

# 実践版！ マグロの底ぢから

“山は富士、サカナはマグロ。裾野の広さにおどろくばかり”

## 【マグロ食の再構築】

平成21年12月11日

於：(社)責任あるまぐろ漁業推進機構(OPRT)  
(平成21年度第2回OPRTセミナー)

水産庁加工流通課 上田勝彦

## 1. 「マグロとわたしたち」

縄文遺跡から巨大なマグロの背骨が出土したことからわかるとおり、人間がマグロとつきあい始めて数千年、日本はマグロ生産・消費大国となりました。

明治の遠洋漁業奨励法、昭和戦後の漁業復興を経、はえ縄を中心としたマグロ漁業が全盛期を迎えたのもつかの間、国際的な情報交通の進化によって日本のマグロ市場を狙った海外からの輸入による価格競合、加えて船舶燃油の高騰、まき網や蓄養種苗の漁獲による資源への影響など、複合的に原因が重なって、今の窮状があります。

今、日本のマグロ漁業は存亡の危機に瀕しています。これは必ずしも漁業者だけの問題ではありません。ひたすら獲ることに専念する漁師がいて、漁獲が増えても手取りは上がらず、一方高いという先入観で消費は伸びず、という現状は、これは、「漁業者」と「流通者」と「消費者」の三者の責任です。

戦後しばらくの華々しい漁業バブル時代を引きずった三者が、まだ獲れるかもしれない、まだ儲かるかもしれない、もっと安くなるかもしれない、といった、かすかな望みを抱いているとしたら、それこそが日本のマグロ文化を衰退に追いやる原因ではないでしょうか。

やりすぎないこと、足るを知るということ、今あるものでなんとかすること。これは自然界の原理原則であり、人間もまた例外ではありません。もし、我々人間が築く文明の中で、消滅する営みがあるとするならば、その原因を迎れば行き着く結論はただひとつ、自然界のルールに合わなかったということです。これは、過去に滅んだ文明の歴史を見ても明らかです。

今あるものを活かす、そのための温故知新が、今こそ必要であります。

これまでの長い年月の中で、マグロの獲り方、食べ方、流通のかたちなどは、完成されたかに見えますが、その状態で獲れない・売れない・儲からないと苦しいわけですから、マグロに関わる我々のスタイルも、実はまだ未熟であって、やはりマグロとの良好な関係を維持するつもりならば、進化していかなければならないということでしょう。

水産業において、①自然界の末端は漁業者、②人間界の末端は消費者、③その調整を司るのが加工・流通業者、です。もっと詳しく言えば、資源は有限→資源管理は漁業者の宿命→サカナを買って食べることで漁業者を支える消費者、そして、消費者が漁業者を支えられるよう両者を適切につなぐ加工・流通業者、というのが、関係者それぞれの役割です。その結果の商売でなければ持続的とはいえません。

三者各々は、これらの役割を十分に果たせているのでしょうか。いまいちど掘り下げ、見直し、改善することによって、今後の活路が見つかるかもしれません。

本日ここでは、食べ方の面からマグロを検証してみましょう。とりもなおさずこれは、マグロに関わる消費者としての役割を見直す、という試みです。

## 2. 食材としてのマグロ

ここで、食べる対象としてのマグロについて、3つの自問自答をいたします。

そもそも、マグロは食材としてどのようなものなのか、そして今後、どのような可能性を秘めているのか、再考です。

### 問1) マグロはサカナか

たしかにマグロは魚類です。しかし、同じサカナであっても、マグロのように巨大になる魚、たとえばカジキやクエなど、あるいはマダイやヒラメなどでも、大きくなるほどに、獣に近くなっていくように思います。

つまり、筋肉やスジは太く強靱になり、臓器もそれぞれが大きく、小さな魚ではほんの少ししかとれない部位も、ひとつひとつが大きくなります。肉質も、加熱するほどに硬さを増し、鮮度低下の度合いも小型魚に比べて緩やかになります。

マグロはその典型で、40キロを超えたあたりから、一般の正肉以外に、ほお肉、尾肉、血合い、エラ身、皮、水切り、エンペラ、心臓、胃袋、腸、肝すい臓など、小型魚では小さすぎて賞味に耐えない部位が、大型魚だからこそひとつひとつに相当の大きさがあって、最近では市民権を得て売られているのを散見します。

正肉にしても、たとえば脂身ひとつとっても、腹側であれば、砂ずり、カマ、ヒレ周りなど、左右に腹カミ1番から3番まで分け、更に部位ごとに使い分けしますし、背びれのヒレ岸や頭の脳天肉なども、スジを上手に除けば、また違う味の脂身として評価を受けるわけです。赤身にしても、頭のほう、尻尾のほう、肉の中心、血合い岸など、ちょっと場所が移動しただけで風味が違い、これが魅力の奥深さともなっています。魚類ではありませんが、クジラなどがまさにこの典型といえましょう。

一方、小型のマグロではこのような使い分けはほとんどありません。全体の肉質も全く違いますし、味わいのバラエティーが少なくなります。このようにサカナは、一定より大きく育てば、味わいはもとより、部位ごとに特化し、必然として料理方法も他の小型魚種よりも増えてくる。また、肉質も畜肉に近くなる、というわけで、ここに既存の食べ方・調理法を再検証して広げていく、ひとつのカギが潜んでいると思います。

