

イワシ

いただきます!

石巻

インディーズ フィッシュ

地元の人に聞いた“未利用・低利用”な魚たち

コノシロ

ヒイカ

ホンダワラ

ガンズラボウ

アカエイ

オケ

ギンボウ

ボラ

イシガニ

ソウハチカレイ

シクリ貝

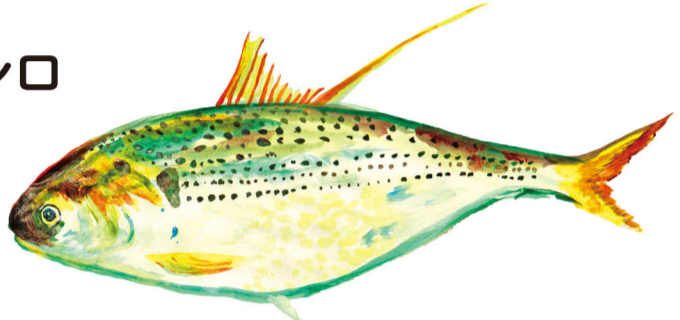


インディーズフィッシュとは？

マグロ、サケ、イカ…、食材としての魚介類という思い浮かぶのはこういってところでしょうか。スーパーの鮮魚コーナーにもたくさん並ぶ、“メジャー”なお魚たちです。石巻港には 200 種類以上という全国でもトップクラスの多様な魚介類が水揚げされますが、日本には 3,000 種類を超える魚がいるとされ、石巻港ですらめったに見られない、あるいは全く扱わない魚がたくさん存在します。食べにくい、小さい、なじみがないなど、様々な理由で“未利用・低利用”な魚介や部位。それはマイナーというよりは、レアで、ユニークで、特別な存在です。音楽でも映画でもファッションでも“メジャー”以上に深く人を惹きつけることのある“インディーズ”。魚の世界にも可能性を秘めたワクワクする〈インディーズフィッシュ〉たちが存在するのです。環境変化や乱獲など、海や川の恵みを持続可能にするには大きな課題があります。魅力的な〈インディーズフィッシュ〉に注目し、美味しくいただくことを考えてみませんか。

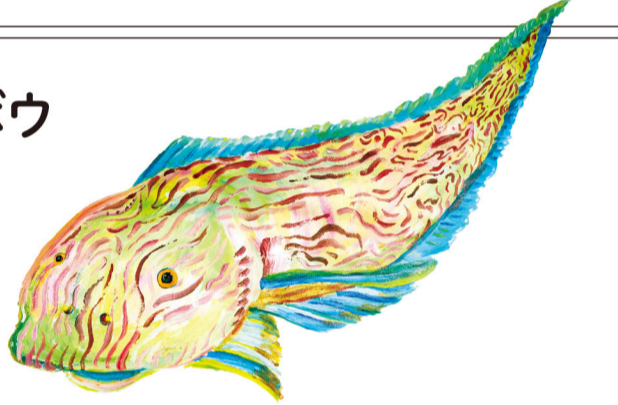
地元の人に聞いた“未利用・低利用”な魚たち

コノシロ



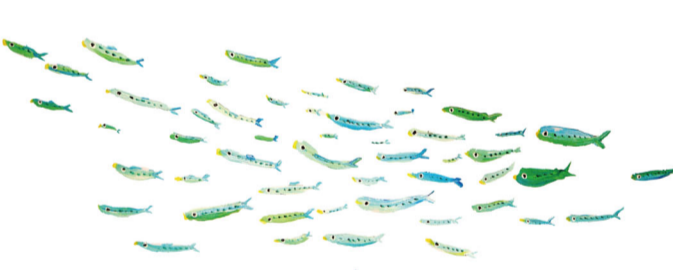
寿司ネタとしてよく知られたコハダの成魚です。成長するにつれ、シンコーコハダ→コノシロと呼び名が変わります。ニシン科の魚で小骨が多いですが、骨切りして酢締めにするば、コハダ同様とても美味しくいただけます。シンプルに塩焼きもかなりいけます。ウロコを取った後、皮目に2mm幅ぐらいの細かい切り目を入れ、塩をひと振りして1〜2時間ほど寝かせます。余分な水分が出払った頃合いを見てしっかりと焼き上げると、ニシンのような食感（特に卵はまさに数の子！）もあまり美味しくいただけます。

グズラボウ (クサウオ)



