁業大国とされている理由は、魚の餌になるプランクトンが豊富な暖流と寒流がぶつかる潮目が日本列島を囲む四方の海に多いことだけではありません。長い年月をかけ形成された海岸線や大陸棚、川から注がれる森林の栄養素という陸地の恵みも関係があります。

日本の海が豊かな理由

海は海水、陸は淡水と異なりますが、両者はお互いを支え合っています。

陸からは河川や地下水を通じて森林が育んだ栄養素が海へ流れ込み、干潟や砂浜を形成する土砂が供給され、反対に海からはサケなどの遡上を通じて栄養塩類が川上の森林に運ばれます。

森が肥沃で川が清らかに流れ海へつながる自然の循環により、日本を囲む海の生きものは多様性を形成しています。



国土の67%を 占める森林



海にとって陸地の自然が大切なのは、倒木や落ち葉、生きものふん、死がいなどが小動物や微生物により分解されるためです。この過程で海の生きものにとって必要な窒素やリン、鉄などの「栄養塩」が作られます。

河川が運ぶ 陸の栄養



海の生きものの多様性を支えているのは、植物プランクトンや藻類です。これらの成長に必要な栄養素が森林で育まれる「フルボ酸鉄」や「栄養塩」になりますが、河川を通じて山から海に運ばれているのです。



複雑な海岸線が 育む水産業

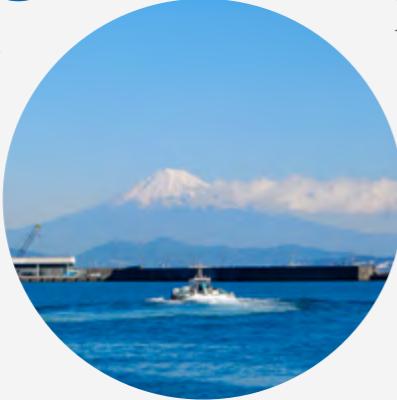


リアス海岸を代表とした入り組んだ海岸線は、波が穏やかで水深が深く、水質や水温が比較的安定しています。魚の住処になりやすく、森からの栄養が直接流れ込み、餌が豊富で魚が集まり、また養殖に適した環境です。

代表的な漁場

静岡県 焼津

世界有数の海底勾配で湾口部では日本一深い水深2500mに達し、富士山の雪解け水が流れ込み、また黒潮の分流が湾内を還流するため外洋性海域の性質も持ち合わせる駿河湾に面している焼津。アジ、サバ、イワシ、サクラエビ、テングサ、深海に生息するタカアシガニなど魚種の多様性に富んだ天然の漁場です。



鳥取県 境港

日本海、美保湾、境水道を通じて中海・宍道湖と三方を海に囲まれ、日本海の表層には温暖で高塩分の対馬暖流と寒冷で低塩分のリマン海流が接する大きな潮目、中深層には水温・塩分がほぼ一定の山陰・若狭沖冷水が存在し、大山から河川水が流入。汽水域、砂浜域もあり魚種も豊かな好漁場です。



長崎県 全域

東シナ海・対馬海峡に面し多くの島しょと半島からなる長崎県。複雑な海岸線、海底には大陸棚や天然礁という変化に富んだ地形が特徴。漁場は県北地区、大村湾海区、南北高海区、西彼海区、五島海区、対馬海区、壱岐海区からなり、水揚げされる魚は約350種類以上と日本屈指の水産県です。



千葉県 銚子

黒潮と親潮がぶつかり合い、周辺には水深200mの大陸棚が広がる銚子。海の底からは栄養豊富な水が湧く海の環境に加えて、利根川の河口から真水の豊富な有機物も流入する恵まれた自然の条件により好漁場が形成されています。特徴的な突端により、三方が海に囲まれていることも水揚げ量が多い理由のひとつ。



北海道 紋別

宗谷岬から知床岬の間、オホーツク海沿岸のほぼ中央部に位置する紋別港。西北方の風を防ぐ紋別山や北見富士などが連なり、一級河川の渚滑川がオホーツク海に注ぐ陸の恵み、流氷に付着した植物プランクトンにより餌が豊富な漁場です。



北海道 釧路

釧路川が注ぐ釧路沖海域は、黒潮と親潮が交流するプランクトンが豊富な海域で、国内屈指の漁場です。現在は、スケトウダラ、マグロ、サバ、サンマなどが揚がり、またサケが遡上する釧路川流域にはマス・サケ孵化施設を備えます。



宮城県 石巻

世界三大漁場のひとつ、親潮と黒潮がぶつかる境目の金華山沖に面したのが石巻漁港。金華山沖からは塩分量・栄養素・酸素量が豊富な潮流、森林からのミネラルが直接海へ流れ込む海陸の恩恵により、プランクトンが豊富です。金華ブランド魚の人気は高く、また湾内ではカキ、ホヤなどの養殖も盛んです。



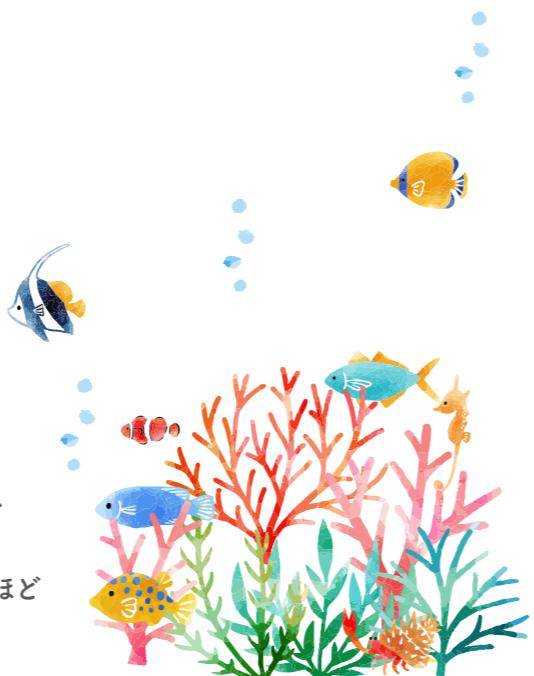
宮城県 気仙沼

リアス海岸が形成する気仙沼湾の湾奥部に位置し、また大島を有する湾内は穏やか。プランクトン豊富な沖合の潮流が流入し天然栄養成分が豊富に含まれることから、カキ、海藻類など養殖も盛んです。鹿折川ほか大小様々な河川が湾に流れ込み、汽水域では多くの種類が産卵するなど地勢的に恵まれています。

