



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。

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

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。

日々のニュースでも報じられるように、日本列島を取り囲む海に異変が起きています。漁業大国の日本は、この危機を真剣に考えなければいけない時期に直面していますが、では具体的には、何を考えなければいけないのでしょうか？
いま、抱えている課題を旬から読み解いていきます。



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。

旬が失われた理由 01

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℃（2023年までの100年間に渡る上昇幅）。世界平均は+0.61℃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。



旬が失われた理由 03

季節感の消失

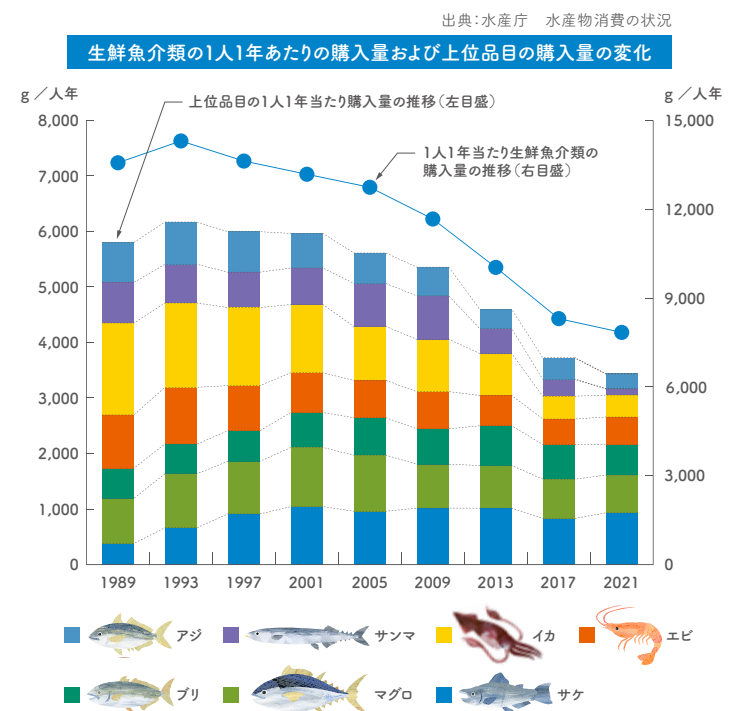
消費者と魚の接点である小売店や回転寿司店は、消費者の要求に対応するために、例えばマグロは畜養をする、ブリは養殖魚を仕入れる、サーモンは輸入するなど、通年安定して供給するために企業努力を怠りません。その恩恵を受けて日本では1年中おいしい魚を食べられると同時に、いつでも好きな魚を食べられる環境にあるため、魚から旬を感じる事が少なくなりました。

旬が失われた理由 02

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が現状です。

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年近い月日が流れた現在、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。



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、
それぞれを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）の前日に邪気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。



旬を知るためには季節の機微を
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。



おいしい理由01

もっとも
旨み成分が多い

01 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。

おいしい理由02

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るが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。

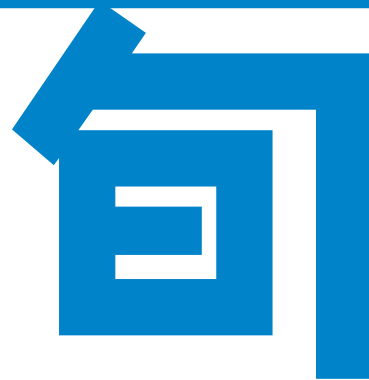
おいしい理由 03

その時期に
人間に必要な栄養素が豊富

03 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。秋の季語でもあるサンマは、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旬が2回訪れる魚として知られています。



春の「初鯨」は、あっさりした味わい

清明～小満(4月・5月)が「初鯨」の旬で、「のぼり鯨」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としており、脂も少なめ。高知名物の「鯨のたたき」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「戻り鯨」は、脂たっぷり身はもっちり

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。「トロ鯨」とも呼ばれ、刺身でニンニクやショウガを添えて食べる人が多いです。



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。

あなたの知らない？鯨の世界

鯨は疲労回復に役立つビタミンB1が豊富。効率的に摂取するには、アリシンを含むニンニク、玉ネギなどと一緒に食べるとよいとされ、「鯨のたたき」は先人の知恵により理にかなった食べ方になります。肝機能を向上させるタウリン、研究がすすむ抗疲労成分のイミダゾールジペプチドも含まれるカツオは日本人に活力を与えてくれます。

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、水産加工業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。



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」を知ること正しく海を味わうために必要です。

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。

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・鰵

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。

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
真鯖

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「秋鯖」、
冬は「寒鯖」と呼ばれ親しまれています。



旬 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。

スルメイカ
鰯烏賊

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
真鰯

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
もっとも脂のりがおいしいとされて、
「入梅いわし」とも呼ばれています。

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
鱈

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。

トラフグ
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
本鰯

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%、三世帯同居を含めた「その他の一般世帯」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。魚の骨を嫌がる子どもも増えていきます。



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。



タイパやコスバが重要視され、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各国料理が増え、ボーダレス化が進んでいます。

