

わたしの話を聞いて～や！

—とある漁家の嫁の話—

山口県漁業協同組合上関支店女性部

部長 飯田 久美子

1. 地域の概要

私たちの住む上関町は、山口県南東部に位置する、瀬戸内海に面した人口2,200人ほどの町である（図1）。

2. 漁業の概要

上関町内には、山口県漁業協同組合上関支店の他に室津支店、四代支店、祝島支店があり、各地域で様々な漁業を行っている。

私たちがいる上関支店は正組合員38人、准組合員39人、合計77人で構成されている。主な漁業はごち網漁業と小型機船底びき網漁業（以下「小型底びき網」という。）、主な漁獲物はマダイやレンチョウ（アカシタビラメ）、タコなどであり、令和5年度の水揚げ金額は約4,600万円である。



図1 上関町の場所

3. 研究グループの組織と運営

山口県漁業協同組合上関支店女性部（以下「上関女性部」という。）は昭和63年に設立され、漁業と暮らしを守る豊かな漁家生活を目指し活動を行ってきた。かつては、地元で開催されるイベントの際に、ふぐ鍋や魚の唐揚げ、ちらし寿司などを販売していたが（図2）、近年は部員の数が減り、イベントでの販売活動は行っていない。平成29年度から、地元の人を対象に、地魚を使った料理教室を開催している。地元の漁業者が漁獲したばかりの、新鮮で活きが良いものを使っており、参加者から好評を得ている。



図2 過去のイベントの様様
（「広報かみのせき」平成10年12月号より抜粋）

4. 研究・実践活動の取り組み課題選定の動機

私は、結婚を機に夫の地元の上関町に住むようになった。それまでは漁業とまったく縁のない生活であり、漁家での生活は毎日驚きの連続であった。新婚旅行から帰った次の日に、魚の名前も分からないまま仕分けを手伝ったり、魚と言えばパックに入った切り身しか知らなかった私に、義父が獲ってきたばかりの大きなタコを目の前において「シゴしちよってくれ（さばいておいてくれ）」と言われて茫然となったり、トイレが外であって電気も無く戸も閉まらず、夜はいつも夫に付いてきてもらったりしたことなど、今でもよく覚えている。

また、よそから来た私は、漁村に中々なじめず、何かするたびに小言を言われていた。それでも、夫は私の隣にいて、話を聞いてくれた。いつも沖から帰ってくる夫の船を見ると胸がキュンとした。よそから来た嫁が漁村に住む苦勞に耐えられたのは、夫と一緒になれたからだと思っている。

私は、漁村になじみたいと思っていたので、女性部の活動にも積極的に参加していた。そうして、夫や上関女性部の手伝いをしながら、魚のさばき方や仕分けの方法を徐々に覚えていった。何年か経つと、夫の獲った魚を高く売るために、隣県の広島や福山の市場に持って行ったり、知り合いがいる団地に行き魚を売ったりするようになり、漁家の生活にも慣れてきた。

夫が獲ってきた魚を仕分けるのが、今でも私の仕事である。結婚したばかりのころは、朝4時半の出港に合わせて夫の弁当を作り、18時頃夫が沖から帰って来て仕分けを手伝い、終わるのが20時くらい、それから家事をして寝るのが23時になった。それを週四、五日やっていたので、初めはきつくて泣きそうだった。

そんな生活だったので、子供ができてからも、近所の人に子供を預けて出荷作業を手伝っていた。子供が成人して家を出るころには、夫が沖に出ている時間も短くなり、他のことも色々できるようになった。

そうした中、平成26年に県の漁村生活改善士に任命されることとなった。漁村生活改善士になって会議や学習会などに参加する中で、他地区の漁村生活改善士とも知り合いになり、他地区の料理教室に参加させてもらうようになった。その中で、料理教室の参加者の一人から、「ぜひ上関町の旬の魚料理を教えてほしい」と相談があった。

漁村生活改善士となって、「地元のために何かしなくちゃ！」と思っていたが、具体的に何をすればいいか分からなかった。他の漁村生活改善士に相談したところ、「上関町で料理教室を開いてはどうか」と助言を受けたので、すぐに準備を始めた。

