

富山の春は「ホタルイカ！」季節の魚を食べよう！

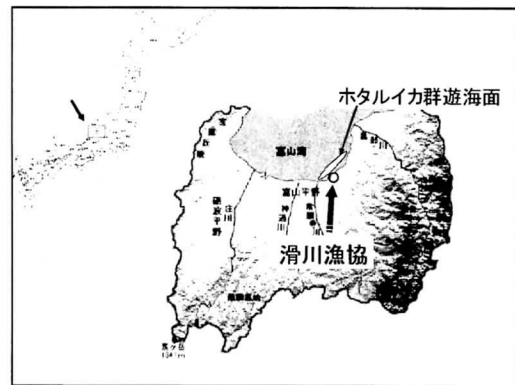
滑川漁協女性部
倉本 禮子

1. 地域の概況

私たちの住んでいる滑川市は、富山県中央のやや東部に位置する、人口約3万4千人の市である。

滑川市の沖合は、発光するイカとして名の知られているホタルイカが群遊してくる海域として、国の特別天然記念物「ホタルイカ群遊海面」に指定されている。毎年4月から5月にかけてのホタルイカ漁の最盛期には、遊覧船での見物ができる「ホタルイカ海上観光」が行われており、定置網で漁獲されたホタルイカが、まるで宝石のように青白く発光する姿を見ることができる。

また、ホタルイカを実際に飼育・展示し、その生態を学習できる「ほたるいかミュージアム」や、富山湾の水深333mから汲み上げた日本海固有の深層水を利用し、健康と美容の増進を図った入浴施設などが入った世界初の深層水体験施設「タラソピア」、また事業者や一般の人々に広く深層水を供給する深層水分水施設「アクアポケット」などがある。



【滑川漁協の位置図】

2. 漁業の概要

滑川漁協は、平成19年度末現在で正組合員81人、准組合員151人の232人で構成されている。

漁業経営体数は14経営体であり、主な漁業種類はホタルイカ定置網漁業、ベニズワイかごなわ漁業、底刺し網漁業となっている。

平成19年度の漁獲量は688tで、漁獲金額は4億2,600万円である。そのうちホタルイカの漁獲量は371tで、全体の約半分を占めている。

3. 研究グループの組織と運営

滑川漁協女性部は昭和35年に設立され、現在の部員数は35名で部長・副部長・会計及び地区役員の15名の役員を中心に活動を行っている。

運営資金については、主に、滑川市が運営する「ホタルイカ海上観光」事業への協力による収入及び漁協からの助成金でまかなっている。主な活動として、魚食普及活動、海岸の美化運動、各種団体のイベント参加を目的とした郷土芸能講習会の開催な

ど、地域活動を積極的に行っている。

4. 研究・実践活動課題選定の動機

「ホタルイカ」は「ブリ」、「シロエビ」とともに、「富山県のさかな」として全国的にPRされている。また滑川市は、「ホタルイカの街」として観光事業に力を入れており、県外でもずいぶん「ホタルイカ」の知名度は上がってきたのではないかと思う。

その一方、ホタルイカの食べ方については、家庭でいろいろな味付けでホタルイカ料理を楽しむというところまでは浸透していないようである。それは、私が地域のケーブルテレビ番組に出演し、ホタルイカ料理を紹介すると、それを見た人から「テレビ見ました！おいしそうですね、ホタルイカは、あんなふうにも食べられるのですね。」などと声を掛けられることも多くあることからである。

また、富山県では四季折々に多種多様な魚が水揚げされ、滑川でも、春のホタルイカだけではなく、夏や秋にはフクラギ、カワハギ、パイ貝、冬には甘エビ・ベニズワイガニなどが水揚げされる。しかし、食べ方がわからないことや、手間がかかること、生ゴミが出ることなどが原因で、魚料理をしない人が増えている。