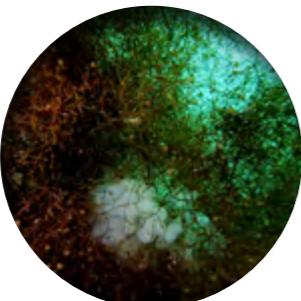


陸をも育む 海のゆりかご

身近な海藻の昆布やワカメは和食に欠かせない食材ですが、海の生きものにとっても必要不可欠な存在です。海藻や海草が茂る藻場がなければ海は育たないと言われるほど数多くの水生生物の生活を支える役割を担っています。



藻場とは水深20~30mほどまでの海底に海藻類が茂っている場所のこと、その様子から海中の草原や森林とも言われています。種類により砂泥域や岩礁域など生息地が異なり、内湾や入り江のアマモ場・岩礁域のガラモ場やアラメ場、昆布場などタイプが分類されています。



多様な魚介類の
産卵の場



水生生物の
生活の場



海の環境を
整える



海岸を
守る

赤潮・青潮の原因となる過剰な栄養塩（窒素やリン）や二酸化炭素を吸収し酸素を供給するなどして海を浄化し、循環させます。



人間の健康と和食の
根源を担う

沖からの波浪や流れを弱めるだけでなく、海草の地下茎や根が張ることで底質が安定。海岸や底質の侵食を制御する役割を藻場は担います。

日本人が海とともに 育んできた食文化が 世界に誇れるって 知っていますか？

Point
01

サステナ ビリティ

Point
02

環境 適応性

Point
03

文化 融合力

この3つのPointが
海を食べられなくなる危機対策のヒントかもしれません。

縄文人と サステナビリティ

縄文時代から食用のため貝を採取してきた日本人。
その痕跡である貝塚は全国で約2400か所もあり
ハマグリ、アサリ、ヤマトシジミ、オキシジミ、マテガイなど
現代の日本人も馴染みのある貝類が見つかっています。



貝塚は縄文時代の人々が食べた後の貝殻などが捨てられた遺構ですが、研究によりわかつたのは「サイズが大きい貝」が出土していること。滋賀県大津市の栗津湖底遺跡からは、アサリほどの大きさのシジミの貝殻が見つかっています。^{※1}

国内最大級の貝塚である加曾利貝塚が発掘された千葉県は、貝塚が活発に形成された時期からの二枚貝の平均的な大きさを経年比較。すると、小型化したハマグリの大きさが回復していることがわかったのです。^{※2}

自然環境が要因の可能性もありますが、資源が枯渇しないよう、小さな貝ができるだけ採らないようにする「縄文人による資源保護」が行われたのではないかと考えることもできます。



北海道・根室市の温根沼ではオオノガイの環境保護のため、漁は1年に2回に制限されています。オオノガイは漁獲できるサイズに育つのに約6年と成長が遅いためです。温根沼地区にある縄文時代前期の貝塚から出土するオオノガイも、長さが7~10cmと大きめのことから、縄文人も成長の遅さを知り大きな貝から優先して採り伝統的に資源保護が行われたことが指摘されています。



海の生きものを採りすぎると食料がなくなると気付いた日本人は縄文時代から資源管理をしていました。

魚の季節移動に 人間が適応してきた?

日本列島は南北に長いことから、
地域によりさまざまなタイミングで回遊魚が来遊します。
獲れる時期・地域により回遊魚の成長と味わいが異なるため
日本人はそれに合わせて食べ方を工夫してきました。



各國の食文化を取り込んできた？

明治時代に入ってきた西洋文化は日本の食文化に新風を吹き込みました。海外の目新しい食材や調味料などで魚を調理しあわせることで日本独自の発展を遂げ日本食として取り込み続けています。

- 日本食へと変貌を遂げた。
- 百人百様のアレンジがなされ
- 国民食の地位を築いたラーメンやカレー
- 元は他国の料理ながら



エビフライ



タラコスパゲッティ



ツナマヨおにぎり

発祥は諸説ありますが、有力なのは1895年（明治28年）創業の洋食店『煉瓦亭』（東京・銀座）の初代がすでに人気だったポークカツレツをアレンジし考案した説。原型はフランス料理の仔牛のカツレツとされています。

和風パスタのジャンルを確立したのはタラコです。元祖は1953年（昭和28年）創業の『壁の穴』（渋谷）で、渋谷へ移転後に誕生。高価なキャビアの代用でタラコを使いました。隠し味には昆布粉、そして海苔トッピングも当時から変わりません。



ホッキカレー

ホッキ貝の水揚げが多い北海道・苫小牧や福島県で、家庭料理として誕生したご当地カレー。肉が高価だった戦後、身近なホッキ貝でカレーを作ったことから始まり、後に飲食店で売り出し知られるようになった郷土めしでもあります。



まぐろユッケ

韓国の生肉料理・ユッケの牛肉をマグロに置き換えた料理で、コチジャン・にんにく・ごま油を混ぜたソースは日本人の舌になじみやすく、手軽に作れるためおつまみとしても人気。サーモンユッケ、ネギ塩味などアレンジも進んでいます。



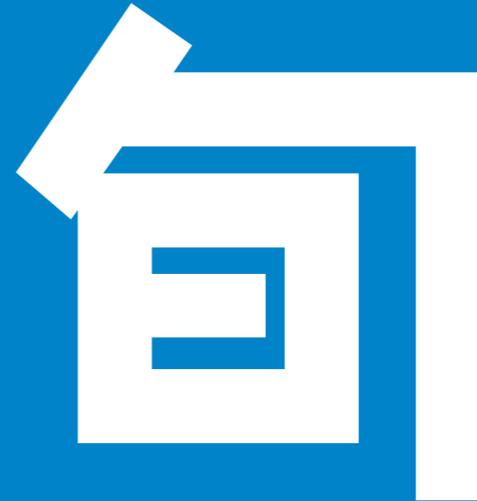
チーズかまぼこ

食品メーカー『丸善』の研究員がドイツのチーズ入りソーセージをかまぼこに応用し、1968年（昭和43年）にチーズを7%入れた「おらが幸」を発売。スティック状の「チーカマ」誕生は1970年（昭和45年）で、ロングセラー商品になりました。