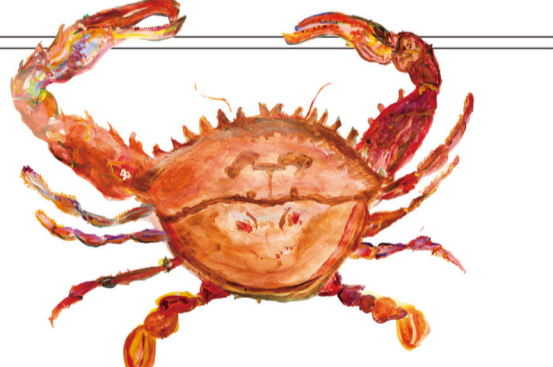
ナマズを頭と尾から無理に押し込んで短くしたような魚体に、独特の色彩のボーダー模様、一度目にしたら忘れられない魚です。そのキモ可愛い姿からは想像できない、ふくくらとした食感の自身が美味い魚。食べ物の豊富でなかった昔は、干物にして保存していたそうです。刺身なら酢醤油で、また電田揚げ風にくっくらと揚げてもとても美味しいです。クセのない自身なので味付けはなんでも合います。

イワシ



未利用魚とは決して言えませんが、あらためて活用法を見直したい魚です。自分で作る手間を厭わなければ、刺身、煮付け、ガラ干し、アンチョビなど自家製の品が多種類作れます。食卓に回らずにフィッシュミール（養殖漁業や家畜用餌）として使われる量が大半ですが、これほど安価で大量に手に入り、美味しく化ける魚介類はなかなかありません。我が家の特性イワシレシピをぜひ考察してください。

イシガニ



刺し網を傷つける厄介者。小ぶりながら麗々の脚力（ハサミカ）を持つ、ハードパンチャーイシガニ。その出汁をベースに小魚とあわせた特製ブイヤベースは、浜料理の代表格です。タコ漁の餌としても使われますが、食べてなお良しの甲殻類です。余談ながら、このカニやアワビなどの貝類を餌にしているマダコは美味しいはずですよ。うまいもの食いは自分もうまくね？

まだまだある！

シロウオ、ジャコの頭、タコの皮、アナゴのひれ、ベラ、ナマコの口、カナガシラ、ナガツカ、アカカジカ、イトマキヒトデ、カミノコ、アイゴ、アカザラ、フジツボ、サツパ、トビウオ、クサフグ、スクモガニ、ホシエイ、カスベ、タラの頭、タラの肝、ツブ、セツパ、アオッコ、ウマズラハギ、ドンコの胃袋、ダツ etc…

ギンボウ (ギンボ)



江戸前の天ぷらネタとしてとても人気があるが、首都圏の天ぷら専門店などでは高値で取引されています。石巻界隈の海ではアナゴ漁の際にまぎれて獲れることがある程度で、あまりお目にかかれない魚。市場にもまずあがないので、地物としてお店に並ぶこともありません。細長く平たい魚体のため捌くのが難しいですが、自身で品のある旨味は絶品で、昔より江戸っ子が高価で競って食べてきたことにも納得です。

ボラ



ほとんどのカラスミ（酒飲みにはたまらない珍味）はこの魚の卵巣でできていることはよく知られていますが、身を食すことはあまり一般的でないようです。アンモニア臭がきついつと、あまり美味しい身のイメージで語られることがない魚です。都心の河口付近や港につながる川で時大発生した様子が紹介されることがありますが、水質のあまり良くない環境から獲れたボラは確かに臭みが強いでしょう。牡鹿半島周辺の綺麗な海で獲れるボラには全く臭みがありません。素早く血抜きをして丁寧に処理すれば、コリコリとした食感の美味しい白身刺身の出来上がりです。

シウリ貝 (ムール貝)



知る人ぞ知る、牡蠣養殖の副産物的存在です。フランス料理の食材としても有名なので料理方法は様々ありますが、殻の外側に付着した謎々の海洋生物を取り除くのが大変です。お店の陳列棚で見られるきれいに磨かれた状態にするには相当手間がかかることも、あまり利活用されていない理由の一つでしょう。シンプルに酒蒸しや汁物の具にしたり、おしゃれなフランス料理風にアレンジしたりと色々なレシピが紹介されていますが、ここでのおすすめはフライ、カキフライと同じ手順で揚げ、食べ比べるのも楽しいです。

オゲ (ウグイ)



