

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。

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。

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
やったことないし。
スーパーで
魚買う?
時々ね。

海 日本人は
も食べてきた?

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 旬と技

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？



奈良

『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。

奈良・正倉院に残る 日本最古の包丁

日本最古の包丁が残る、奈良の正倉院(756年)。1250年ほど前のものと言われる2本で、総長は38cmと41cm。つばのない日本刀のようなカタチ。

蓄養をはじめたのは桓武天皇

794年、桓武天皇により禁苑として造営された神泉苑。自然を取り込み、鳥魚を蓄えた大規模庭園で、朝廷に内宴がある時は、この魚をとらせたそう。これが蓄養のはじまり。



縄文

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。



弥生

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。

日本で 最初の魚屋？

内蔵寮(クラリョウ)に所属した禁裏供御人で、「今宮供御人(イマミヤクゴニン)」とも呼ばれた「今宮神人(イマミヤジニン)」。元々は摂津今宮浜(大阪市浪速区恵美須町)の漁師で、平安時代に魚介類を販売するようになる。

11月15日が 「かまぼこの日」の理由

宮中儀式などの調度を記した『類聚雑要抄』(ルイジウザツヨウショウ・1146年頃)。関白・藤原忠実が永久3年(1115年)7月21日に引越した際の祝賀料理に「蒲鉾」の漢字と練り物が記される。この1115年から、11月15日が「かまぼこの日」となった。



平安



飛鳥

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(カツオイロリ)」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「委佐俣(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(ホンゾウワミョウ)」に、「山葵」の記述があり、薬草だったようだ。



鎌倉

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年の蔵人所牒に「四字供御人は皆、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。

醤油の誕生

紀州由良(和歌山県日高郡)・興国寺の僧侶・覚心(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。

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 コヒノミヲフロシテ 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くので刺し身、つまり”さしみなます”の名の起り」とあることが由来。

「鰹節」の最古の記録は種子島への貢物

1513年『種子島家譜』に、臥蛇島から領主の種子島氏に「鰹ふし五れん（連）、叩煎（煎汁の一種）の小桶」と記載。これが「鰹節」最古の史料。

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。

築地市場と戦中戦後

1935年、築地市場が完成。1945年、太平洋戦争が終結すると築地市場の一部が進駐軍に接収され、クリーニング施設や駐車場となる。

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

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（ブコウネンビョウ・1850年）」に大森で海苔養殖が始まったと記載。

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。

包丁の発達

食文化の発達とともに包丁も進化。肉や魚を切る庖丁師、野菜を切る割肴師（キザミサカナン）など専門料理人が登場し、包丁の種類も増えていく。

明治



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「鯨御殿」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か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「鯨御殿」が建った。

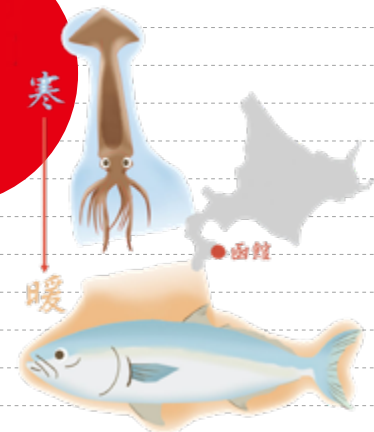
大正



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。

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。



平成



第1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と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も必要な窒素やリン、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

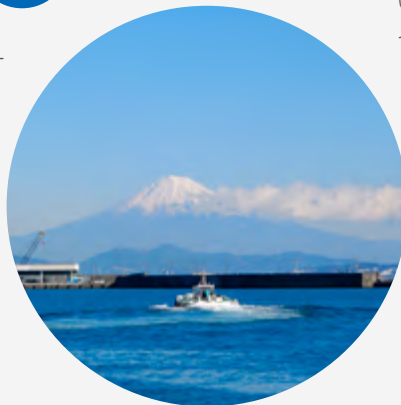


リアス海岸を代表とした入り組んだ海岸線は、波が穏やかで水深が深く、水質や水温が比較的安定しています。魚の住処になりやすく、森からの栄養が直接流れ込み、餌が豊富で魚が集まり、また養殖に適した環境です。