世界中の料理を取り入れ新たな食を開発できる日本は和食×世界を融合する力がある。

豊かな四季が日本の自然を、そして日本人のライフスタイルを形成してきました。もちろん、食も同様。例えば「旬」という言葉は主に食材に用いられ、栄養価が最も高い最盛期を示します。ところが、そんな「旬」が環境変化に伴う四季の有り様や現代を生きる私たちが実践しているライフスタイルにより、失われつつあります。



失われつつある？ 日本の伝統を ふたつの視点で 読み解く

ユネスコの無形文化遺産にも登録された和食には、「五法」と呼ばれる技術があります。

さまざまな料理を生み出してきた、

切る、煮る、焼く、蒸す、揚げるという技。

しかし現在、私たちの食生活を支える技は、もっと手早く、効果的に、安価で、衛生的な食事を可能にするものです。

その影響もあり、「五法」を見ることも、

使うことも少なくなっているようです。



日本は魚の旬を失った?

毎年、最高気温を更新する夏。それに伴い短くなる秋……。
従来の季節感とは異なってきている昨今ですが
海、そして魚の世界にも同様のことが起きています。
理由は環境という外的要因もありますが
人間の行動様式の変化も大きく影響をしているようです。



人気の魚は通年食べられる一方で
海洋環境や消費者の行動によって魚の旬がわかりにくい現在。



海洋環境の変化

太平洋を流れる暖流である黒潮の流路が南に大きく迂回する「黒潮大蛇行」は、2017年8月から始まり2024年には8年目に突入と長期化しています。気温の上昇も止まらない現在、気象庁の発表では日本近海の平均海面水温の上昇幅は+1.28°C（2023年までの100年間に渡る上昇幅）。世界平均は+0.61°Cで、日本の上昇幅が大きいことがわかります。

黒潮大蛇行・海水温の上昇により問題なのは、魚が回遊ルートや住処を変える「魚種転換」が起きていること。日本列島の近海の平均海水温が上昇していることで、西日本に生息していた魚が東日本・北日本でも見られるようになりました。また、日本近海の海水温が冷たい地域にいた魚は、そこから離れてしまった例もあります。

環境条件が変化すると長年“その季節”に味わっていた魚がいなくなるか獲れる時期がズレることから、旬の感覚にも変化が生じます。



季節感の消失

消費者と魚の接点である小売店や回転寿司店は、消費者の要求に対応するために、例えばマグロは畜養をする、ブリは養殖魚を仕入れる、サーモンは輸入するなど、通年安定して供給するために企業努力を怠りません。その恩恵を受けて日本では1年中おいしい魚を食べられると同時に、いつでも好きな魚を食べられる環境にあるため、魚から旬を感じることが少なくなりました。

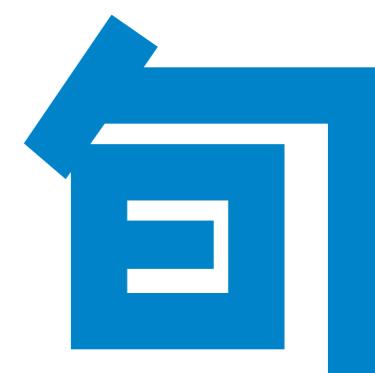
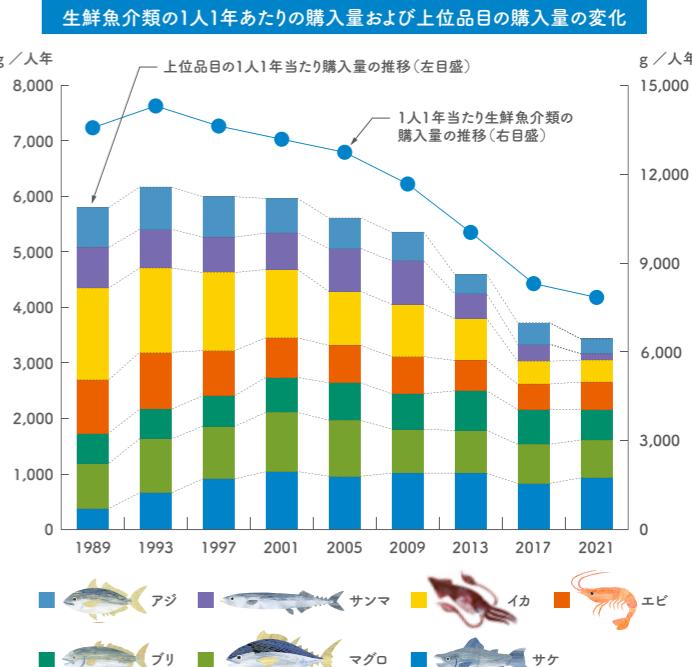


消費の偏り

日本近海では約3700種類の魚介類が生息していて、市場には約600種類の魚が並ぶと言われています。ところが、鮮魚専門店がない一般的なスーパーの鮮魚売り場を見ると、常時並んでいるのは養殖や冷凍品も含めて、サケ、マグロ、サバ、ブリ、アジ、タイ、カツオ、イカ、エビという日本人が好きな魚の上位の場合がほとんど。時期により旬の魚介類や地域ごとに昔から食べられている地魚が並びますが、消費者が目にする種類は圧倒的に少ないので現状です。

背景には、高度成長期を迎えた50年代（昭和30年代）から食品を購入する場所が変わったことが関係します。対面で魚の特徴や食べ方を教えてくれる商店街の鮮魚店などが減少し、消費者が知らない魚の食べ方を伝える手段がなくなりました。それから50年近く月日が流れた現在、食べられる魚の種類は多いにもかかわらず、消費者が積極的に知ろうとしない限り、魚との接点は減る一方。結果、消費が偏ってしまいました。