これらのことから、滑川の特産であるホタルイカを使った料理をはじめ、おさかな料理をもっともっと普及していきたいと願い、魚食普及活動に取り組んでいる。

5. 研究・実践活動の状況及び成果

①ホタルイカの新たな調理法の普及

富山県ではホタルイカの訪れが春の風物詩となっており、富山県民に広く親しまれている。3月から5月頃にかけて、どのスーパーの店頭にも、生のホタルイカやボイルしたホタルイカが並べられる。ホタルイカの定番料理は酢味噌合えや釜揚げなどであり、県内で広く食べられているが、これ以外の食べ方はあまり知られていない。地元滑川市内に住む人からも、「ホタルイカをたくさんもらったけど、食べきれないか心配・・・」、「新鮮そうなホタルイカが売っていたけど、どうやって食べよう？」などという声が聞かれる。

しかし、ホタルイカは大変扱いやすい食材なのである。ホタルイカの身は約5cmと小さく、下処理は、加熱処理し目を取るだけと簡単であり、包丁を使うこともなく、生ゴミとなる部分も少ない。そしてこのように下処理したホタルイカは、ピザやパスタ、炒め物など何にでも利用できる。私たち女性部のメンバーは、普段からホタルイカをいろいろな味付けや調理をして食べており、これを広く知ってもらうため、料理教室でも紹介している。

料理教室で紹介した料理の中では、「ホタルイカ春のもてなしずし」が好評だった。これは、太巻き寿司に生のホタルイカを使ったことが特徴で、パプリカの赤や黄色、シソの緑という彩りが見た目にも鮮やかで春らしく、また生のホタルイカの歯ごたえも楽しめる私の自慢の一品である。



【「ほたるいカ春のもてなしずし」づくり】

また、本来は捨てられてしまうホタルイカの卵を使った料理も紹介している。ホタルイカの卵は、それがメインの食材となるわけではないが、じゃがいもなど他の食材と組み合わせて食べることができ、ホタルイカをまるごと無駄なく利用できる。その珍しさのためか、参加者からは「ホタルイカの卵！初めて見た！」「ホタルイカの卵、日常では絶対食べられない！」などとたいへん驚かれ、喜ばれた。



「じゃがいものあっさり煮」
(ホタルイカの卵使用)

このように、私たちがホタルイカの新たな調理法を紹介すると、参加者には驚きと新たな発見があるようである。これだけの反応があるということは、ホタルイカの調理法が知られていないことを意味している一方で、まだまだ一般の人にホタルイカのことを知ってもらう余地が大きいということでもある。この驚きと発見をきっかけに、ホタルイカや魚料理全般への興味や関心を高めてもらっていることに、大きな手ごたえを感じている。

②高校でのフクラギの捌き方教室の開催

私たちは、3年前から市内の高校に出向き、フクラギの捌き方教室を開催している。子供たちにとっては、魚を捌くことは一大イベントであり、未知の体験なので、私たちは、子供たちに付きっきりで手とり足とりの指導をすることになる。捌いたフクラギの片身は刺身にし、もう片身は家に持ち帰ってそのまま焼いて食べられるように味噌漬けにするが、魚の苦手な生徒には、サラダ感覚でドレッシングをかけ、カルパッチョにもしてもらう。



【フクラギ捌き方教室】

一つ一つの作業が子供たちにとっては初体験であり、作業中には真剣な顔が、できあがった時にはうれしそうな顔が見られ、「難しかったけど自分でできた！」「自分で捌いた魚はおいしい！」という声を聞かせてくれる。そんな子供たちの表情や声が、私たちのやりがいとなり、魚食普及活動の原動力ともなっている。

このように、普段あまり魚を食べないであろう彼らが、自分で魚を捌き、満足そうにそれを食べる姿を見て、私たちは、食育の大切さを改めて実感する。この一日は、子供たちにとって、魚を初めて捌いたという印象に残る日になるのではないだろうか。そして、この日をきっかけに、若い彼らが、それまであまり食べなかった魚を積極的に食べるようになってくれれば、魚の消費量が増え、漁家経営の改善にもつながる。そう考えながら、子供たちが家に帰って夕食におみやげの味噌漬けを食べることを想像すると、私たちもやる気がさらに湧いてくる。