この辺りでは「オゲ」と呼ばれ、60〜80cmぐらいの丸みを帯びた細長い体の特徴的な魚ですが、これは川魚として知られるウグイが海に降ったものです。川魚としてのウグイはよく泥臭いと言われますが、海で水揚げされるオゲは臭さとは無縁。コイ科なので確かに小骨は多いですが、フライなど油で揚げた食べ分には臭いになりません。水揚げされてもカマボコなど練り物の原料として売られていてしましますが、食卓でも多く、一尾あればしばらくは食卓を満たしてくれます。

石巻の漁業

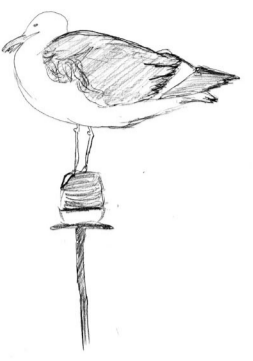
令和4年全国主要漁港取扱高

数量：全国5位 (103,425t)
金額：全国8位 (18,533,145千円)

漁業従事者数 (平成30年漁業センサス)

1,903件 (自営905 漁業雇われ998)

※石巻市HP 統計書 第6章 水産業より (2023.3.30更新)



ホンダワラ

寒さ厳しい冬になると沿岸の磯周りにもよくと茂ってくるホンダワラ。小型船外機で磯漁などに行くと、プロペラに絡みつくことのある厄介者です。ヒジキ、フノリ、アカモクなどと異なり、店頭に並ぶことがなく一般には目にする機会がない海藻ですが、さっと茹でた後のサクサクとした食感にはサラダの混ぜ物としておすすめです。特徴のある旨味はありませんが、繊維質、ミネラルが豊富で、「海の草」と言った表現がぴったりな風味。お好みの味付けがしやすい海藻です。

ヒイカ



刺身でも、煮ても、炒めでも間違いありません。特に卵を持つ季節のヒイカは絶品です。おすすめは風風のマト煮でしょう。ジャガイモなどの根菜とニンジンを効かせて軽く炒めてからマト煮に、鷹の爪でアクセントを付けるのも美味。とはいえず、漁師の特権は刺し餌。作業中に海水でさっと洗ってそのまま一口で、海水の塩っ気とイカの甘みが噛むほどに口の中で広がり、漁の疲れも癒えます。

アカエイ



東北や関東ではほとんど食われていませんが、西日本では普通に食べられているようです。尾に鋭い毒針を持っているので、網にかかってしまうと刺されいように抜くのにとても気を使います。刺されてしまうと、今時はないとても痛い注射を打たれたような重い痛みがしばらく続き、気が滅入ります。獲れる時期には徳布団一枚分の大きさを優に超える大物が大量にかかるので、何人分もの唐揚げが簡単に作れます。鶏の唐揚げのような価値人気食食品になる可能性を秘めています。

ソウハチガレイ



狙ったわけでもないのにタラ刺し網などに大量にかかることがありますが、数あるカレイ類のなかでもあまり人気がなく、市場では非常に安価で取引されてしまう魚です。干物として出回る程度の扱いしかありませんが、卵を持つ季節にはその卵巣で作るカラスミがとても美味しく、通年獲。決してお店には並ばない、特製珍味の産生です。

絵：朝吹真理子、弓指寛治

Reborn-Art Festival2021-22【後編】の作品《スウイミンク・タウン》をきっかけに、共同制作を開始。石巻で約50年続き、2022年3月に惜しまれながら閉鎖した鮮魚店「田プロショップまるか」を会場に、石巻の人々から聞いた様々なエピソードを絵や文章等に表現した。また、その制作過程では牡鹿半島の漁業を体験。会期中は会場でもかへのリクエストを込め、彼らが扱った魚を販売する鮮魚店「まるかごまるか」を開店した。

浜で出会うインディーズフィッシュ



平塚 仁太郎さん (定置網 網元/漁師)

イワシは節によるよ。冬は「ガラ干し」だな。イワシのガラ干しは昔から食べられて、開かねで、頭ごと丸干しすんだ。内蔵もな。それが一番いい。冬は大きいやつだと刺身にしてもいいし。おっさいやつは骨がちょっと邪魔なんだよな。ガラ干しにいいのは10cm〜15cmぐらいの大きさ。ガラ干して呼ぶのはこの辺りだけで、他の地域では「目刺」って呼ぶのかな。浜の近くで干すと、カラスだの猫うるせてく。みんな寄ってんだ。今年はイワシが多いな。定置網の網の目にすぐ刺さってから、結構困んのか。網目があるくらいかかる。それを取るのには、大変つんでねんだ。