出典: 水産庁 水産物消費の状況



海の旬を 食べるということは？

1年を春夏秋冬の4つの季節に区分し、それを6つにわけて季節をあらわした二十四節気。旧暦で季節を細やかに表現しているためその機微を繊細に感じることができます。

月の満ち欠けを基準に、月と太陽の動きを取り入れた旧暦「太陽太陰暦」で、季節の目安として設けられたのが二十四節気です。立春（2月4日ごろ）の前日に卯氣や厄災を払う豆まきをして年の数だけ豆を食べたり、冬至（12月20日前後）にカボチャを食べたりするなど、二十四節気と日本の食文化は密接な関係があります。

では、二十四節気と「海の旬」の関係はどうでしょう？

月の満ち欠けは月の引力と関係があり、その引力が潮の満ち引きを起こすことにより潮流の速さが変化し、大潮による干満差で波の動きが大きくなり、プランクトンが運ばれやすくなったりします。つまり、月は海にさまざまな影響を与えているのです。

例えば満月の前後は月明かりが強く、集魚灯の効果が薄れるため、「月夜間（ツキヨマ）」という休漁期間を設ける地方もあるほど。一方で満月によく獲れる魚があれば、上弦・下弦の月の時に獲れる魚がいるなど、漁師の間で脈々と語り継がれる知識もあります。

太陽・月・海と自然はすべて連動し、旬という恩恵を人間に与えています。その観点からも春夏秋冬だけでなく、古来より使われている二十四節気を意識することが、「海の旬」を理解する第一歩となるでしょう。



旬を知るために季節の機微を24分割して考えることも大切です。



旬は おいしさの証？

旬の魚がおいしい理由は旨み成分が多いことが挙げられます。ですが、旬の魚から受ける恩恵はおいしさのみならず人間の健康にも寄与するのです。



もっとも 旨み成分が多い

魚の旬は、一般的には「餌をたくさん食べ」、「身や脂に旨みがのる」産卵前の時期です。魚は季節や成長に伴って成分が変わりますが、旬の時期は親魚が子孫を残すためにグリコーゲンや脂質、アミノ酸などを貯め込むため、食べて「おいしい」と感じられるのです。



沿岸にやってきて 漁獲しやすい

魚は出産の時期になると、ふだんは外洋や海底を住処にしていたり、それでも沿岸に寄ることが多く、漁獲量が増えます。おのずと、旬を外れた季節よりも価格が抑えられることになり、消費者にとって好都合な側面もあります。



その時期に 人間が必要な栄養素が豊富

季節により変化するのは魚だけでなく、人間も同じです。例えば、漢方では春は余分なものを排出し、肝を整える季節とされていますが、旬を迎えるアサリは肝臓の働きを助けるタウリンやビタミンB群が豊富。立夏・小満（5月）は初カツオの時期。高タンパクで、豊富な各種ビタミン類の中でも赤血球の生成を助けるビタミンB12の含有率は魚肉トップクラスで、夏バテに負けない体作りの一助になります。秋の季語であるサンマは、必須アミノ酸のバランスがよく不飽和脂肪酸（DHA・EPA）が豊富で血液循環を助けるため、夏に消耗した気を補うのにピッタリ。秋分～立冬（9月後半～11月前半）にかけて旬を迎えるサケは、胃腸を温めエネルギーを捕うとされています。



魚介類をもっとも栄養豊富な「旬」に食べると人間の体も元気になる！

カツオで 読み解く旬の味

毎年、北上南下する回遊魚のカツオは九州南部からはじまり、本州中部、北陸北部、北海道南部を経て南下します。この回遊中の春と秋に漁のピークを迎える魚として知られています。



春の「初鰹」は、あっさりした味わい

清明～小満(4月・5月)が「初鰹」の旬で、「のぼり鰹」とも呼ばれます。餌を求めて北上している最中のため魚体はほっそりしており、脂も少なめ。高知名度物の「鰹のたたき」で食べるのにぴったりです。腹の皮も薄く柔らかいため、銀皮作りもおすすめ。

秋の「戻り鰹」は、 脂たっぷりで身はもっちり

白露～霜降(9月・10月)が旬。日本近海でたくさんの餌を食べて、身に脂がのっているため、ほどよい弾力に富んでいます。「トロ鰹」とも呼ばれ、刺身でニンニクやショウガを添えて食べることが多いです。



餌をしっかり食べられる栄養たっぷりの海であれば魚が成長し旬の味わいも変わってきます。

季節と産地が 変わる？

イカやサンマなど日本人に馴染みがある水産物の不漁がニュースになり暖かい海に生息するシイラが日本海側で増えているなど、海の急激な変化が日本で揚がる水産物に影響しています。



水産業を担う漁師は、各地の海で獲れる魚種に合った漁法・漁具で操業し、水産加工も専用の器械を使っていることが多いため、新しく獲れはじめた魚への対応に苦慮しているようです。

さらに、名産の魚が獲れなくなれば観光業にも影響を及ぼすと同時に、地元民になじみがない魚が獲れても、調理法・食べ方がわからないため消費されないギャップが起きます。海洋環境の変化による魚種転換は、このように地元産業や消費者に影響を与えるため問題解決が急がれています。

▼ 減少 ▲ 増加

玄界灘(福岡県・佐賀県)

▼ トラフグ、サワラ、ケンサキイカ
▲ アカハラ、シイラ

福井県

▲ シイラ

千葉県

▲ トロフグ

大分県

▼ 関アジ、関サバ

静岡県・南伊豆町

▼ イセエビ

宮城県

▼ サンマ、スルメイカ、サバ、サケ

▲ マイワシ、サバ、タイ、チダイ、タチウオ、サワラ、イセエビ、インダイ、コウイカ、ヒラマサ、ノドグロ(あかむつ)



海水温が高くなり魚の生息域が変化。
日本海や東北で獲れていた魚の減少傾向が顕著になっています。

代表的な魚の旬

いつも食べている魚には、おいしい時期とされる「旬」があります。
冷蔵・冷凍技術の発展で通年食べられる魚も多くなっていますが、
「本当の旬」を知ることも正しく海を味わうために必要です。

