

第13回 練馬区食の安全・安心シンポジウム

お魚の美味しいお話

～プロに聞く！魚の安全な食べ方、選び方！～

2017年10月7日(土)午後2時～4時

練馬区役所アトリウム棟地下 多目的室

開 会

【司会：練馬区保健所 枝村 聡生活衛生課長】

皆様、本日はようこそ私どもの安全・安心シンポジウムにお越しをいただきました。私、本日の司会の練馬区保健所生活衛生課長の枝村と申します。どうぞよろしく願いいたします。

本日は、「お魚の美味しいお話～プロに聞く！お魚の安全な食べ方、選び方！～」というテーマです。第一部は基調講演となっており、お二人の先生からご講演をいただきます。第二部はパネルディスカッションで、皆様からいただいたご質問を中心に取り上げながら、それに対するお答えや、今、魚を取り巻く現状などもお伝えできればと思っております。

皆様からもたくさんご質問をいただくかと思いますが、全てのご質問に答えることはなかなか難しく、その点、あらかじめご了承くださいと存じます。

それでは早速でございますが、開会に当たりまして練馬区保健所長の矢野よりご挨拶を申し上げます。

開会の挨拶

【矢野久子：練馬区保健所長】

皆様、こんにちは。練馬区保健所長の矢野でございます。本日は多数ご出席いただきまして、まことにありがとうございます。

この「練馬区食の安全・安心シンポジウム」は、平成17年から毎年行っておりまして、ことして13回目です。

食については、例えば食中毒などいろいろな問題が起こり、これは食べて大丈夫なのかしらと心配になることが近年増えてきています。そこで区民の皆様には正しい食に関する情報をお伝えして、安心しておいしくお食事をしていただくということを考えまして毎年このようなシンポジウムを開いております。

本日は「お魚の美味しいお話～プロに聞く！魚の安全な食べ方、選び方！～」というのがテーマになっております。先ほどお話がありましたように第一部、第二部の構成になっておりまして、第一部でまずお二人の講師の先生にお話をさせていただきます。その後、第二部はパネルディスカッションということで、第一部の先生に加えて、あとお二人、消費生活センター運営連絡会の会長と、魚屋「魚隆」の店主で練馬区食品衛生協会の副会長にもご参加いただいて、さまざまな角度からお魚についての安全でおいしい食べ方というのを皆様と考えていきたいと思っております。

本日は食品衛生協会の会長にもいらしていただいております。練馬区の食品衛生協会というのは、いろいろな食にまつわるお店の方々が加入されている協会ですが、食の安全・安心をテーマにして、安心して区民の皆様にお食事を提供できるように日夜励んでいらっしゃるということですので何とぞよろしくお願いいたします。

本日のお話が皆様の食生活を豊かにすることを願ってご挨拶とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

【司会】

ありがとうございました。それでは続きまして、本日はご来賓ということで練馬区食品衛生協会会長、秋本重義様にもお越しいただいております。食品衛生協会の皆様は私ども保健所と一緒に食の安全を守るために日々取り組まれていらっしゃいます。自治指導員という形で会員の皆様のお店をみずから監視、指導なども行っていただいているところです。それでは、秋本会長、よろしくお願いいたします。

【秋本重義：練馬区食品衛生協会会長】

皆さん、初めまして。こんにちは。足元のお悪い中、大勢の方がお見えになりまして本当にありがとうございます。私は練馬区食品衛生協会の会長を務めさせていただいております。私たちが着ているジャンパーに「食の安全・安心」とうたっているように、我々の組合に入っているお店は、必ずこのステッカーを掲げております。

組合員は食品衛生に対するいろいろな講習を年に4～5回受けています。
また、先ほど課長からお話がありましたように、各組合に大体10軒当たり一人の割合で自治指導員という者がいます。その自治指導員が我々の組合のお店に営業中に立ち入り、監視をし、指導しています。皆さんは、お店をやっている方ではない、ほとんどの方が一般の方だと思いますが、そういうことを知っていましたか。恐らく知らないと思いますけれども、それだけの多い自治指導員がお店を見て回って指導しています。

本来は保健所がやらなければいけないのしょうけれども、我々が代行しているわけです。そういうわけで食の安全・安心については非常に力を入れて行っている組合です。練馬区では食中毒を最近は出しておりません。それは食の安全・安心に対して非常に厳しい検査なりをしているからだと思うのです。皆さんも安心してこのステッカーを掲げているお店で飲んで食べていただければと思います。

宣伝になりますが、来週の日曜日には豊島園で行われる練馬まつりにも我々は出展して、食の安全・安心を訴えるための啓蒙活動をしておりますから、ぜひテントのほうをのぞいてみてください。きょうは宣伝を兼ねながらのご挨拶とさせていただきます。最後まで楽しい勉強をしていってください。ありがとうございました。

【司会】

秋本様、ありがとうございました。こちらにあるような「食の安全安心の店」というステッカーが食品衛生協会ご加入のお店には掲示をされておりますので、区内でお食事等なされるときにはぜひご覧いただければと存じます。よろしく願いいたします。

それでは大変お待たせいたしました。第一部の「基調講演」を始めます。テーマは「市場のお魚 安全・安心豆知識！」です。

第一部 基調講演

【司会】

それでは、講師の先生をご紹介いたします。本日最初にご講演いただきますのは、東京都市市場衛生検査所検査課課長代理の館山優乃様です。築地市場に勤務されて、市場内で取り扱うお魚などの食品の監視や、衛生検査をされ、ご活躍いただいています。

それでは館山様、よろしくお願いいたします。

市場のお魚 安全・安心豆知識！

【館山優乃：東京都市場衛生検査所検査課課長代理】

(PP01) [**ご参考までにパワーポイントのページ数を表示**]

東京都市場衛生検査所の館山と申します。本日はよろしくお願いいたします。今、ご紹介いただきましたように、私は、築地市場の卸業者さん、仲卸業者さんが衛生的な取り扱いをできているかどうかを確認するような衛生監視を毎日しておりまして、きょうも朝、監視をして、その足でこちらに参りました。

きょうは「市場のお魚 安全・安心豆知識！」ということでお話をさせていただきます。

(PP02)

まず「市場における食品衛生監視」は、どういうことをやっているかを簡単にお話しいたしまして、このところ関心の高い「アニサキスによる食中毒」、市場の中で見つかる「有害・有毒魚介類」についてのお話をいたします。

(PP03)

「市場衛生の三原則」ということで、私たち市場衛生検査所はこの三原則に基づいて仕事をしています。「有害な又は不良な食品を市場に『入れない』」というところで、早朝の競りの時間、4時から回りまして、まず有害な魚が入っていないかどうか、衛生的でないものが入っていないかどうかの確認をしています。

「市場で『作らない』」というところで、これは市場の中で加工処理をするような場面がありますし、ふだん並べている状況で温度管理が十分にできていないと、そこで細菌が増えてしまうことがあります。そういうことがないかどうかの確認を朝の早朝監視と、ふだん通常監視と言っていますが仲卸さんの店舗を回る8時からの時間帯で「市場で『作らない』」という部分での監視をしています。

そして「市場から『出さない』」というところで、仲卸さんがそういうものを出さないかです。最終的に各お店向けに箱に入れて、潮待ち茶屋というところから発送されますが、そういうところも見て回って衛生的な取り扱いができているかどうかの確認をして、不都合な点があれば毎日注意して歩くということをやっております。

(PP04)

「アニサキスによる食中毒」についてお話しいたします。ことしアニサキスの食中毒に芸能人の方がかかったというので春先から話題になっていました。アニサキスの食中毒は東京都ですと月2～3件は起きているような状況です。

(PP05)

こちらはアニサキスがどういうふうに入っているかというのをご覧いただきたくて持ってきたのですが、先日、9月の末に私たちは検査のために魚をおろすことをやっています、そのときに実際に出てきたものです。このホッケの肝臓の部分に、とぐろを巻いているものがアニサキスです。

これは肝臓の外側に薄い皮があって、その薄い皮と肝臓の間にこのように丸まっています。大体どのお魚でも内臓をあけるとこのような感じでアニサキスが入っています。このアニサキスを実際にシャーレに出したらこのように真っすぐになっています。長さとしては3センチぐらいです。もしご覧になったことがないという方がいらっしゃいましたら、実物を持ってきましたので休み時間にもご興味ある方はお声かけいただければお見せいたします。

