シンポジウム記録 スケトウダラが産まれてから食卓にあがるまで：生態-社会系とその管理

II-5. 調理法と栄養

芳賀みづえ
釧路短期大学

II-5. Cookery and nutrition
MIZUE HAGA

*Kushiro Junior College, Kushiro, Hokkaido 085-0814,
Japan*

スケトウダラは鮮度低下が速く寄生虫も多い事から昔は蹴飛ばされていたが、干しダラや塩蔵タラコ、すり身用の加工魚として不動の地位を獲得し、漁獲や流通関連の技術発展により鮮魚でも流通できる時代となった。スケトウダラの美味しいエキスと優しいさっぱりとした食味は、これまでどのように活用されたのか、また、食が二極化している今日、家庭レベルでの食べ方について検討を行ったので紹介する。

1. 食文化

日本に近い韓国のスケトウダラは、明太「ミョンテ」が一般的な呼び名で、昔は漁場近くの庶民にスープや鍋として好んで食べられ、偶然できた凍乾干しが内陸部でも和え物やスープとして食べられ、重宝な蛋白食品であった。内蔵は唐辛子粉入りのキムチに欠かせない塩辛を、腹子つまり明太の子も塩辛（明卵漬）を作った。1999年より日本からお頭付きの鮮魚で輸入している。

この明卵漬は、日本統治時代に関釜連絡船で移入されたが、戦後北海道の塩たらこ（紅葉子）に唐辛子粉などを塗したり熟成させた日本人好みの辛子明太子が開発された。

この唐辛子、豊臣秀吉軍が朝鮮出兵のおり落とした種が朝鮮に根付いたと言われる。そもそも唐辛子は、ポルトガルから日本にもたらされたが、ポルトガルにも塩漬の干しダラ類を天ぷらやコロッケなどで食べる文化がある。

日本にも干しダラ文化があり、マダラと混在しているが、棒ダラが地域の食材と出会い日常食や行事には欠か

せない郷土料理となり、料亭やデパ地下の総菜品またはレトルト食品にもなり、懐かしい味として300年の伝統を守り繋げている。また戦後二次加工品の珍味類も好まれている。

北海道では加工魚であったスケトウダラが、マダラの代替えとして漁業者が食べ、1965年頃寄生虫による岩内病が多発したほど、スケトウダラを美味しいとして味噌汁や三平汁、刺身でも食べ、干した物は焼き、干せ過ぎた物は煮たり・漬け物に入れたり・ほぐしたりして食べた。アイス料理にも、スケトウの汁は塩だけで美味しいと記されている。その後多方面の技術前進や魚価の低迷脱却からも鮮魚流通がなされ、鮮魚を楽しんで味わえるようになった。

2. 調理法と栄養

スケトウダラの調理ポイントを述べる。①三枚おろしの身は多くて40%なのでアラを活用しエキスや骨も食べきる。②生食はアニサキスに注意。③煮物は筒切りにし鮮度が良ければ80℃加熱で味付けは薄く、鮮度が落ちると濃い目の味付け、骨ごと食べるには一夜干し・圧力鍋で。④揚げ物は骨を取り除く、スケトウダラの脂質は0.2%と少なく油脂をプラスしてもカロリー控えめ。⑤焼き物は皮付きで。⑥すり身にして総菜やおやつに。⑦身からでんぷ（そばろ）を作れるのも特徴である。また、助子や助タチに出会えると気分は最高である。漁獲方法の違いもあるが、鮮度が命である。

3. 魚食

鮮魚丸々を自分でさばき、無駄無く様々に調理を楽しみ、漁模様までも意識する食べ方。忙しい時や調理能力に応じて、下処理済み・調理済み品を活用する食べ方、棒ダラは水戻しした冷凍品がネットで買え、韓国の干しダラスープが即席品で売られている。焼き魚に骨は付きものだが、口の中で骨を分け出す、骨を綺麗に取り除いてから口に入れる、骨が無くてあたりまえとした骨取り魚もあり、食べ方は様々だ。外食・中食産業のメニューも実に多彩だ。栄養バランスの良好な日本型食生活、優れた魚食文化を楽しく繋げ続けたいものである。