旬 (二十四節気／月) * 地域により異なる場合があります。 産 漁獲地域

出典：産地は、【漁業・養殖業生産統計 令和4年】 農林水産省 経営・構造統計課
海区都道府県別統計表(海面漁業・養殖業産出額)より、上位3都道府県。



マダイ 真鯛

旬 啓蟄～穀雨／3月～4月
白露～小雪／9月～11月
産 兵庫県、長崎県、福岡県など

1年中漁獲されていますが、旬は年2回。
産卵前の春は「桜鯛」、秋頃は「紅葉鯛」と呼ばれ、
それぞれ味わいが異なります。



アジ 鰯

旬 立夏～大暑／5月～7月
産 長崎県、島根県、鳥取県など

産地により産卵時期が異なります。
一般的には産卵期がはじまる晩夏より前である夏に
脂のりがよく、おいしいとされています。



スルメイカ 鰐烏賊

旬 立夏～秋分／5月～9月
産 北海道、青森県、石川県など

日本周辺に広く生息し回遊しているため
旬は種類と地域により異なりますが、
基本的に通年とされています。



マイワシ 真鯛

旬 芒種～霜降／6月～10月
産 茨城県、千葉県、宮城県など

旬の中でも6月～7月は丸みを帯びて
もっとも脂がのりおいしいとされて、
「入梅いわし」とも呼ばれています。



タチウオ 太刀魚

旬 芒種～小雪／6月～11月
産 千葉県、熊本県、茨城県など

海水温の上昇により産卵期が
長くなったことに伴い旬も長くなりましたが、
一般的には夏から秋がもっともおいしい時期です。



サンマ 秋刀魚・鱈

旬 白露～霜降／9月～10月
産 北海道、岩手県、宮城県など

冷たい海域に生息し沖合の公海を回遊するサンマは、
産卵のため日本近海に近づく秋に
漁獲量が増え旬を迎えます。



サケ 鮭

旬 白露～小雪／9月～11月
産 北海道、秋田県、青森県など

国内で獲れるのはシロザケです。
サーモンは輸入のほか、近年はニジマスが
ご当地サーモンとして盛んに養殖されています。



サワラ 鰆

旬 立冬～夏至／11月～6月
産 福岡県、石川県、京都府など

産卵のため瀬戸内海に来訪する春は関西地方、
越冬のため太平洋側にいる冬は関東と、
東西で旬が大きく異なります。



イセエビ 伊勢海老

旬 寒露～大寒／10月～1月
産 千葉県、三重県、和歌山県など

禁漁が解禁するとともに旬がはじまります。
海水温が下がると身が引き締まるため、
おいしい時期は冬にかけてです。



マサバ 真鯛

旬 立冬～雨水／11月～2月
産 長崎県、茨城県、宮城県など

産卵期を終えて、再び脂を蓄える
秋～冬にかけて旬になり、秋は「秋鯛」、
冬は「寒鯛」と呼ばれ親しまれています。



トカラフグ 虎河豚

旬 立冬～春分／11月～3月
産 山口県、福岡県、香川県など

「秋の彼岸から春の彼岸まで」と
旬が長いですが、天然ものは白子が充実する
2月ころがもっともおいしいとされます。



ホンマグロ 本鮪

旬 大雪～大寒／12月～1月
産 青森県、長崎県、宮城県など

他にキハダマグロ(春～夏)、ミナミマグロ(秋)、
ピンチョウマグロ(初秋～冬)などが
日本でよく食べられています。

いつの間にか日本人は魚を食べなくなった?

肉類のひとりあたりの年間消費量が
魚介類を超えたのは2011年のことでその差は開く一方です。
漁業大国だった日本の魚離れの理由を社会的状況から紐解きます。



孤食で食卓から魚が消えた?

2023年の厚生労働省の調査によると、「単独世帯」が1849万5000世帯と全体の34%で、「夫婦と未婚の子のみ世帯」の1351万6000世帯(24.8%)を大きく上回っています。一人暮らしの食事は「簡単」がキーワードですが、魚料理は調理に手間がかかり、洗いものも増えるため、おのずと魚を買い控えてしまいます。さらに食卓が西洋化する中で、魚を使ったおかずが減ってきました。



1960年代（昭和30年）



このころは「夫婦と子どもの世帯」38.2%、「三世代同居含めた他の一般世帯」が30.8%※。アニメ『サザエさん』のように大人数で食卓を囲む風景が一般的な一方、高度成長期には都会の団地需要が高まり、核家族化も始まります。

※出典: 1960年国税調査

1980年代（昭和50年代）



NHK特集『こどもたちの食卓～なぜひとりで食べるの～』放送(82年)。「カギっ子」(親が留守で鍵を持ち歩く)など家庭の変化への関心が高まります。経済成長とともに生活が便利になるも、団らんが減り食文化の継承が難しくなっていきます。

平成（1989年～2019年）



単身者や夫婦のみなど世帯構造の変化や共働き家庭が一般的になるなど、家庭内での食事を通じたコミュニケーションや食体験が難しくなっていきます。1日の全食事をひとりで食べる孤食の頻度も約15%※と増加傾向になります。

*出典: 農林水産省 平成29年度食育白書

令和（2019年～）



インターネットやスマートフォンの普及により、家族で団らんを過ごすよりも、同じ空間にいたとしても、それぞれが好きなことをする個人を優先する時代に。ライフスタイルの変化によって、家族が一緒に過ごす時間も減っていきます。

家族団らんから少子化へ

西洋化する家庭の食卓



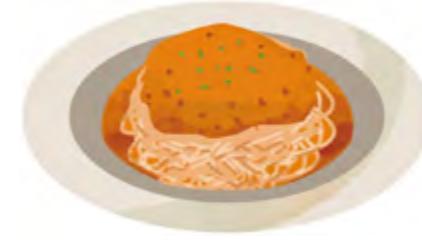
日本食の一汁一菜スタイルが主流で、おかずは煮物、魚なら塩サケ、干物、メザシ、イワシの丸干しなど。冷蔵庫の普及が50%を超えるのは60年代半ばのため、魚は干す・塩蔵など加工され、塩気が強い傾向でした。



70年代にマクドナルドの日本上陸やファミリーレストランのオープンが続き、家庭にも洋食が根づいたのが80年代です。朝食の定番はパン、メインのおかずが肉類も当たり前に。魚の骨を嫌がる子どもも増えています。