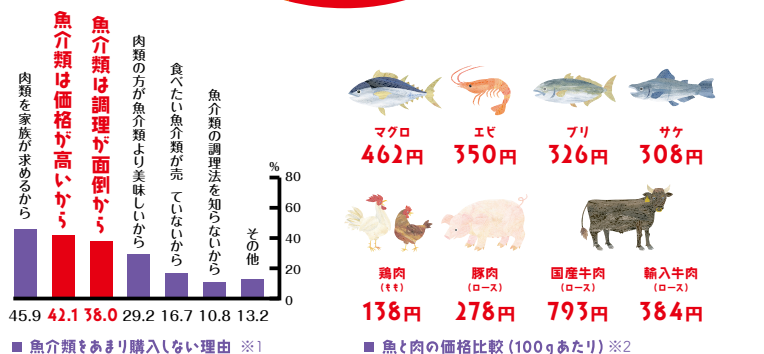
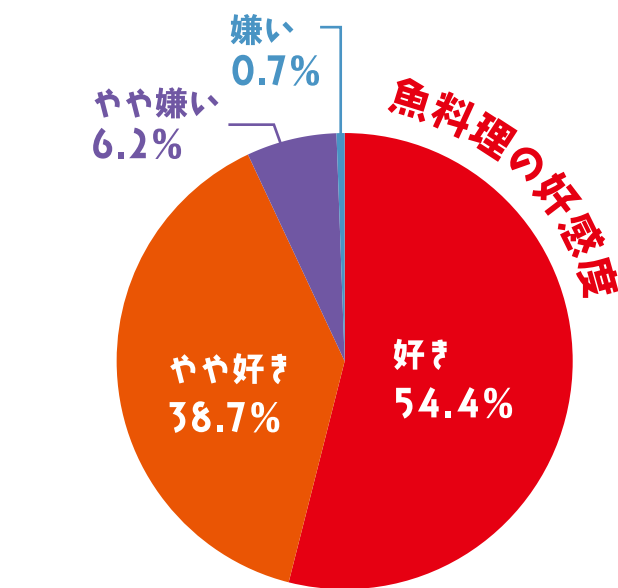
魚はコスパと タイプに合わない？

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。



※1. 出典: 農林水産省「食料・農業及び水産業に関する意識・動向調査」(令和元(2019)年12月~2月(2020年)1月実施)
※2. 出典: 農林水産省 食品価格動向調査令和6年9月

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”の行事のよう。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様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(め)る・醗(か)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、それら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きたのです。



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が取れるだけでなく、旨みが増します。



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02 煮る



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04 揚げる



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「しょつつる」や石川県能登地方の「いしる」などの魚醤などがあります。



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06 締める (〆る)



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。

技法08 干す

イカでわかる 技法の世界

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わるイカで
技法の奥深さをのぞいてみましょう。



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。



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麴、米麴、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。

技法10 漬ける

技法05 蒸す



ワタとゲソと味噌を合わせ胴に詰め、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07 醗す



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。中でもイカ墨ごと使う富山県の黒作りは独特です。

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03 焼く

ワタとゲソと味噌を合わせ胴に詰め、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06 締める (ずる)



茹でイカの胴に塩もみした野菜とゲソを詰め、酢のつけ汁に半日～1日ほどおいて食べる酢イカ。北海道函館市や青森県などの郷土料理です。

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いて揚げたイカメンチ。青森県津軽地方の家庭料理です。

技法10 漬ける



皮をむいたイカを茹でて塩漬にした塩丸イカ。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に。

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。



保存食、日常の食事、珍味などイカは古来より日本人の食生活で重宝されてきました。そのためイカの郷土料理は北から南までまんべんなく継承されています。

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、お米もふっくら炊き上げることです。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クに変えます。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ク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、落とし蓋をするなど、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。



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

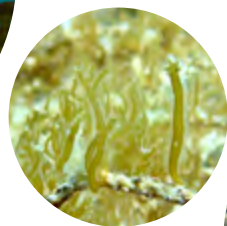
河川や沼湖などの水源から取水ののち、浄水場で凝集沈殿※、ろ過、塩素消毒をして水道水にし、各家庭に給水します。日本には厳しい水質基準があることで、蛇口から出た水が飲めるほどの安全性を保っています。また、過去の水質汚染を省みて水源の水質改善が積極的に行われ、近年、その達成率が95%を超えたことも背景にあります。

※プラスに帯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、時間をかけて土壌のミネラルを適度に含んだ中性の水となり、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べ独自の発展を遂げることができました。

日本人と海藻の縁

海藻類は日本の食と文化の広がり立役者。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きます。

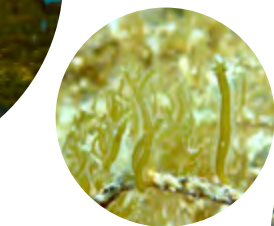
50種類以上の海藻類を食用とし、活用し続ける日本だからこそその技とは

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

きます。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「クープイリチー」（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「昆布づる」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（づ）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

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！

技

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、定番は塩ジャケ、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、急増する専門店では、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。



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 タイプ・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

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、焼ジャケ、昆布と多くが海に関連しています。



完全食 ポイント 03

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。



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。

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か？

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。

海で何が起こっているのか？

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。