(PP06)

アニサキスの寄生状況ですが、魚の中にはアニサキスがいるものと思っていたほうがいいです。研究ですと大体160種以上の魚にいるということで、どの魚にもいるもので、その中でも数が多いもの、少ないものというのがあります。私ども市場衛生検査所と健康安全研究センターで魚のアニサキスの寄生状況というのを何年かかけて検査してまとめたものですが、サバはやはり多いです。

実際、アニサキスの食中毒の原因になっているのはしめサバが多いです。しめサバで半分ぐらいの食中毒が東京都では起きています。スーパーで売っているのは実は漬けた後に冷凍しているので、冷凍したものですとアニサキスが死んでしまいますので、安心して召し上がっていただけるのですが、飲食店の中では自家製のしめサバということで冷凍せずに漬けてそのまま、生のまま出しているようなところではアニサキスが死なないので、場合によってはアニサキスによる食中毒が起きるといったようなことがあります。

それから食中毒の原因として増えているものとしてサンマですが、この研究では49尾検査して出てきたのは2尾でした。サンマも以前は必ず焼いて食べていたものが、ここ数年はお刺身でスーパーでも並ぶようになってきました。そのお刺身でアニサキスが取りきれないようなときに、食中毒が起きるといった状況になっています。

どの魚も基本的にはいると考えていただいて、生で食べるときにはどうすれば食中毒にならないかというところを考えていただくのがいいのかなと思います。

見ていただくといろんな魚にいるわけです。ヒラメでもいますし、カツオでも結構な率で出ていますし、サケも多いです。養殖のサーモンはアニサキスが出にくいように餌を調整しているのですが、天然のもので結構アニサキスがいるので、養殖か天然かと意識していないで食中毒になるというようなことがあります。

イカは内臓自体にもついていますし、自分でおろす方だとわかりますが、イカの外側の食べるところに薄皮がありますが、薄皮の下のところにさっきのように丸くなっています。色が似ているのでよくよく見ないとわからないというようなことがあります。

ここで見ていただきたいのが、内臓と筋肉とでどれぐらいいるかということですが、傾向としては内臓のほうにアニサキスは多くついていますので、まずお魚を買ったときに内臓を外していただいて、その後、内臓の周りのところにアニサキスがついていないかなとよく見ていただくと食中毒を防ぐことができます。

(PP07)

次は「アニサキスによる食中毒」です。平成 28 年に全国で食中毒が 1139 件起きたうち 124 件がアニサキスの食中毒。東京都では 136 件起きているうち 21 件がアニサキスの食中毒でした。

これはやはり増えています。5 年ぐらい前だと東京都では年間数件ぐらいだったのが、今は大体 15 から 20 件、起きています。ただ、これも本当に食中毒になった、アニサキスに感染した方のごくごく一部、お医者さんが食中毒だよと届け出た方で、実際にアニサキスの原因になりそうな魚を食べているかがきちんと証明できた方というところで把握できたのがこの件数になります。実際は、全国でいえばアニサキス症で受診している方というのは 7000 人以上いらっしゃるというような統計データもありますので、ごくごく一部になります。

潜伏時間が魚を食べてから 1 時間から 36 時間、大体 8 時間以内が多いですが、お刺身を食べてこのぐらいの時間で急にすごくおなかが痛くなったというようなことがあったらアニサキス症かもしれません。かなりの激痛と聞いています。私は実際になったわけではないですが、なった方に伺うと立ってられない、脂汗が出るというようなことをおっしゃっていますので、もう病院に駆け込むような状況だということなのです。

アニサキスのアレルギーは、昔はサバでボツボツが出るということをおっしゃっていた方がい

らっしゃいますが、そういうのも実はアニサキスが関係しているというような研究もなされています。サバについていたアニサキスは1回目はそんなに症状が出ないけれど、2回目のときにはそのアニサキスに対して体がアレルギー反応を起こして発疹が出てしまったり、食いついたところでアレルギー症状が出ると余計痛くなりやすいのですね。そういう方では症状が強く出やすいので、アレルギー症状もアニサキスの食中毒では関係しているということが言われています。

(PP08)

食中毒の予防としては加熱するのが確実です。焼き魚、煮魚でしたらアニサキスは完全に死んでしまいますので感染するということはありません。

冷凍では先ほどしめサバでお話ししましたが、マイナス20で24時間以上冷凍していただきますとアニサキスは死んでしまいます。

内臓は、おろす前に内臓を先にとってしまえば内臓についているアニサキスが本体のほうに移行するということはありませんので、アニサキスの食中毒を減らすことができます。

あとは調理の際は目で見ると見えないというところで、アニサキスの食中毒にお店の方はかなり気を使って、いないように、起きないようにということでやっています。

(PP09)

次に市場での「有毒・有害魚介類」についてお話しします。

(PP10)

まず代表的なところで言えば有毒なものとしてはフグがありますが、毒があるものはわかっていますので、国の通知でその中でも種類を決めて、このフグについてはこの部分は食べられるというのを出しています。

それに基づいて、例えばトラフグでしたら、皮、精巢、筋肉部分は食べられるので、東京都ですとフグ調理師の免許を持った人がさばけば、それについてはもう食べても大丈夫だから、売ることができるというような制度で運用をしています。

ですので皆さんの手元に届くときには大丈夫なようになっています。私どもはふだん市場を見て回っているのは、この22種という決められているもの以外のフグがないかどうかという確認もしています。

(PP11)

次にバラハタ。これは築地市場から販売されてしまったという報道が昨年、大々的にさ

れたのをご存じでしょうか。今あるのはそのときのバラハタではなく、9月に卸さんが売っているのを発見したものになります。

そのために私たちがふだん回っているわけですから、「こういうものについては売らないでくださいね」とお話をし、これは任意提出ということでその会社の方から提出があったものになります。卸さんも、バラハタという名前であったらすぐに断るのですが、そうではない、例えばユカタハタとか食べられる魚の名前で入れてくるので、実際に受け取って箱を開けてみて、卸さんが中を確認してだめだというものであれば、自主的に排除しています。市場の中で出さないようにというところは卸会社さんのほうでもちゃんと機能するようになっていきますし、そうなるように私たちもふだんから有毒魚介類の見分け方などのお話をしています。

(PP12)

これはツブ。家庭で2件ぐらい、昨年食中毒が起きています。大きな巻き貝ですが、中をあけると唾液腺というものがあまして、この部分を除けば食中毒にならないのですが、わからずにこれを食べてしまうと目まいがする、気持ちが悪くなるというような食中毒が起きています。

ですのでふだん買わないような、こういう大きいツブ貝を買ったときにはお魚を販売している方に、どういうふうにとったらいいかを相談していただければわかります。もしも買ったときには気をつけてください。

というところで簡単ですが、私のほうから豆知識ということでお話しさせていただきました。

【司会】

館山様、どうもありがとうございました。

今、館山様からアニサキスのお話もありました。昨今、芸能人の方がアニサキス食中毒で大分苦しい思いをされたということで、皆様方の関心も高まっているかと思いますが、アニサキスそのものはもう日本人が昔からお魚を食べている、その時代からあり、急に生まれたわけではございません。

ですからお魚を取り扱うプロの方はしっかりアニサキスの被害が起きないように注意をして心がけておりますので、皆様も知識としてはしっかり知っておいてほしいのですが、お魚イコール危ない、危険ということでは決してございませんので、ご理解いただければ

と存じます。

それではテーマを変えまして次の基調講演となります。

次のテーマは子供も喜ぶお魚クッキングです。きょうはお子様も一緒にお越しの方がいらっしゃるかもしれませんが、ご講演をいただきますのは「おさかなマイスター」で料理研究家の田口成子様です。

田口様はテレビの料理番組、雑誌などで魚料理を中心としたレシピを紹介するなど、料理研究家としてご活躍中です。また、「おさかなマイスター」ということで子供たち、食育、食教育というところでもいろいろな活動を行っておられます。