働く女性が増加し、家庭料理は「時短(タイパ)」を求められるようになりました。品数は少なくとも満足度が高いメニュー(カレーなど)が増え、デパ地下やスーパーの惣菜など手軽な中食の人気も高まっています。



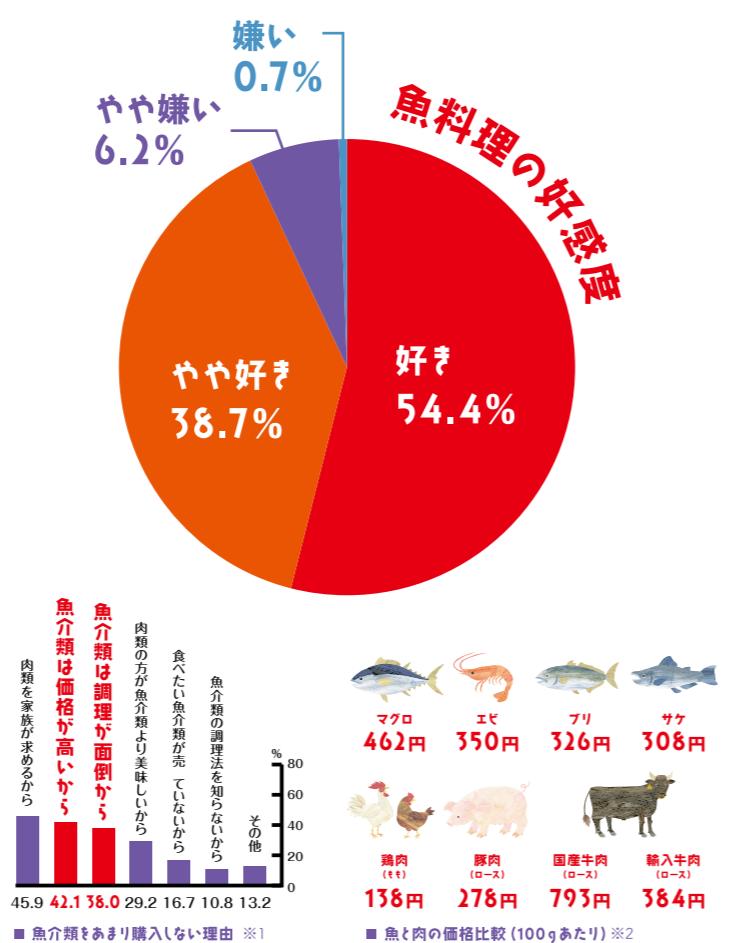
タイプやコスパが重要視され、フライパンひとつでできる料理(ワンパンメニュー)や機能性食品などが増加。魚は温めるだけ・焼くだけのミールキットにアヒージョやアクアパッツァなど国料理が増え、ボーダレス化が進んでいます。

魚はコスパと タイプに合わない?

魚料理を「好き」「やや好き」を合計すると93.1%を占めるデータがある一方、日本人ひとりあたりの水産物年間消費量は、2001年の40.2kgをピークに減少傾向。2011年には肉類を下回り、2020年は23.4kgまで減少しました。

なぜ、魚介類を購入しないのでしょうか?
理由の上位は「価格が高い」「調理が面倒」という、コスパとタイプに関係しています。例えば鶏もも肉であれば138円／100gで、300gでは414円。ところがブリ300gとなると978円になります。

さらに魚は、たとえ自分でさばかなくても、水洗いをしたり、ふり塩をしたりと下ごしらえが必要で、調理後の後片付けも面倒。肉に比べるとタイプも悪く、忙しい現代人にとって魚を調理することはハードルが高いといえます。



魚介を食べる日が イベント化?

週末の回転寿司店は家族連れでにぎわい、漁港直営の飲食店や海に近い道の駅などは人気の観光地。出かけた先では地魚山盛りの海鮮丼が多少高価でも求める人は多く、行列が絶えない店も!

魚を食べることは、グルメ旅の目的となり、まるで“ハレの日”的行事のよう。つまり魚を食べることは、「日常」ではなく、「イベント」になっています。



核家族化がすすみ、世帯構造が変化したことでの家庭の食卓が60年あまりで激変。魚介類の価格上昇もあり魚を食べる機会が減少しました。

知ってる? 海を食べるための 10の技法

古くから海産物を主なタンパク源としてきた日本には、魚をおいしく食べる多種多彩な調理法があります。



魚の味わいを存分に引き出す技術に長けた和食の妙

マグロひとつにしても、身と骨を切り分けるための「おろし包丁」ほか、計5種類もの包丁を使う日本。さばくために使う「出刃包丁」、柵から刺身を作るための「柳刃包丁」(刺身包丁)など、「和包丁」には専用品があり、魚をおいしくいただくために道具として精度を高め、完成させました。

調理法に目をむけると、切る・煮る・焼く・揚げる・蒸すという一般的な和食の技法に加え、魚は締(〆)る・醸す・干す・燻す・漬けるなども使われます。魚を

保存する、海から遠い土地に運ぶ、旨みを凝縮するなど、技法を駆使する理由はさまざまですが、山梨県のアワビの煮貝、長野県の塩丸イカなど、それによって生まれた郷土食が現代も内陸部に残ります。

冷蔵・冷凍技術が未発達な時代にも、知恵を働かせ、水産資源を余すことなく活用できる技術を編み出し、継承することで日本人は魚をおいしく食べていたのです。



海のごちそうを余すことなくおいしく食べられる手法を探し
発展させてきた日本の魚を食べる技術は誇るべき財産です。



技法01 切る

魚の調理の基本技法。ごく小さな魚種以外、頭を落とす、三枚におろすなど包丁を使うことは必須です。刺身は包丁の動かし方、柵の目(筋肉の筋や繊維)の見極めなど、技の宝庫です。



技法03 焼く

魚の調理でもっとも一般的な技法。磯くさが少なく、ほどよく脂がのった青魚や白身魚に向いています。焼く前にふり塩をすることでくさみが取れるだけでなく、旨みが増します。