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・央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富な好漁場です。



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。漁場は県北海区、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、流水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。



青森県 八戸



岩手県袖山高原を源とする馬淵川が河口に注ぎ、太平洋の沖合は津軽暖流・親潮・黒潮がぶつかり合うプランクトンが豊富な漁場。スルメイカやムラサキイカなどの水揚げ量は長年日本一を誇り、冷凍・冷蔵能力も国内最大規模を有します。



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。

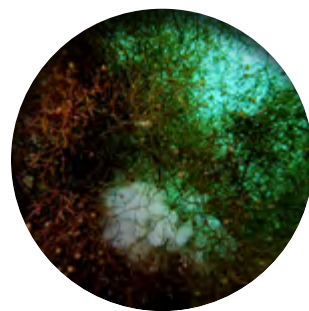


陸をも育む 海のゆりかご

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で、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

卵が付着しやすく、茂みは水の流動をやわらげ、幼稚魚が外敵から身を守る隠れ家にもなるため、アイナメやコウイカなどの産卵場所に。



水生生物の 生活の場

海藻の葉上を住处にするヨコエビ類やワレカラ類など小型の甲殻類は、幼稚魚や小魚の餌になり、魚介類にとって格好の餌場なのです。



海の環境を 整える

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。



海岸を 守る

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ので底質が安定。海岸や底質の侵食を制御する役割を藻場は担います。



人間の健康と和食の 根源を担う

和食の基本である出汁の原料であり、また海藻から抽出された成分の中には医薬品、嗜好品、生活用品などに利用されるものもあります。

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、研究によりわかってきたのは
「サイズが大きい貝」が出土していること。滋賀県大
津市の粟津湖底遺跡からは、アサリほどの大きさの
シジミの貝殻が見つっています。^{※1}

国内最大級の貝塚である加曽利貝塚が発掘され
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、小さな貝をできるだけ採らないようす
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。

日本人の生活文化に深く根付いている魚といえば、ブリがあります。
古くから西日本では年取り魚としてお歳暮に贈る習わしがあり、また成
長により名前が変わる「出世魚」としても知られています。呼び名は地
域により差がありますが、一般的にはくモジャコ→ワカシ・ツバス→イナ
ダ・ハマチ→ワラサ・メジロ→ブリ)の順です。



→ 5月～6月
→ 11月～1月
● 主な漁場

2月～4月あたりに九州沿岸で
孵化し、5月～6月にかけて餌を
求めて北海道沿岸まで成長しな
がら北上。北海道の水温が低下
し始めると成魚は産卵のため南
下回遊します。近年は海水温が
上昇し、時期がズレてきています。

ブリは80cm以上の魚体で、甘くしっとりした脂が特徴
で旬は冬。ハマチは30cm～40cm未満で、プリッと引き締
まった身に適度に脂がのり、夏～秋に旬を迎えます。ともに
刺身、煮物や焼き物で食べますが、不思議とブリはこってり
した照り焼き、ハマチは刺身や寿司ネタのイメージがあり
ます。魚の脂のりに合わせた食べ方が根付いている、すな
わち魚の環境に合わせているのです。



魚の移動や味わいの特徴に合わせて創意工夫を積み重ねてきた日本は
海の環境変化に適応できる知恵があります。

各国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かけ合わせることで
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

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。



タラコスパゲッティ

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用しました。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。



ツナマヨおにぎり

1983年（昭和58年）にセブン-イレブンが発売しました。おにぎりにマヨネーズは当時、斬新な組合せ。スペイン発祥が有力なマヨネーズが日本で初めて製造されたのは1925年（大正14年）ですが、一般化したのは高度成長期でした。



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「チーかま」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。