③「とやま食の匠」の認定

このように、色々な人の声に支えられながら料理教室などの活動を続けてきた私は、平成 18 年、県から「とやま食の匠」に認定された。「とやま食の匠」とは、県産食材を活用した伝統的な郷土料理や創作料理など「とやまの食」について卓越した知識や技能を有し、その普及活動を積極的に行う個人又は団体が認定されるものである。これに認定されたことで、市内だけではなく、市外の団体などからも料理教室を依頼されるようになり、市外にもホタルイカ料理をはじめとした、魚料理を広められるようになった。

6. 波及効果

このように様々な活動を行い、県下各地へ料理教室に出向くことが多くなったことで、部員みんなでホタルイカ料理についてさらに積極的に意見を出し、情報交換や試作に取り組むようになった。

私たちは、日頃から、おいしく食べられるホタルイカ料理のヒントはないかと意識するようにしている。また、何気ない時にふっと料理のアイデアがひらめくことがあり、そういう時は家に帰って試作するのが楽しみでワクワクしてくる。このように、部員が皆楽しみながら活動に取り組んでいる。

そして、私たちが紹介した料理が家庭で作られているという話を聞くと、私たちの考えた料理が一般に普及していることを実感し、やりがいにつながっている。



ホタルイカ料理 (例)
「春爛漫ほたるいかのちらしずし」

7. 今後の課題

食べやすく、人気があるとされるサケやマグロばかりでなく、地元で獲れた魚を食卓に取り入れることで、自然とバリエーション豊富な季節感のある食生活になり、地産地消の推進にもなる。日常生活においては、どうしても簡単・便利な食事になりがちだが、さらに魚食普及を推進するためには、地元で獲れた魚を味わうゆとりや楽しみを少しずつでも持ってもらう必要がある。

これからも、より多くの家庭で、ホタルイカを含めた季節の魚のおいしさを味わってもらえるよう日々研究するとともに、今後は、料理教室と併せてホタルイカの文化や歴史を紹介するなど、ホタルイカの知識を深めてもらい、これまで以上にホタルイカをはじめとした魚介類を多く食べてもらえるようにしたい。そして、漁協や各種団体等と協力して、魚食を通じた食育や、地産地消の推進に取り組み、滑川を訪れた人が印象に残る「ホタルイカの街」になるよう努めていきたい。

ほたるいか春のもてなし寿し（4人分）

■材料

生ほたるいか	30匹	調味料（A）	
米	2合	酢	大3
しょうがみじん切り	小2	みりん	大1
しその葉	8枚	塩	少々
パプリカ（オレンジ色）	1/4個		
とろろこんぶ	少々		
塩	少々		
のり	2枚		

- ①洗っておいた米にしょうがのみじん切りをいれて炊きあげる。Aの調味料を混ぜ合わせておく。はんぞにごはんを移し、Aをかけまわし、木しゃもじで切るように混ぜる。その時うちわで扇ぐと、つやのあるおいしい酢飯が出来る。
- ②ほたるいかの刺身を作って、しその葉の千切りと塩少々をまぜる。
- ③のりの上に酢飯を2等分にして広げ、そこに②とパプリカをのせて巻く

じゃがいものあっさり煮（4人分）

■材料

じゃがいも	小4	調味料（A）	
ホタルイカの卵	適量	酒	大1 1/2
わけぎ	1/3わ	みりん	大1 1/2
水	1 1/2カップ	塩	小2/3
片栗粉	小3	しょうゆ	小1
ほんだし	少々		

- ①じゃがいもは皮をむいて、1個を4等分にする。わけぎは洗ってから小口切りにする。
- ②じゃがいも、水、ほんだしを鍋に入れて強火にかける。煮立ったら、ホタルイカの卵を入れて10分位煮る。じゃがいもの柔らかさを見ながら、水が多いようなら少し捨て、調味料（A）を入れ5分ほど煮る。
- ③煮上がったら水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、わけぎを入れて混ぜ合わせ火を止める。