技法02 煮る



焼くと水っぽくなる魚でも煮汁のしょう油やショウガの香りが欠点を補う、万能型の技法。アラや栄養分が溶け出した煮汁の煮こごりも食べるので、捨てる部位が少ないのも特徴です。



技法04 揚げる

すり身を揚げるさつまあげ、アジフライや天ぷらなど魚料理に多用されています。高温調理と衣により素材の旨みが逃げず、また骨だけを揚げる料理もあり、魚の栄養を丸ごといただけます。



技法05 蒸す

水蒸気により水分を供給しながら素材に火を入れる技法で、魚介類の旨みを閉じ込められます。身がふっくらと仕上がるため、向いているのは白身魚や赤身の魚、エビやカニ、貝類など。



技法07 醸す

魚を塩、麹、米などを用いて発酵させる技法で、滋賀県の「フナ寿司」、伊豆諸島の「くさや」、秋田県の「しょっつる」や石川県能登地方の「いしる」などの魚醤などがあります。



技法06 締める (〆る)

昆布や酢を用いて魚介類の下ごしらえをし、余分な水分や生臭みが抜けるようにする技法。昆布や酢の風味で魚の旨みが増し、また冷蔵庫がない時代は生魚を保存する手段でした。



技法08 干す

干して水分を抜くことで細菌の増殖を抑え、腐敗を防止する保存性の高い技法で、タンパク質や旨みが凝縮されます。塩を添加して干す干物、茹で上げてから干す煮干し類があります。

技

イカでわかる 技法の世界



技法09 燻す

煙で燻し長期保存する技法で歴史が長く、『古事記』にカツオ節の原型とされる「堅魚」の記述があるほど。北海道ではアイヌ民族が囲炉裏でサケを燻製、生活に密着していた側面も。



技法10 漬ける

塩や発酵食品に漬け込む技法で、風味と保存性を高めます。使われる発酵食品は酒麹、米麹、味噌、糠などで、地域により特色があります。塩蔵は魚卵、ワカメなどに用いられます。

古来より神事に用いられるスルメ。今も神様への供物として大相撲の土俵に埋められ、結納品に使われます。日本の行事に深くかかわるイカで技法の奥深さをのぞいてみましょう。

技法05 蒸す



ワタとゲソと味噌を合わせ胸に詰め、タレを塗りながら焼くイカの鉄砲焼きは青森県下北半島、石川県能登市など、複数の地域に伝わる郷土料理です。

技法01 切る



佐賀県呼子町は、温度変化に弱く釣り上げた瞬間に鮮度が落ち、難しいとされるイカの活き造りができる港の近さで、代名詞的存在になりました。

技法02 煮る



沖縄県の郷土料理で健康食のイカスミ汁。白イカ（アオリイカ）と脂身の少ない豚肉、ニガナという葉物野菜を煮込み、イカ墨を加えた汁物です。

技法03 焼く



北海道～東北、東京の島しょ、北陸、九州などイカの水揚げ量が多い地域で作られていますが、中でもイカ墨ごと使う富山県の黒作りは独特です。

技法07 醸す



ワタとゲソと味噌を合わせ胸に詰め、タレを塗りながら焼くイカの鉄砲焼きは青森県下北半島、石川県能登市など、複数の地域に伝わる郷土料理です。

技法08 干す



北海道函館市ほか、イカの产地で古くから作られるスルメ。丸干し（肝ごと）、一夜干し、イカトンビなど干したイカのバリエーションは豊富にあります。

技法09 燻す



イカの燻製は1950年（昭和25年）に北海道函館市の山一食品が開発。製造特許が市に寄贈され製造が活気づき、大ヒット商品となりました。

技法10 漬ける



皮をむいたイカを茹でて塩漬けにした塩丸イカ。江戸時代中期ごろより福井県などから運ばれ、長野県、岐阜県の一部で今も愛される郷土食です。

技法04 揚げる



刺身で食べる時に残るゲソをたたきミンチにし、タマネギなど野菜と混ぜて小麦粉でまとめて揚げたイカメンチ。青森県津軽地方の家庭料理です。

イカの郷土料理地図



技

第III章 旬と技 / 技継承の取組み「煮る」を分解

日本の「水」がすごい

魚介類を調理するのに重要なポイントになるのが水。水道水を安心して飲めるだけでなく和食に必要な出汁がおいしいのも魚を生食できるのも日本の安心・安全で豊かな水のおかげです。

キーワードは「軟水」

日本の水は、カルシウムとマグネシウムといったミネラル分が少ない軟水です。特徴は水分の浸透性に優れ昆布やカツオ節から旨み成分を引き出し、お米もふくら炊き上げることができます。硬水の場合、豊富に含まれたミネラル類がタンパク質と結合し旨みをアツに変えます。この違いで出汁の素材に地域差が生まれました。

関西が昆布を主にした出汁なのは軟水のためで、やや硬水の関東は昆布出汁ではアツがエグみになるのでカツオ出汁が主流になったのです。

この軟水に加えて、煮魚では皮目に切れ目を入れる、沸騰した煮汁に生魚を入れてタンパク質が硬くなる前に仕上げる、落し蓋をするなど、和食の



「煮る」技にはおいしく食べる工夫がなされています。



※同じ県内でも地域や条件により異なる場合があります。



軟水の日本は魚をおいしく食べることにピッタリ。同時に世界屈指の水資源大国で、きれいな水をたっぷり使える環境を背景に魚を食べる文化が育まれました。



水質の安全性が高い

河川や沼湖などの水源から取水のち、浄水場で凝集沈殿※、ろ過、塩素消毒をして水道水にし、各家庭に給水します。日本には厳しい水質基準があることで、蛇口から出た水が飲めるほどの安全性を保っています。また、過去の水質汚染を省みて水源の水質改善が積極的に行われ、近年、その達成率が95%を超えたことも背景にあります。

※プラスに帶電している凝集剤を入れて、マイナス電気を帯電しているゴミをくっつけて沈みやすくすること。これによりろ過しやすい状態になります。



水をふんだんに使える環境

アジアモンスーン地域に属する日本は、年間降水量が世界平均の約2倍といわれています。国土の67%を占める森林に降り注いだ雨は、時間をかけて土壤のミネラルを適度に含んだ中性的の水となり、森林から河川へ流出します。森林のおかげで豊富な水産資源がある日本は、水道普及率98.2%と世界最高水準。水をふんだんに使える環境です。