それではこれから田口様にご講演をいただきます。よろしくお願いたします。

子供も喜ぶ！お魚クッキング！

【田口成子：おさかなマイスター / 料理研究家】

改めまして、皆さん、こんにちは。私はふだんは雑誌やテレビ等で家庭料理を教えています。そしてもう一つ、ここ何年かですけれども、築地にあります日本おさかなマイスター協会というところから依頼されまして、小学校、中学校で授業をしています。

きょうは子供も喜ぶお魚クッキングということでお話ししますが、つくり方やレシピとか具体的なことは後にしまして、今、現実的にお魚を子供たちは好んで食べているのか、あるいは全く食べないのか、そういう状況を皆さんにもう少し知っていただきたいと思ひまして、私が今活動していることから具体的にお話をさせていただきます。

資料等はレシピ、昨年、ある区でやったものです。それとお魚のさばき方がわからないということをお事前にいただきましたので、簡単ですけれどもさばき方をプリントしました。

早速ですけれども、おさかなマイスターとして小学校に出向いて授業をしている内容からご説明したいと思います。

対象は大体小学校5～6年生ですけれども、都内の学校に私たちがマイスターとして出向いて骨の授業というのをしています。これは授業の一環としてさせていただいています。魚の骨格図を見せて、魚のつくりですね、それを見ていただいたりとか、今、魚を取り巻いている漁業状況とか、旬のお話とか、おいしいお魚のご紹介などを行っています。授業としてそういったことをお話ししているのですけれども、その後に学校給食を自校式でやっているところでは、そちらでアジの塩焼きを一人一匹ずつ焼いていただいて給食に出して

います。

今、家庭でも一匹のお魚を子供にそのまま塩焼きの状態でお出しするということはほとんどないと思います。子供たちの中には丸のまま焼いてある魚を初めて見るという子もいるのです。ですけれども、これはすごく意味のあることです。

私がマイスターのことで活動させていただくようになったのは6～7年前だったのですが、最初、学校に伺ったときには丸のままのアジの塩焼きって、まず骨がのどにつかえるんじゃないかとか、アジは青背の魚ですから、子供たちがもっと好んで食べるような切り身のお魚ではないので、どうしても生臭くてかなり残してしまうのではないかと心配しました。

ずっとやらせていただいた中で子供たちの様子を見てみると、授業として食べ方のこともやりますが、お箸の持ち方とか、骨のある状態を見せています。少し苦労はして食べていますけれど本当に上手に食べる子もいます。頭と中骨、そして尾をきちんと、本当に絵に描いたような状態できれいに食べる子もいます。

そしてお箸の持ち方が悪かったり、骨が気になる子はおなかの周り、あるいは肋骨の周りの骨がうまく取れなくて少し苦労して食べています。もちろん頭がついていますので目もついてます。だから子供が5年生、6年生で大丈夫かなと心配するのですが、私たちが回って子供たちが食べている様子を見ると全く心配ないのです。新しいアジを給食で焼いていただいているので、おいしいということもあるのですが、塩味も限定された塩味をしています。おしょうゆをかけることもないのです。でもきれいに食べます。だからそれをここ数年見させていただいて大丈夫なんだと。ちゃんと食べ方を教えてあげれば子供は何の抵抗もなく食べるんだということ、その授業を通じて私は感じました。それが小学校での授業です。

もう一つ、これは本当に限られた学校しかできなくて、今まさにやっている活動ですが、中学2年生を対象にしましてサケの授業というのをやっています。

こちらは日本が昔から食べていた、日本の川に戻って遡上するシロザケです。昔はお正月の贈答品として、新巻として必ず塩をしたサケをいろんな方に贈ったり、それから秋の恵みとしてたくさんいただいていたのですが、現在は一年中養殖のサケが出回っているのか、シロザケのおいしさを特別おいしいというふうに感じてくださる方が少なくなりました。

これは、私、思い入れがありまして、日本人はサケを本当に大事にいろんな形で食べて

きたのです。魚の食文化ですね。本当に秋を待ち望んで、頭も骨も内臓も、全部ひっくりめて食べてきた文化があるということをどうしても子供たちに伝えたいということで活動に参加させていただいています。

その授業では最初に先生にお断りして、全部、さいはから内臓、心臓も肝臓も腸も見せます。当たり前ですけども数日前に生きていたものですから血も出ます。

それから、内臓を見る機会なんてほとんどないですよ。ですけど、先生にお断りして命のあるものが私たちの食卓にのっている。そしてもう中学2年生だからある程度知っていただきたいなということをお断りしてお見せするようにしています。サケを、雌と雄を持っていきまして、その個体の違いを話したりとか、表面がぬめっとしています。子供はそんな表面をさわったことがないのです。それをさわった瞬間に何か生き物と感ずるのだと思います。口の中に手も入れます。そして歯を見てもらいます。呼吸器のさいはを見てもらいます。そうした後、その内臓も見て、筋子もちゃんと見せ、精巢も見せ、それからきれいに洗った後におろしていきます。おろすのは本当に数人の子しかできないのですけれども、私が介助をしまして一緒におろしていきます。

子供に出刃包丁を使っておろさせる意味がどこにあるのと思うかもしれませんが、身がやわらかかったり骨にぶつかった感触とか、さわってやることで感じ取れるものがたくさんあるのです。それで子供たちとやっています。

最後に筋子をさばいてイクラにし、サケは子供たちと一緒に野菜を入れて、ちゃんちゃん焼きにします。数分前に内臓を出しました、血も見えています、生臭さも少しあります。ですけど、それが食材に変わった瞬間から子供は抵抗ないのです。これは私も驚いたことですけども、野菜と一緒にフライパンあるいはホットプレートで焼いたちゃんちゃん焼きを残すことはありません。皮も食べます。だから、あらっ、全然平気なんだと。身がふっくらするようには焼きますけれども、ふだんよりはちょっと脂が少ないですけども、野菜とおみその味でおいしくいただいています。

そのときにもう一つ、私は以前から思っていたのですけれども、魚の汁を日本人はすごく食べてきたのです。その地域でとれる魚をとにかく全部丸ごと食べるということでアラを使って食べていました。

授業では時間がないので、魚のアラを使って、そこからだしをとってアラ汁をつくることはなかなか難しいので、だしは煮干しと昆布でとって、そこに具だくさんの野菜、ゴボウやダイコンやハクサイなどをたくさん入れて、そしてサケの身を入れて汁にします。本

当に塩味だけです。最近すごくうれしいのは、おかわりをしたいという子が出てきました。

魚の汁は生臭いんじゃないか、野菜と一緒に食べてくれるのか心配だったのですけれども、透明ですごく野菜の甘みも出ている汁は子供たちにとっては多分初めての経験だと思うのです。ですけども残しません。全部食べます。それからサケの身もふっくらしていますので、調理の仕方としてはとてもいい食べ方ではないかと思います。

もう一例、ご紹介したいのは、もう 10 数年になります、子供たちにどうやったらお魚料理を伝えられるかなということで、ある区で夏に 3 回シリーズで料理教室をやっています。これは区のいろんな学校の小学校 4 年生から小学校 6 年生の子供 26 人を集めて、子供だけの料理教室です。1 回目はイワシを使います。2 回目はスルメイカを使っています。3 回目はエビを使います。

これにも意味があって、私の周りに子供たちが集まりまして、新聞紙の上で一人一匹、一人一杯のイワシ、イカ、エビを毎回やるのです。イワシに関してはさわってもらいます。口をまたあけます。内臓も取り出します。においも嗅いでもらいます。ちょっと想像すると嫌な感じがしますか。でも小学校 4 年生の子のほうが興味がすごいのです。もう見たくて見たくてしょうがない。私はすぐににおいを嗅ぎます。においはやっぱりすごく食べ物にとって大事なので、そうすると子供もまねして皆においを嗅ぐのですけれども、その魚のにおいだったりとか、こういうところはこういうにおいがするんだということ、見ただけでなくて手でも鼻でも感じて、その後、調理をします。

調理はすごく簡単な料理ですけれども、イワシに関してはそうします。それから 2 回目のスルメイカですけれども、これは本当に子供がすごく喜ぶのです。どうしてかというと、スルメイカを水族館で見ても、自分でさわるなんていう経験はなかなかできないからです。胴から内臓を取り出しますと墨袋が出てきます。そして、きれいになった後にくちばしのところを見せてあげたりとか、漏斗のところを見せてあげたりすると子供は本当にすごくさわるのです。さわって感触を確かめるのです。中にはわざと墨袋をつぶして遊んでいる子もいるのですけれども、生き物として何かおもしろいのでしょうかね。