ヒジキは煮てる間に3回色を変えんのか。採ったときは緑なんだけどな。浜でドラム缶で煮んだけど、最初黄ばんで来て、そのあと青くなって、黒くなる。ドラム缶で煮んのか、結構時間かんだ。2時間から2時間半だな。火力によんのか。

煮るときは真水を入れる。真水は少しでいいんだ。あとはヒジキから水が出たら。真水で煮ても、ほいでもしっすべ。昔は海水のままそのまま茹でた



FROM 牡鹿半島 折浜



から、それを干すとカピみど塩が白く出てくんだ。塩粉吹くんだ。ほいず、カピだと思て捨ててる人いてな。今は真水を通すから、仕上がりがいいよ。あんまり白くならねど、乾燥も早い。あとは、ワカメとマツモらいいな。海藻で食べやすいのは。

漁から帰ったら、作業小屋に戻って網の修理さ。丘仕事な。今日も今からやんだ。あとはやんたくなってお昼過ぎには寒くなるしあとは早く帰ったりすんだ。朝も早いからな。でも今は寒いから眠てくもねえよ。あったかいと眠てくなんの。寒い方が疲れねえよ。魚の身がまってるのと同じだな、へへ。

甲谷 美貴さん (民宿「瑞幸」女将)

コノシロの小さいのは、この辺では頭やキモ、ワタなどの内蔵をとって薄くスライスして、生のまま酢味噌や酢醤油で食べたりするんですよ。小さいから骨もそのまま食べられる。旅館に嫁いでそうやって食べていたら、主人に「なんで活きのいい魚に酢かけて、殺さなくちゃいけないのや」って言われて、でも、食べさせたら「あほんどか」って。コノシロに限らず白身魚は酢で食べるのが好き。

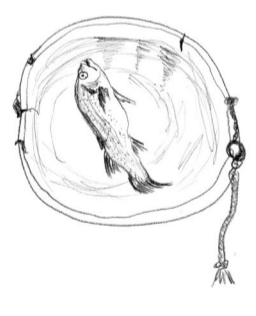
グズラボウは皮がべろっと剥けるんですよ。鱗も残らないし、処理しやすい。でも頭を取るど食べる部分は少なくなるかな。昔は剥いたのを干して「なます」にして食べたりもしました。皮をとって身を干して、大根の千切りと混ぜ、砂糖と酢だけのあっさりしたなますに仕立てる。昔から食べられてきた魚だけど、私はあんまりだったかな。身が柔らかいから味噌汁に入れると崩れてしまうけど、出汁は効きますよ。春先から夏場にかけて、定置網にも入ってきます。

アカエイは、昔も今も食べる機会が少ないですね。最近はスーパーの鮮魚コーナーでも見かけるけど、この辺の浜では全く食べないですよ。しっぽに毒があって、それに刺されると痛みがあるの。網にかかった他の魚も刺しちゃったりして。昔は選り分けるときに海に捨ててましたね。



それ以外だと、フグやボッケも一見怖い顔をしているんだけど、身がしまっていておいしいですよ。ボッケ汁とかね。あと、ボッケの子はいくらのように醤油漬にして食べたりします。少し粒が小さいけど、ご飯によく合う。浜の人たちは保存食にするよりも、そのとき獲れたものを食べるのが多いの。でも、冬場はやっぱり獲れなくなってくるから冷凍したりもします。

ギンボウは食べたことないね。ボラは、薄くスライスしてそれを酢味噌で食べる。生のまま、酢味噌で、砂糖はいらない。ただ、酢味噌だけ。ヒイカは甘じょっぱく煮付けたり、マヨネーズをかけたり。海獲るときは水は少なくて魚がイカの色が鮮やかに出るので。水をヒタヒタにしてぐつぐつ弱火で煮ると赤味がすくく出ますよ。弱火で、水がね。



牡蠣養殖業

荻浜のみゆきさんにととのインディーズフィッシュ

FROM 牡鹿半島 荻浜

昔は、シウリモアカザラも海に捨てていただんだけれども、今は、働きにきてくれる人に順番であげたり、沢山採れたときは親戚に配って回ったり。でも、今年はアカザラもシウリも全然ないんだね。今年は、牡蠣の一年子のおがり（育ち）がイマイチだから、二年子を刺しているの。今年の牡蠣は殻が硬くて、どんぶりみたいな殻が出た時期もあったよ。今は良くなってきているけれど、海が変わってきているんだよね…。

シウリ貝の味噌汁