海を食べることと、水がなぜ関係するのでしょうか？ 魚をさばく時には表面を洗う、内臓を取ったあとに洗うなどで流水をたくさん使うからです。これは細菌の繁殖を防ぐため。水資源に恵まれた日本は、常に清潔な環境で魚をさばくことができるので、魚を生食でいただくことができるのです。



第III章 旬と技 / 技継承の取組み「締める・〆る」を知る

日本人と海藻の縁

海藻類は日本の食と文化の広がりの立役者。江戸時代には昆布を運ぶ海運にのり食文化、芸能や服飾技術などが各地に伝わり国内の異文化が出会い、融合し、発展したことで日本の財産となっていました。



50種類以上の海藻類を食用とし、活用し続ける日本だからこそ技とは

日本は昆布を筆頭に、ワカメ、メカブ、ヒジキ、モズクなど50種類以上を食べる“海藻王国”です。日本人にとって海藻は、和食の根幹を担う出汁の材料であり、郷里を思い出す地元の味になり得るものであり、そこに含まれる食物繊維や各種ミネラルは健康を支えてくれる存在。さらに江戸時代には重要な貿易品になったことで、同時に日本各地に文化を広めるきっかけにもなっていました。

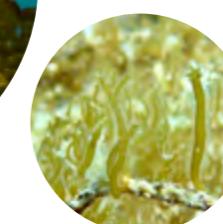
江戸時代中期以降、北海道産昆布を運んだ北前船航路は“昆布ロード”とも称され、寄港地では縁ある郷土料理が誕生しています。



海に囲まれている島国であることは海藻類に囲まれていることと同意です。そのおかげで日本列島は各地の食文化を全国に運び独自の発展を遂げることができました。

また、北陸地方の正月料理の「ニシンの昆布巻き」、富山県のトロロ昆布を巻いたおにぎりが代表的。また、かつては清との中継地で今も消費量全国トップレベルの沖縄県は、祝い事の席に欠かせない「クーピーチー」（昆布と豚バラの煮物）があります。驚きなのは、この3エリアの海では昆布が取れないこと。

また、昆布で魚を挟んだ「昆布〆」は、グルタミン酸（昆布）×イノシン酸（魚）のうま味の相乗効果がある料理。和食の「締（〆）める」は、科学がない時代においしさを追求する経験値を積み重ねた先に誕生した技といえます。



おにぎりから見る海 技

現代人が求めるコスパよい栄養価や利便性など
全てを包み込む日本人のソウルフード
おにぎりが令和に大ブーム!

コンビニの年間販売個数は約**60億個!**?
日本人が愛す、おにぎりと海の関係とは?

コンビニの登場により家庭で作るだけでなく、いつでも気軽に食べることができる国民食・おにぎり。魚介と相性が良く、定番は塩じゃけ、昆布の佃煮、おかか、タラコ、スジコなどなど。ここに加わったのが1983年(昭和58年)にセブン-イレブンが発売した「シーチキンマヨネーズ」です。ツナ缶とマヨネーズとごはんの出会いは大ヒット、現在も不動の人気1位とロングセラーになりました。

2014年ごろからは“握らない”レシピがSNSで注目され、ごはんの熱さとの戦いから解放されると大絶

賛。海苔の上にごはんと具をのせてラップで包む『おにぎらず』や『折りたたみおにぎり』は、仕上がりが四角く、握らないため、具はエビフライ・タルタルソース、焼サバ・シソなどアイデア次第で自由自在。ひとつで事足りる“おにぎりのお弁当化”が進んでいます。

また、急増する専門店は、具のアレンジが多彩。新しいおにぎりが続々と誕生しています。



技



食の融合がすすむ
おにぎりの世界

健康志向の高まりで雑穀米を使う、MCTオイルやオリーブオイルをまぶす「オイルおにぎり」のほかに、これまでない組合せがコンビニを中心に発売されています。

完全食
ポイント
01



ワンハンドで
タイパ・コスパ良し

具をごはんで包むため、ひとつの料理として完結しているタイプの良さ。100円台から購入でき2個も食べればある程度の満足感を得られるため、あらゆる物価が上昇している昨今はコスパ的にも優れています。

完全食
ポイント
02



孤食でも
栄養バランスが良い

ごはんを玄米や雑穀米に変えてカツオ節やゴマを混ぜるなどした上で、具を魚介に。海苔はカルシウムやビタミン類、食物繊維などが豊富なので、1個で栄養バランスがとれた食事になります。

完全食
ポイント
03

時代に合わせて具がアップデートされ日本人の生活に寄り添うおにぎり。欠かせない、塩、海苔のふたつは海のもの。おにぎりの根幹を支えるのは海なのです。

おにぎりは
海でできている

ごはん以外に使う、最低限の食材は塩です。こだわりの塩で作る「塩むすび」は、それだけでごちそうです。次に海苔、そして具材の魚介類。人気のツナマヨ、焼じゃけ、昆布と多くが海に関係しています。

完全食
ポイント
04



ご当地商品を
展開しやすい

どんな具材とも相性がいい。お米の可能性は無限大です。また、具を中に入れる、乗せるだけ、握らないなど近年は形にも囚われません。地元のごはんのお供を、おにぎりとして商品化できる可能性を秘めています。



日本人と 海の ごちそう?

「海を食べる」って、
どういうことでしょう？

南北に長く、四方を海に囲まれた日本では、
古くから四季に応じてもたらされる
豊かな海の幸をいただき、
貴重なタンパク源としてきました。

しかし、長い歴史と人類の営みの変化の過程で
海洋環境もライフスタイルも、
昔とは大きく変わってしまった現代。
私たちと海の幸との距離は、
少し離れてしまっているように感じます。

海で何が起っているのか？

海の何を食べて、何を食べていないのか？

これから私たちは、

いかに「海と食」に向き合っていけばよいのか？

大切にしてきた海洋環境と食文化が
失われてしまう前に。

今こそ、私たちと海の恵みの
現在位置を見直し、
「海を食べる」ということに
向き合うときなのかもしれません。