一番おもしろいのは、軟骨を取るのです。体の中から透き通った軟骨が剣のように出てくると、もうそれはきれいに洗って絶対に持って帰ると言います。最初はどうかかなと思ったのですけれども、それもお願いしてきれいに洗って持って帰らせることにしたのですけれども、軟骨が折れたりするとすごく悲しそうな顔をします。

ここでは私は食材に変わる前の生き物として、そのことを子供たちに知ってもらいたい

とあって、特にイカはいい教材だと思っています。

それから3回目のエビですけれども、これは今、少し高くなってしまって冷凍で頭がついている有頭のエビを使います。150円ぐらいの大きなものです。それを子供たちの前に出します。そうすると目をさわったりとかエビのひげをさわったりとか足が何本あるんだろうとか、もう本当にいじくるのです。大丈夫かしら、その後、食べられるのかしらとかと思うのですけれども、そして殻をむいて料理をしていきます。

4年生から6年生の子供たちで、その後ちゃんと料理して食べてくれるかなと心配だったので見事に食べます。味つけはすごく簡単で、塩焼きであったり、おしょうゆで蒸し煮したりとか本当に簡単な料理です。その一部が皆さんにお配りしたレシピにありますので、何か参考にさせていただければいいのですが。

その授業でおもしろいのは、3回目にご両親のどちらか、ご家族の方に1時間だけ見学をしていただきます。絶対に一緒に料理はしないのです。子供たちだけでやるのです。子供っておもしろくて、3回目になるとものすごく協力的になって、やりたい、やりたいいつもの時間より早く来ます。そして親が見ている前で子供たちがどんどん料理をつくっていきます。最後に一緒にご両親の方も子供がつくったものを食べるのです。そのときに一番驚くのが、お母様お父様が、本当に自分の子供がつくったものなのかということです。家では全く包丁を握ったことがないのに、ちゃんと切り物もしますし、それからイカなんか食べないと言っていた子が食べるわけです。

それですごく感激して、子供たちもすごく満足して帰ってくれるのです。それを見たときに、私は仕事柄レシピばかり考えていたのですけれども、食材とか、あるいはそれがどういうふうに私たちの食卓に上るまでの話をするかということは子供に伝えていく中ですごく大事だなということを感じました。

3例お話ししましたが、私はふだんは家庭料理をマスコミの中でお仕事としているのですが、こちらのほうは魚料理が、今、本当に不人気です。この10数年、いろんな形で提案させていただいて、お魚料理はおいしいので紹介したいということを申し上げているのですけれども、やっぱり売れないと企画に上らなくて、お魚料理というと切り身のお魚、エビとかタコとか、そういったものが多いです。ですけど、本当にこれを伝えなくていいのかしら、お魚の旬のおいしさとか食べ方とか、そういうお魚の文化を伝えなくていいのかなというのを今感じているところです。

私たちは地方に行ったり、いろいろな旅行をすると、海の近くだとお寿司が食べたいと

かお刺身が食べたいとか地のお魚の煮つけが食べたいとか、だからお魚を嫌いなわけじゃないです。でも今、東京に住んでいる私たちはお魚は外で食べるもの、回転寿司であったりいろんな形で外で食べるもの、家庭では魚は料理しにくいものに少し変わってきているのがちょっと残念だなと思っています。

もう一つご紹介したいのは、東北の震災の前に私は宮城県の女川というところに4～5回、毎年通っていました。女川の原因がある漁港ですけれども、そこでは毎年、さんままつりというのをやっています。ことしは復活したのかもしれないですが、漁港のところに、U字溝に炭を入れて網をのせて、とったばかりのサンマをバーッと並べます。漁港全体がもうもうとしたすごい煙とにおいなのですけれども、そこでサンマを汗だくになって焼いているのが若い世代なのです。はっぴを着てバンダナをして、こんなにきれいなお嬢さんがこんな煙まみれでいいのかなと思うぐらい一生懸命焼いてくれるのです。では漁師の人たちはどうするかというと、格好よくお塩をまくのです。すごく格好よくするのです。いいとこ取りで最後に提供するの漁師の方ですけれども、若者もそんなふうに参加しています。

その女川の風景がすごく気に入ったのは、お年寄りの人たちもたくさん出ていらっしゃるのですけれども、ベビーカーを押して小さいお子さんを連れてくる家族の方とか、あるいは高校生とか中学生とか、あるいは外国人の方とかたくさんの人たちがそのお祭りに来ていました。

ほかの農産物とか出店も出ますが、メインはサンマだったのです。多い人は一人4匹ぐらい食べちゃいます。ちょっとそれは多いのではないかといつも思っているのですけれども、その風景はすごくいいのです。

集まった小さい子供のいるお母さんお父さんは、焼きたてのサンマをまず自分が食べたいのです。子供になんて最初にあげたくないの。どうしてかといったら、家でなかなか焼きたての炭で焼いたサンマなんか食べられないでしょう。だから子供は下から上をずっと見ているのですけれども、その前で大人がむしゃぶりついているのです。そうすると子供は欲しいわけです。こうやって食べさせてというわけです。あんまりおいしそうに食べているから。でもサンマは内蔵が入っています。さばいたりしていないので。それを見て漁師の方が子供に渡しちゃうと子供は大人が食べているのと同じように内蔵も一緒に食べようとするのです。でも、そのときの顔がかわいくて、すごい苦い顔をするのです。それで大人が気がついて、初めて子供にお箸で骨がないところを口の中に入れてあげるのです。

そうすると子供はそれを見て、やっぱりおいしいのでしょう、何の抵抗もなく食べていました。

その風景が本当に楽しくて毎年通っていたのですけれども、そのときに私が学んだのは、何だ簡単なことだ、魚料理は、親がおいしく食べていれば子供はまねして食べるんだなど。子供のためにあえて特別なことをするのではなくて、親が、食卓に魚が並んでおいしそうに食べていれば子供はまねして食べるのだというのが、私が魚料理を子供たちに教えるときの一つの方法としています。

こんなことをお話しして、私は今、どうしても次の世代にお魚を食べてほしいなのを心から願っているのです。では具体的にどうしたらいいのかと考えたときに、今、力を入れているのが食卓に煮干しの文化をもう一度入れたいなということです。これはすごく簡単なことで、煮干しのだし、これは本当においしいです。皆さん、煮干しのだしというとおみそ汁で食べた記憶があるとか、本当に過去の話になってしまうのかもしれないのですけれども、煮干しのだしは中華でも、それからもちろん和風でも洋風でも全部使えます。

これから寒くなってくると、私たちは体を温めるためにどうしても汁が飲みたくなります。そのときにお肉の、豚汁でもいいですが、数本の煮干しを入れてください。そうするとだしは要らないです。かつおぶしでとる必要はないです。

私は仕事柄、丁寧に紹介するので頭とか内臓を取っています。それから学校でも頭と内臓を子供たちと一緒に取ったりしますけれども、ご自分の家庭でなさるのだったら冷蔵庫に、麦茶用のポットの中に数本の頭つきでいいですので煮干しを入れて、お水を入れていつも常備しておくのです。そうすると、おみそ汁にでも、いため物でちょっとスープが欲しかったら、そのだしを使う。野菜を煮て、何か足りなかったらそのだしを使う。

煮干しのだしは万能です。これを勧めたかったのはどういうことかということ、煮干しは独特のにおいがあります。部屋の中で煮干しを扱っていると、猫がいたら飛び込んでくると思うのですけれども、でもだし汁として使うと不思議なことにそのにおいが変わるのです。

私はたくさんのスープをつくるときに、お肉でも昆布を使うのですけれども、煮干しの中にほんの小さい昆布を入れてつくと味がぐんとよくなります。それは昆布の中に含まれているグルタミン酸と、それから煮干しのイノシン酸が相乗の効果をもたらしてすごくおいしくなります。だからインスタントでいろんなものをお使いになる方も、それを控え