上関女性部の部員に相談したところ、「ぜひ開催しよう」と賛成してくれた。当日は、私の夫が獲ってきたタチウオとハマチ、カンパチを用意した。

そうして、平成29年に初めて上関町で開催した料理教室では、獲れたばかりの魚の料理に、参加者がとても驚き、喜んでくれた。それを見たとき、「うちの夫の獲った魚はすごいんだぞ」と誇らしくなった。その料理教室のときに感じた、「上関町の魚をもっと知ってもらい、もっと食べてもらい、もっと自慢したい」という思いが、活動を続

ける原動力になっている。

5. 研究・実践活動状況および成果（または効果）

（1）上関町の旬の魚で料理教室を開催

私を含め、上関女性部の部員は、漁業以外に他の仕事をしている人が多い。料理の材料を用意するのも負担が大きいので、部員と相談し、材料は私が用意することとした。

夫はたて網漁業、こぎ縄漁業、小型底びき網をおこなっており、季節によって獲れる魚が変わり、旬に合わせた料理も変わってくる。

どの季節にどの魚がおいしいかを知らない人が多いので、上関町の料理教室は、季節に合わせて開催し、季節ごとの魚を使った料理を教えている（図3）。

春は夫の兄が獲っているセトガイ（イガイ）とサザエ、夏はたて網漁業で獲れるチダイ、秋はこぎ縄漁業で獲れるタチウオ、冬は小型底びき網で獲れるアジアカ（クマエビ）とレンチョウをメインに使った料理を教えている。



図3 上関町の料理教室で主に使う水産物

セトガイとサザエは炊き込みご飯に入れると出汁に味がよく出る。チダイは魚をさばく練習をするのにちょうどいいサイズであり刺身がおいしい。タチウオは塩焼きも良いが、鮮度がよいので刺身がおすすめ。アジアカのフライは食べ応えがあり、子供にも人気である。レンチョウは唐揚げにして、骨せんべいまで作れば一匹丸々食べられる。

料理教室の参加者にとっては、目新しいものばかりのようでとても喜んでくれて、上関町の魚を自慢したい気持ちも満たされている。

（2）他地区の女性部との連携活動

山口県漁業協同組合柳井地区女性部（以下「柳井地区女性部」という。）は、上関女性部を含めた、山口県南東部地域の、柳井市や周防大島町などの女性部によって組織されて活動している。柳井地区女性部では、一年に一回、料理教室を開催しており、私たちが講師となり、開催地域の人たち中心に参加者を募集して、魚のさばき方や調理方法を教えている。一回の料理教室で10～20人ほどの参加者がいる（図4）。

各地域の女性部がそれぞれ魚を持ち寄って開催しているが、地域によって主な漁業が違えば、獲れる魚も違い、調理方法も様々である。この年になっても参考になるものがあり、他の地域の女性部員から教わることも多い。



図4 柳井地区女性部の料理教室の様様

料理教室を開催していてよく聞かれるのが、「こういったお魚はどこに行けば買えるのか」という質問である。言われてみればスーパーでもあまり見ない魚が多く、漁家で生活していると当たり前に入手なものなので気に留めていなかった。そういう時は、上関町にある「道の駅上関海峡」には、上関支店の漁師の魚を出荷しており、「道の駅上関海峡に売っているのを買って帰ってね」と宣伝している（図5）。



図5 道の駅上関海峡

（3）地元小学校での料理教室開催

新型コロナウイルスがおさまってきた頃に、地元の小学校から「児童たちに魚料理を教えてほしい」と依頼があった。子供に包丁を持たせるのが怖かったので断ろうとしたが、県の普及員の後押しもあり料理教室を開催した（図6）。

当日は思っていたよりも児童の人数が多かったため、夫にも参加してもらった（図7）。



図6 生徒にレンチョウのさばき方を教える私

図7 手伝ってくれている夫

児童たちは、意外にも教えた通りにうまくさばけるので安心した。中には、「最後までさばく！」と言って、時間が過ぎても包丁を離さなかった子もいて驚かされた。

魚の印象を児童たちに聞いたところ、魚嫌いな子はおらず、むしろ「日頃からもっと食べたい」と答えた子が多かった。子供から「魚がおいしい」と聞いたのが本当に嬉しくて、開催してよかったと思っている。先生や児童に、「また開催してくださいね」と強く言われているので、次はどの魚を教えようか考えている。