めにするとかやめて、この冬はぜひ煮干しを使ってください。

面倒くさかったら食べる煮干しで小さいのもありますので、その後、だしガラは食べていただいてももちろんいいですし、体にとりましてもいいです。そうして使っていただきますと、インスタントのものを食べたときに違和感が出てくるのです。ですから薄味にも料理がつくれますので、煮干しを使っていただくのをお勧めします。

そしてその煮干しの味に慣れてくると、これは検証していないのでわからないのだけれども、イワシを焼いたりとか、アジを食べたりとか、サンマを食べたり、青背の魚に抵抗がなくなるのではないかと個人的には思っています。日本人が食べつないでいた魚です。

そして日本は海に囲まれていて、本当にたくさんの種類の魚がとれます。不漁だったりいろんな問題がありますけれども、それでも日本の近海でまだまだお魚はとれますし、種類も多いです。ですから旬の魚を食べるチャンスがあったら、そのおいしさをできるだけ簡単な料理で、塩焼きで食べてほしいです。グリルを掃除するのが嫌だったらフライパンで焼けばいいのです。煙が出るのが嫌だったらフライパンにふたをすればいいわけです。後片づけが大変だったら、焼いた後にTシャツとか要らないぼろきれでフライパンを1回拭いてから洗えばにおいがなくなります。ですからお肉も大切ですが、お魚を食べるということを、ぜひ家庭の中で食べつないでほしいなと思います。

外でおいしいお魚料理をたくさん食べられます。でもやっぱり次の世代にお魚の文化を伝えるのも家庭料理の一つの大切なことだと思いますので、ぜひ皆さんもいろんな形でお魚の食べ方、あるいは味を楽しんでいただければと思います。

これで私の講演を終わりにさせていただきます。ありがとうございました。

【司会】

田口様、どうもありがとうございました。それでは、これで第一部を終了とさせていただきます。皆様からあらかじめいただいているご質問や、今、職員が回収をさせていただく質問などを取り上げながら、第二部ではパネルディスカッションということでいろいろなご質問についてのお答えであったり、お魚を取り巻く現況であったりというところをお伝えさせていただきたいと存じます。

会場出口の右手にホワイトボードには後ほどパネリストでご参加いただく石神井のお魚屋さん、魚隆さんにご提供いただきました旬のお魚や、健康にいいお魚というようなポスターを掲載しております。それでは休憩とさせていただきます。

[休憩]

第二部 パネルディスカッション

【司会】

本日のパネリストの方にご登壇をいただきます。休憩時間中もアニサキス、本物をぜひご覧になりたいということで何人かの方、お越しいただきましたけれども、今までの講演のお話を伺っても、お魚というものが日本の食文化、食文化というよりも文化そのものに決して欠かせないものだということを改めて感じたところでございます。皆様もそんなお気持ちではないかと思っております。

それではこれから第二部ということでパネルディスカッションを行ってまいります。まずはコーディネーター役ということで、司会進行もお願いいたしますが、力武益美様をご紹介いたします。力武様は一般社団法人東京都食品衛生協会東京食品技術研究所で食品衛生のコンサルタントをなさっています。これまでもこういったイベント、講演会などでもご活躍いただいているところでございます。

次にパネリストの皆様のご紹介でございます。先ほどご講演をいただきました館山様でございます。同じくご講演をいただきました田口様でございます。区内の石神井のお魚屋さん、「魚隆」の店主で、食品衛生協会副会長の若杉隆様でございます。そして消費者目線ということで練馬区消費生活センター運営連絡会の会長、川端法子様でございます。

皆様お忙しいところ、ご参加いただきありがとうございます。それではこれから司会を力武様にお任せしたいと存じます。皆様よろしくお願いいたします。

【力武益美：一般社団法人東京都食品衛生協会 食品衛生コンサルタント】

改めまして、司会を進行させていただきます力武と申します。実はコーディネーターというのは私はまだ2回目で、ふだんは食品衛生コンサルタントとか食品衛生責任者養成講習会とか、自分の意見をお伝えすることが多いので、きょうはスムーズにいけばいいなと思っておりますが、もし不手際がありましたら、どうかご容赦ください。

会場の質問をこんなにたくさんいただきました。とてもうれしいです。

では皆様からいただいた質問、全員にお答えすることは不可能です。ただ、共通の質問もございますので、時間の許す限りパネラーの方にお尋ねして、すてきな答えが皆様に伝わるといいなと思っております。

では田口様へ質問です。先ほど、煮干しと昆布のお話がありました。つくり方を具体的に教えてください。

【田口】

これから寒くなってくるので、先ほども申し上げましたけれども、汁物を召し上がっていただきたいのです。そのときに皆さんは和風だとかつおぶしでとるかもしれませんが、意外と煮干しはいいだしが出るのと、ほかの食材の邪魔をしません。

もう一度申し上げますけれども、水出しが一番抵抗ないと思います。麦茶をおつくりになっていた方はその容器にお水を入れまして、できれば1リットルぐらいでしたら7～8センチ角ぐらいの昆布を入れて、そして煮干しを20グラム、10本ぐらいを入れてください。もし時間があってテレビを見ながら頭と内臓を取れるのであれば、それを取って裂いて入れておけば、一晩置いておくと本当においしいだしが出ます。

そのだしを使ってみそ汁か何かで半分使いましたら、もう1回お水を入れて漬けておくともう1回使えます。あとは全部使い切ってまた同じことを繰り返すと洋風のものでも、シチューなどでもおいしく使えますので、ぜひ作ってみてください。

【力武】

引き続きですが、煮干しのだしについては、煮干しは粉末にして水に入れてだしを取り、そのままいただくのも大丈夫でしょうかという質問です。

【田口】

大丈夫です。今、煮干しの粉末の状態でも売られています。よくパッケージをご覧ください。天然と書いてあるのか、ほかのものが入っているのか、それをご覧ください。おうちで煮干しを買ってきたら冷蔵庫に入れておくほうがいいです。

煮干しは11月ぐらいにたくさんとれますので、夏場は冷蔵庫に入れておかないと腹焼けします。頭や内臓を取り出しましたら、いって、それをミキサーにかけて粉末におうちでなさると全部使えます。全部食べられますので、そうすると使いやすいかもしれません。

【力武】

ありがとうございます。では次の質問です。農産物の場合、有機栽培、無農薬等がありますが、鮮魚の保存、家庭まで届く間の保存処理の仕方などが余り知らされていないので、明らかところを教えてくださいという御質問です。保存方法、家庭まで届く間のことですので、私からお話しします。食中毒、以前は腸炎ビブリオというのが非常に多かったです。昔の食中毒の御三家、サルモネラ、ビブリオ、黄色ブドウ球菌が今、全くではないですが影を潜めています。それは釣った時点、養殖した時点、つくったところ、とったところ、出すところから市場に来るところまで要冷蔵とか要冷凍とかの形でのコールドチェーンが完備しているからだと思います。

次の質問です。若杉さん、養殖と天然魚の栄養面は大きな差があるのでしょうか。特に養殖の魚についてのお話を伺いたいと思います。

【若杉隆：魚隆店主 / 練馬区食品衛生協会副会長】

今、魚を食べたいといっても高く食べられないのです。資源がないのです。それで今、養殖魚に水産庁では力を入れております。それで養殖に命をかけている人がいるのです。皆さん、マグロの完全養殖って聞いたことありますよね。それからウナギ味のナマズ。それから「におわないブリ」というのを近畿大学でやっています。

今、この養殖というのはものすごいです。シマアジ、スズキ、イサキ、スマ、タイ、カワハギ、イシダイ、ハタ、カンパチ、クエ、全部、養殖でできています。愛媛、大分、三重、長崎、などでやっております。それで養殖にブランド品が今あるのです。伊達真鯛、これは愛媛県で餌をしっかりとやっているタイです。それから鯛一郎、これも愛媛県でエビと天然酵母で養殖しているタイです。みかんブリとか、かぼすブリというのは聞いたことありますか。それはミカンの皮を、出荷する前2～3週間食べさせて出すのが、愛媛県でやっているみかんブリ、かぼすブリというのは、カボスの皮とか身を入れて、大分県でやっています。これはヒラメでもやっております。

それからオリーブハマチ。オリーブの葉を餌に混ぜて2～3週間食べさせて出荷します。それからすだちブリとか、こういうのがいろいろありまして、今、養殖というものがたいへんおいしいです。マグロは長崎、奄美大島、大分でかなり大きい、100キロを超えるようなのも養殖しております。蓄養と言いますが、これはたいへんおいしいです。一度

食べてみてください。本当に今、養殖といっても全く臭くないです。今、天然がない分、そうしないと日本の魚資源がなくなるのです。だから皆さん、養殖を毛嫌いしないで、安いものですから食べていただきたいと思います。

【力武】

ありがとうございます。では次のご質問です。3日前、珍しくスーパーでイカを2杯買いました。黒々としてお刺身によいかと思い、パックを手にとると魚屋さんが「24時間冷凍してから使ってくださいね」とおっしゃったそうです。今晚は使えないわねと思い、次の日、サトイモと煮ることにしました。

もったいないですね。黒々としたとてもおいしそうなイカ。これはきっとお店の方がアニサキスをご心配になってのことだと思います。ただ、どうなのでしょう、そんなに心配するようなことでしょうか。

【館山】

スルメイカは結構アニサキスがいいますので、お刺身で食べようというときに24時間冷凍していただければ安心です。サトイモと煮るのでしたら別に24時間冷凍しなくても、すぐ使っていただいても大丈夫でした。

【力武】

そうですね、ありがとうございました。ただ、こちらの方はお店の人からこんなふうに言われたのは、50年間主婦をしています但初めてですとおっしゃるので、やはり、ことし、アニサキスが重点的に取り上げられたというとおかしいのですけれど、芸能人の方のお話等がワイドショーなどで開示されたこともあって、そういった意味なのでしょう。そしてアニサキスを出してしまったお魚屋さんというのは、営業停止ですね。

【館山】

そうです。食中毒になりますとお店は営業停止になりまして一定期間お休みしないといけないので、影響がありますから、お店の方々は本当に気をつけています。

【力武】

若杉さん、お店で実際にアニサキスはどうでしょう。

【若杉】

アニサキスは毎日見ると言ってもいいくらいです。必ず入っていると思っていてください。タラなどは、もうかたまって入っています。これはもうしょうがないです。魚を食べるからにはアニサキスとつき合うしかありません。だから見えたら取る。あとは焼くか煮るかしてください。本当に入っています。

【力武】

でもイカ刺し食べたい。

【若杉】

イカ刺しは、皮をむいて注意して見れば色が違いますからすぐわかります。結構大きいんです。クルクルと巻いていますけれども、5ミリぐらいの大きさを気をつけて見れば必ずわかりますから安心して取って食べてください。

【力武】

若杉さん、実は珍しくちょっと厚みのあるイカ、スルメイカではないと思うのですが、切り身があり、それで、これはいいと思って、薄皮をむかないとイカってかたくなるので、薄皮をきれいにむいて何げにふっと光にさらしたのです。いました。うにようによと。

それで、私はどっちかというところのそういうのにとてときめいちゃうので、包丁の先で、その部分だけスッと入れて、それをピンセットでヒュッと取って、「ねえねえ、アニサキス、アニサキス」と家族に言ったらばかにされたのです。「そういうものは、母さん、人に見せるものじゃないよ」と。今度から黙って焼いて食べさせてやろうと思っています。

ただ、取れば本当に安全ですよ。

【若杉】

取れば安全です。

【力武】

館山さん、最近アニサキス発見器というものがあると聞きましたが、どうでしょうか。私、現場にも指導で入るのですけれど。

【館山】

はい、蛍光のライトを照らしてアニサキスが白く浮き上がるようなのを最近売り出していまして、スーパーなどで導入しているところがあります。

築地でももっと簡易版で 3000 円ぐらいで買えると。本当は普通のだと 10 万円ぐらいするのが 3000 円ですと買えますと言っていて、市場の中でも関心高くて、そういうもの入手してアニサキスを発見しようと日々皆さん、努力されています。

【力武】

私も実はその機械、そんなに安くなかったのです、35 万円のバージョンというのをお仕事で行っているお魚屋さんで買われたので、見せて、見せてという感じで。そうしたらブラックライトが当たって。結局、こうやって光を見ればいいのですけれど、家庭ではこうやって見ても、お魚さんがいちいちお刺身をつくる前に切り身をこうやっていたのでは、ちょっとこの店大丈夫かしらと不安になってしまうこともあります。

ただ、本当にお魚さんは努力しています。そして、ずっとお魚さんのプロ以外にも、今、どこへ行っても人手不足です。そうすると、そういう補助の機械、安全・安心を求めようと思うと、そういうことも取り入れる必要もあるのかなと思っています。ただ、3000 円というのはどんなものか後で教えてください。

館山さん、引き続いてで申しわけないのですがマグロにアニサキスはというご質問がございませう。

【館山】

検査をした中では、マグロが市場に来るときはもう実際に内臓を取られているので、大きいのでは検査する場面はないのですが、小さいメジマグロというクロマグロの幼魚の段階で検査したものでは、アニサキスは出ています。それはアニサキス自体は、最後にクジラで成虫になるようなものなので、回遊するような魚だと出るので、クロマグロも検査できれば成魚は出るのかもしれないなとは思っています。ただ、実際市場に来る段階では、

もう出ない状態になっています。

【力武】

ありがとうございます。また引き続きで大変申しわけございませんが、先ほどスライドでございましたツブ貝は、加熱で無毒化するのでしょうか。

【館山】

いえ、ツブ貝の毒は加熱では毒性は減らせませんので、唾液腺の部分を除くというのが食中毒を防ぐためには必要なことになります。

【力武】

そうですね。やっぱり、取れないとだめですか。実はこれからカキがおいしくなります。私は食品衛生という立場からカキはしっかり火を通してと。ところがカキは生で食べるからこそおいしいのだという方はいらっしゃいます。ただ、カキも中腸腺の部分にノロウイルスが蓄積されるのですが、一個一個から取れないですよ。ということは皆さん加熱して食べていただくと、ガクッとノロウイルスの事件が減るような気がいたしますが、どうでしょう。

【館山】

加熱を十分にしていただければ間違いありません。これから生ガキの季節で、今、ちょうど市場の中で 10 月から売り出したところなのであまり営業妨害のようなことも言えないのですが。ただ、産地でもノロウイルスの検査をこまめに毎週毎週やって、状況を見て大丈夫ということを確認した上で出荷をするというような取り組みはしています。

【力武】

例えば産地の宮城県でも 10 カ所も 20 カ所も出荷していらっしゃるところがあるのですけれど、1 カ所でノロウイルスを出ちゃうと、もう買い控えというか、だめになってしまうのです。そういったことも含めると、本当に産地の方はしっかりと管理していらっしゃるような気がいたしますよね。

【館山】

産地の方の努力は市場にいると感じられます。

【力武】

田口様、一つ、お子様からのかわいいご質問が来ています。どうやったらおさかなマイスターになれるですか。

【田口】

築地にあります日本おさかなマイスター協会で講義を受けてください。私がこんなこと言うのはいけないのですけれど、まじめな講習会です。3カ月ぐらいだったか、毎週通いまして、試験もあります。ぜひマイスターの資格を取って活躍してください。よろしくお願いいたします。

【力武】

今のご質問をいただいたS君、10 数年後になりますでしょうか、頑張って資格を取って、先生に、「僕、取ったよ」と見せてあげてください。よろしくお願いいたします。

さて、次の質問です。現在のお魚の放射能検査で小さい子供も食べて大丈夫なのか。これはいかがでしょうか。

【館山】

流通するものについては小さなお子さんでも大丈夫なような基準を決めて、その基準以下のものについて出すというような体制にしています。産地、福島ですとか茨城ですとかはかなり力を入れて検査をした上で、大丈夫となった魚種から出しています。超えるようなものについては出荷制限がかかっていますので、市場に流通することはないようになっています。

【力武】

では今、市場に流通しているお魚というのは安心して食べて大丈夫ということですね。

【館山】

はい、そうです。

【力武】

ありがとうございます。その一言が欲しかったのです。

同じ内容なのですが、妊娠したときの母親学級のときに、栄養士さんからお魚の水銀やダイオキシンについて学びました。量の調節とか一週間で何グラムならいいよとか、しっかりいろんな種類を食べていれば実際のところは大丈夫だというお話がありました。