(4) 新しい料理の研究

夫がおこなっている小型底びき網では、市場に出せない魚が多く獲れ、そういった魚は持って帰って来るので、家で様々な調理をして食べている。そういった魚もおいしいので、加工すれば売れると思っていた。

上関女性部の部員も、雑魚の扱いに困っていたので、雑魚のおいしさを知ってもらうために、料理教室を開催しながら、雑魚を使った料理の研究も行っている。

幸いにも、上関支店には加工調理施設があるので、色々と試作品が作れる。私たちが注目したのはエソや小さいレンチョウなどのミンチを使った料理である。とりあえずミンチにしておけば、小骨も気にならず、保存もしやすくなった。しかし、調理すると液状になったり、ボロボロに崩れたりして思うようにいかなかった。

山口県水産研究センターで水産食品加工の指導をしてくれると聞き、色々と勉強させてもらった(図8)。恥ずかしい話だが、調理器の熱でミンチが変質することも知らなかった。対策として、材料を半解凍にすると、ミンチの質感を均一にできると教わった。また、ミンチにすると、室温でも変質してしまうので、調理前までは冷蔵庫に入れておいた方が良いとのことだった。そして、時期によって同じ魚でも、身の水分量が変わることがあるので、目安となる調味料の分量を決めたら良いと助言をもらい、分量を決めたレシピを残している。



図8 ミンチの質感を確認している先生と私

現在、ミンチを含めた加工品を、道の駅に出したいと考えており、食品衛生法の勉強中である。

6. 波及効果

料理教室を始めた時は、上関町内で参加者を募集していたが、人づてに話が広まっていき、周辺市町の人も参加してくれるようになった(図9)。

また、普段スーパーでは見ない魚が多いためか、調理に興味津々な参加者が多い。そういった魚は「道の駅上関海峡」で販売しているので、帰り際に買ってくれるようになった。地元の人たちと道の駅で会って、「今日のご飯はこの間教わった料理にします」と言われたときは、魚のおいしさを分かってもらえて、嬉しい限りである。

さらに、ミンチを使った料理も料理教室で好評で、加工用の調理器が必要になるが、新たな調理方法の提案として「家に帰って作ってみよう」と言ってくれる人もいる（図10）。



図9 調理中の私と柳井市から来てくれた参加者



図10 ミンチを天ぷらに加工中

料理教室では、参加者に対してアンケートを実施しており、その中で、「魚のおいしさ」「料理内容」への理解の声が多い（図11）。それを受けて「家庭でもっと魚料理を作りたい」との意見が多かった。「上関町の魚を知ってもらい、食べてもらい」ことができると実感できる内容であり、次へのモチベーションへつながっている。

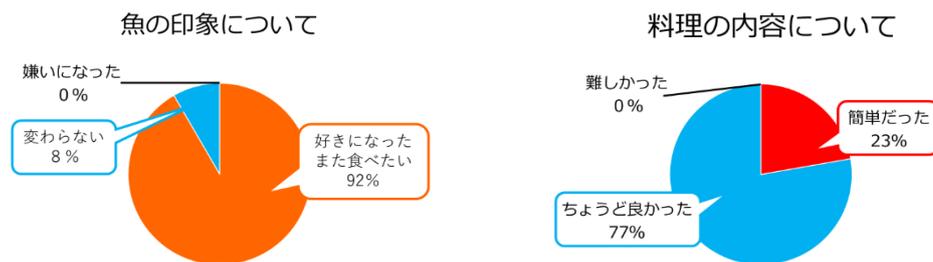


図11 直近で開催した料理教室のアンケート結果（参加者13名）

7. 今後の課題や計画と問題点

新型コロナウイルスがようやく落ち着いてきたので、以前のように料理教室を開催したい。

また、料理教室のことを人づてで発信するだけでは物足りないので、上関町や県の事務所にも協力してもらい、インターネットなどを使ってより広い地域から参加者を集めようと考えている。

さらに、今までの料理教室は主婦が主な対象だったが、次の世代となる子供たちに魚のおいしさや食べ方を知ってもらいたい思いができたので、学校での料理教室の回数も増やしたい。

私自身、「人に何かを教えること、伝えること」が気持ち良く感じられ、それが生きがいになっている。今後も私たちにできること、伝えられることを伝えていきたいと思っている。