ただ、妊娠時だけでなく、小さい子供は大丈夫かということを知りたいですというのですが、舘山さんお願いします。

【舘山】

国が水銀について、妊娠された方は、胎児に影響がある可能性があるからということで出していますので、ふだん食べている魚についてはお子さんも食べても大丈夫な量で流通はしています。

注意したほうがいいなという部分にだけ、そうやって量はどういうふうにしたらいいかの見解を出していますので、国が警告しなければ、ふだんは皆さん方はお魚を食べても大丈夫な量となっています。

【力武】

ご質問いただいた方、ご参考になりましたでしょうか。次に新鮮な魚の選び方。魚によって選び方が違うのでしょうか。また、魚の皮の部分は火を通せば全て食べられますかというご質問ですが、若杉さん。

【若杉】

魚の新鮮さを見るというのは、大体張りがあって、色がよくて、艶々しているものと思っ
ていますが、これは魚屋が並べると、冷やすために、たまに氷をかけているときがあるのです。そうすると、真水がかかると魚は色が白くなっちゃうのです。これが全部生きが悪いかというとなんかそんなことはない。だからその店によって、氷のかけ方によって色がかなり違いますから、艶だけではちょっとわからないです。

それともう一つ、いけ締めという魚があります。これを出荷するときに並べる状態があ

って、ずっとそのままの状態です。市場に入って我々のところに届く。そうすると上物は艶が
あってすごくきれい。ところが一回ひっくり返すと血が回っているのです。そうすると目
が真っ赤になったり、舌が赤くなったりして、これが生きが悪いかということ、そうでは
なく、かなり生きがいいものなのです。それをただそれだけで鮮度がいいとか悪いとかと
言えないので、信用のある店に行って聞いてもらえればと。

【力武】

見た目で見えないというのは人間だけではないのです。わかりました。皮の部分
を食べても大丈夫かについては、魚種によりますよね。

【若杉】

皮はかめれば大体大丈夫です。フグの皮は食べられないのが圧倒的に多いですが、うろ
こを取って焼いて火を通せば、かなりゼラチン質でおいしいものもたくさんあります。多
分、害になるものはないと思います。

【力武】

ありがとうございます。では、皆さん、歯を丈夫にしましょう。そしておいしい皮を食
べるようにしていきたいと思います。田口先生質問です。アラ汁が生臭いです。上手なつ
くり方はありますか。

【田口】

どのお魚を使うのかによっても違うのと、それからアラ汁をおつくりになりたい方とい
うのはお魚がかなり好きな方だと思えます。養殖のお魚、例えばタイとか、あるいはス
ズキとかをもしお使いになるのだったら、塩水で洗ってください。そしてお勧めは中骨と
かにお塩をしまして、少し置いて軽くあぶってから潮仕立てにするんです。

アラに塩をしまして、そしてグリルとかで少しあぶって、表面は焦げ目は余りつけなく
ていいですので、それをお水から入れまして、昆布を入れて、沸騰するまでは少し強火に
してください。中火から強火。沸騰してききましたら火を弱くしてアクを取ります。それで
20分煮てもおいしいアラ汁はできません。魚の味が出るころまでかなり煮て、量によ
っても違いますので、飲んでいかれるとすごくおいしくなる瞬間がありますので、そこま

で煮ていただくといいです。透明な汁と脂があるお魚でしたら上に脂が少しのってきます。

そしてお塩、あるいはしょうゆ、あるいはおみそでおつくりになるといいと思います。ちょっと塩をしてあぶるとというのがポイントです。

【力武】

ぜひやっていただいておいしいアラ汁を。スーパーでも本身以外にアラとして売っています。値段が全然違うので、それが本当においしく食べられたらとてもすてきなと思うのですが。私自身、つくり方、食べ方がよくわからなくてずっと手をこまねいていたのですが。ありがとうございます。

川端さん、消費者という立場、目線から、魚を購入する際に気になること等ございますか。

【川端法子：練馬区消費生活センター 運営連絡会 会長】

私たち、消費生活運営連絡会では毎月保健所の方々といろいろお話をしながら会議をしているのですが、そのたびに0157、アニサキスというようなものが出てきます。

私が子供のころ、母親がイカを食べるときには必ずこれを取りなさいと言って、皮との間に丸い塊があるとそれを取っていたのです。そのころアニサキスという名前は知らずに、そんな感じにイカには虫がいるもんだぐらいに思っていたのですが、どうもそれがアニサキスだったということが今わかりました。それから、食中毒になるということや、溶連菌にあたってしまって熱が上がったというのがあると、そのものに入っているものではなく、取り扱いというのも大事なことだと感じました。

海の汚染の問題などもある時期、放射能を気にしました。3.11のころに乳飲み子だった孫には、南のほうのものを買おうとか、取り寄せようかというようなことをやっていましたが、先日、福島あたりの海を調べている方から、海洋というのは、結局、大体同じ汚染になってしまっていて、案外福島の辺も放射能の濃度は高くないよという結果が出たというのを聞きまして、まだはっきりとしたことではないのですが、要するに海の物全ていろいろ知恵が必要なのかなとは思っております。

注意をするということと同時に、買うお店を選ばなければいけないのかなというのを強く感じています。私たちは高齢者でいいのですが、子供たちにそういう汚染のないものを食べて健康に生きていってほしいなと思っています。

きょういろいろ情報をいただきました。またこれで勉強していきたいと思っておりますが、皆さんもいろんなところでいろんなお話をお聞きになって、ご自分の判断で安全なものをとるといったことが必要なのかなと思っております。

【力武】

ありがとうございます。重ねてもう一つよろしいでしょうか。最近、お子様用に骨を全部抜いたお魚が出回っていたり、家に持って帰って、ただ焼けばどんなお料理でもできるというようなものがあります。

昔はそういうのは粕漬けでや西京漬けでした。ところが今は洋風なものとか、ただ、それこそおふくろの味ですよ、帰ってパッと開いて、さあフライパンで。皆様お忙しいから、簡便ですが、結局どうなんでしょう。

【川端】

そうですね。本当に自分で味つけをしたり、何かに漬けてというのがいいかもしれませんが、ほんのり味つけの済んでいて焼けばいいもの、いためればいいものというのがたくさん出回って、それを私も使っています。娘たちを見ていると仕事から帰ってきて、子供を学童から連れて帰ってきてすぐ何かをとるときには、そういうものがあるということがすごく助かっているのだと思います。

それで、あまり忙しいと子育てにも影響するのです。やはり忙しいと子供をちょっとどなってしまうとか、うるさいと言ってしまうみたいな感じもあるので、残念だけど焼いたお魚や、いろいろな調理して売っているのを求めるというのも時代で、上手に使っていくことが必要なのかなと思いました。

【力武】

では、臨機応変にということですね。ただ、とても気になるのが、そういう既製品は味のメリハリをつけようというせいか、塩分とか辛みとか、普通、家庭でつくるお料理よりもちょっと濃いような気がするのですが、いかがでしょうか。

【川端】

最後の晩さんではないですけど、人生が終わるときに最後に何を食べたいですかと言わ

れたら、私はお寿司が好きなのでお寿司と言ってしまいます。きのう、お話しした方は、母親が握った塩おにぎりだとおっしゃいました。

おうちにいるささやかなお母さんの味です。うちの息子はどうもきんぴらゴボウが好きらしいです。おかんのつくったきんぴらゴボウということです。だから、どこかでお暇があるときには、お子さんのためにご自分の味つけのものをつくってあげるのがいいんじゃないかなと思います。

それができなかつたら、多分、女の子はお母さんの味を引き継いでいると思いますので、おばあちゃんが、つくってあげるということも大事なかなと思って、子供は本当に大事ですから、皆で育てることがいいのではないかなと思っております。

【力武】

ありがとうございます。私も仕事をずっと持っておりましてので帰ってからやることいっぱいあります。ただ、それでもまだ魚を求めてまだ処理をしていたんです。今、時代が変わったのでしょうか。ただ、伝承が途切れているような気がするんです。私も母の味を覚えています。作り方もうる覚えですが、もう何十年も主婦をやっていますと私の味になっちゃっているとは思うのですけれど。この途切れた部分をどうやってつないでいったらいいかと。そこで田口先生のようにご活躍いただいて広めていただくとか、それから川端様のほうでもいろんな機会を捉えてぜひ。

区民まつりがあると聞いたのですが、若杉さん、サンマか何かお魚をやりませんか。

【若杉】

練馬まつりでは魚は出せないのです。保健所さんのほうで全くそういうのはだめです。

【力武】

そうでしたね。やはり安全ということを考えて。私、実は目黒に住んでいるのですけれど、目黒のさんま祭りも実は保健所は一切かかわれないです。焼くのも、あぶるのを手伝ってはいけないのです。そういった縛りがあるのは、そうですね、よくわかりました。

保健所さんのお話が出たところで、保健所さん、質問があります。練馬区の皆さんのお魚について、疑問点いろいろあると思うのですが、魚の安全・安心に対してどんなことをなさっていらっしゃるでしょう。

【長谷：練馬区保健所】

練馬区保健所の長谷といいます。練馬区内に、魚介類販売業は 520 軒以上あります。そのうち若杉様のような一般の販売店だとかスーパーとか、そういったところが 144 軒ぐらいあります。

練馬区でも、そういった魚屋さんに対して一斉監視ということで、特に食中毒が始まるような夏場の時期、検査にお伺いして衛生的に取り扱われているかどうか、温度管理などがしっかりできているかどうか、それと先ほどアニサキスのお話もありましたけれどもお魚にはアニサキスがいるので、お刺身などをつくる時はよく注意してくださいといったようなお話をしております。

それと先ほど秋本会長からのお話もありましたとおり、食品衛生協会の自治指導員さんという方がいらっしゃいますので、その方々にも保健所のお手伝いではありませんけれども、自主管理ということで積極的に巡回指導というものをやっていただいております。また、それ以外にも一般の消費者の方向けに、きょうはお手元に「ねりま食品衛生だより」ということでお配りしてありますけれども、アニサキスに気をつけましょうということで、そういった周知用のパンフレットもつくっております。練馬区の活動としては以上になります。

【力武】

保健所さんも一生懸命頑張っていると思います。私も実は保健所にいたのでそう思うのですが、とても残念なことです、こういうシンポジウムの形でお顔を拝見しながら双方向で手を挙げて、意見をいうことはなかなかできないです。でも、このように質問をいっぱい書いてくださったりすると、お互いの情報を伝え合って手を結びつけばもっともったいい食生活、健康になるのではないかなと思います。保健所さん、頑張ってください。よろしく願いいたします。

食文化としての伝統が途切れているというような生意気なことをしてしまったのですが、こういうお葉書がありました。一人住まいになってから下ごしらえなど手抜きが多くなっているようなので、また忘れていた料理法も見直したいと思っています。田口さん、こういうご意見をいただくとうれしいですね。本当にありがとうございます。

あと、館山さん。東京湾の魚は食べられるのでしょうか。最近、話題になっています。

ただ、東京湾で魚がそんなにとれるかと。

【館山】

東京湾の魚も流通していますので食べられます。大丈夫です。

【力武】

海水の大腸菌汚染というのはオリンピックのときのためでしょうか。

【館山】

そうですね、海水から大腸菌が検出されているところでは泳がないほうがいいですよという話なので、それは魚とは直接かかわらない話ですので、お魚については食べられるものが実際に流通しておりますので、売っているものについては安心して食べてください。

【力武】

また川端様に戻ってしまうのですが、活動の中で今後やっていきたいことは。

【川端】

ありがとうございます。ちょっとお話ししたいことがありまして。私たち消費生活運営連絡会のほかに、いろいろ消費者運動をしているグループがあるのです。栄養士さんのグループだったり、成年後見制度をやっているグループだったり、それらのグループの活動で6月には石神井公園の交流センターで生活展というのをしました。

2日間で2200人ほどの人がお見えになりました。それぞれブースを持って情報を送りました。クイズラリーをしながらですので、お子さん方、お子さん連れのお父さんお母さんもたくさん見えました。今、区役所のアトリウムでその移動展ということでパネル展示をしています。私たち環境グループは海のごみということをテーマにしていますが、これからは勉強していきたいと思っています。

プラスチック系のペットボトルが川などに流れ、海に流れ、それが劣化してマイクロプラスチックという小さな砂のようなものになるのですが、なかなか分解はされないもので、それを魚が食べてしまう。魚が食べるとはらわたの中にそれが残ってしまう。それでそのまま出てしまうものではあるのですが、そのマイクロプラスチックというのはいろいろ

るな有害物質をどうしても吸いつけてしまうのです。だからそれを魚が食べたときに、マイクロプラスチックは外に出るけれど、そこに付着した有害物質は体の中に残ってしまうと。それがお肉の中に入ってしまうというようなことがあります。なるべくこれからはプラスチック系のものは使わない、それからアクリルなどのタワシも流しから流れ流れて細かくなって結局海へ行ってしまおうと、それが魚の餌になってしまうというようなことがあって、そういうものは使わない社会をつくっていきませんかということを、これから私たちは運動としてやっていきたいと思っているのです。

それで 11 月 1 日にココネリで 10 時から、その世界的権威である東京農工大の先生からお話を伺いますので、ぜひまた皆さん、お時間をつくって実際の情報をお持ちになっていただきたいと思います。そのことをきょうはお話しさせていただきました。ありがとうございます。

【力武】

ご質問としてマイクロプラスチックについてという形で 5 名様ほどいただいておりましたので、私もいい勉強になりました。食べることも大事ですけど、周りのこと、それ以前に海が全部つながっているのですよね。そうしたときにごみの原料を安易に捨てて処分してしまうなんていう、生きていくこと、人との、周りとの、地球とのかかわり合いとか、そういう視点ももっと考えないといけないのかなと考えております。

きょう、小さいお子さんをお連れになったお母様たち、ご参加いただいてとてもうれしいです。こういうお話がありました。両親がとてもおいしく魚料理を食べていました。だから私は魚大好き人間になりました。毎食のように食べました。というのですけれど、ちょっとお値段を考えるとつらいかな。幼いころからよく食べることが一番だと思います。今の月齢では無理かもしれないですが、お子様に機会を捉えて。そして会場にいらっしゃる方、お孫さんがいらっしゃったりすると思いますので、魚のおいしさとか食べ方とか、こうやって食べるのよとか、ぜひ教えてあげてください。

もう一つだけご披露したいと思います。質問ではなく感想とのこと。私は釣りが趣味ということでよく魚を釣ります。小 6 の息子は刺身は食べますが焼き魚、煮魚は子供のときに骨が喉に刺さって苦手なようです。最近の会話です。

息子「この刺身、アニサキス大丈夫？」私、「うるさい、よくかんで食べる。」

よくかんで食べる前にしっかり焼くとか薄く切るとか、そういう形でぜひお魚大好き人間

にさせていただきます。

では若杉さん、どうぞ。

【若杉】

きょうは、おいしいお魚という題目ですが、本当に一番おいしい魚というのは愛情を込めて焼く、揚げる、煮る、それを温かいうちに食べる、これが魚が一番おいしいです。高い魚じゃないです。ただそれだけを言いたくてきょう来ました。ありがとうございました。

【力武】

ありがとうございます。皆さん、本当はいろいろなお話、パネラーの方たちもお伝えしたいことが山ほどあったと思います。ただ、時間制限ということもありまして、ここでディスカッションはお開きとさせていただきたいと思います。きょう見聞きしたこと、後ろに張ってある旬の魚の知識と、ぜひお持ち帰りになって、一つでも役に立っていただくと、この会を開催した方もとても意義があることだと思われれます。よろしくお願いいいたします。では皆様ありがとうございました。

閉 会

【司会】

どうもありがとうございました。

コーディネーターの力武様、そしてパネリストの皆様、それぞれのお立場で貴重なお話をいただいたところかと思えます。お魚というキーワードだけでもいろいろなものの見方であったり、皆さんの興味が大変深いのだなと思ったところです。また、最後に未来のおさかなマイスターもこの会場から発見されたようですので、私たちも本当にうれしく思っております。

以上をもちまして、本日の「練馬区食の安全・安心シンポジウム」を閉会とさせていただきます。ご参加いただいた皆様、ご講演いただいた皆様、最後までおつき合いをいただきましてまことにありがとうございました。

(了)