### 問2) マグロにはワサビ醤油か

いつの頃からか、刺身には醤油、特にマグロには醤油にワサビ、と、私たちの脳にはすっかり刷り込まれていて、あれがマグロの味だと思っています。料理人もおおむねそのようです。生魚を食べるときの調味料として醤油はあまりにも当たり前になりました。

さて、あるとき、自分で釣ってきたメバルやキス、スズキなどを全て刺身にして、いつものように醤油にワサビで食っていると、妙な違和感があったのです。魚種ごとに味は違うとはいえ、どれも近い味であると。これはおかしいことです。そこで、薬味を変えてみますと、みごとにそれぞれのサカナの特性味が現れてきます。メバルやキスにはワサビよりもショウガ、スズキも大きければワサビでよいが、30センチ以下のセイゴであればショウガがよい、といったことです。

また、こんなおもしろいこともあります。マグロの子分格のサバ、これを刺身で食べる時、合う薬味は断然ショウガ醤油です。しかしこれに塩を当てて刺身にすると、醤油は合わずショウガのみがよくなる。更にこれを酢で締めてシメサバにすると、もうショウガでは合わず、ワサビ醤油がいいのです。つまり、サイズや処理の違いによっても、いろいろ調味料や薬味との相性が変化する、ということです。

そしてもうひとつ。サカナではありませんが鶏ガラでスープをとるときに、仕上げに塩を加えて火を止めますが、塩だけのときには全面に出ていた鶏の香りや旨味が、ほんの少し醤油を垂らしただけで、すっかり醤油風味に引きずられてしまうのです。この醤油味がこなれて鶏本来の風味が戻るには、しばらく時間がかかります。カツオだしではそれほど感じないけれど多くの汁物がそうですし、カレーや煮込みなどでも同様なことを体験します。つまり醤油は、それほどに、ほとんどの素材を自分寄りに引きずり込んでしまう、すばらしくも要注意な調味料なのです。

そして、ワサビもまた、そのような性質をもっています。他の雑味を消して香辛の世界に引きずり込まれます。ですから醤油とワサビが合わさったときの強引さは、料理を掘り下げている人なら、たいてい体感していることでしょう。そこで問題は、白身だろうが赤身だろうが、種類の異なる魚の生の味を楽しむときに、本当に醤油やワサビが、はたしていいのだろうか、実は合わないときがあるとしたら、ほかには何があるのだろうかということです。

### 問3) 料理素材としての特性の再検証

マグロの食材としての性質を考えると、たいていは生を思い浮かべますが、その切り方はどうか、あるいは加熱調理ではどうかといった検証も必要でしょう。

まず生食＝刺身として食べる場合、スーパーや料理店などで供されるマグロ刺身のかたちは、握り鮓や鉄火丼では“削ぎ切り”、鉄火巻きでは“短冊”などと例外もありますが、ほとんどがたいてい厚めに切っては寄せた“平造り”です。マグロの“糸造り”や“薄造り”などといった切り方は、ほとんどお目にかかりません。これは、刺身で食べるマグロの食感と味の性質と濃度、色などのバランスが、平造りによって最も発揮できるとされているからだと思われませんが、さて本当にそうでしょうか。

たしかに、血合いぎしのしっとりした赤身や、ほどよく脂の入った中トロなどのポツテリとした平造りを口に運ぶと、なるほどしっくり旨いのですが、強烈に脂の乗ったトロや、少し水っぽいような赤身の平造りとなると、ギトギトしたり、物足りなかったり、合いません。尻尾や首やヒレに近いスジ周りもダメです。つまり、マグロ＝平造りは、必ずしも素材の力を引き出してくれるわけではないにもかかわらず、惰性或先入観で平造りしている、ということになります。

次に加熱して食べる場合はどうでしょうか。マグロ肉の加熱した最たるものは、マグロ缶詰でしょう。旨味はあるのですが、口の中でボソボソし、そのまま単品では味覚と食感のバランスは悪い。従って油漬けになっていたりマヨネーズと和えたり野菜と合わせたり工夫がされるわけです。

加熱といえば、古くは照り焼きや白ネギとマグロのネギマ鍋。最近ではマグロのカツやステーキなど、いろいろありますが、どれをとってみても共通しているのは、食感がボソボソしていることではないでしょうか。シーチキンと同じになってしまっているのです。唯一、頭からほじくった脂身で昔流のネギマ鍋を出してくれる、数少ない店で味わうそれが旨いくらいのもので、ほとんどがマグロの素材特性、つまり“成り立ち”を無視して料理されているといえます。

ではなぜ、多くの店で熱を通したマグロがおいしくないかといえば、料理店やスーパー自身が、マグロはマグロだと。「トロ」と「中トロ」と「赤身」だと。このような、脂の乗りと色をだけ指標とした単純な仕分けでマグロを扱ってしまっているからだと思います。脂と色の度合いに応じて値段の異なる刺身や鮓などになっていくだけなのです。だからこそ、部位ごとの特性を無視して、そのひと切れが本当に合うかどうかを吟味しないまま、鍋やカツに普通の赤身を使ったりできるわけです。

たとえば、オーストラリアの小船のマグロ曳き縄漁師が、前日獲った、脂も素っ気もないビンナガを、薄く大きくスライスして塩コショウ、小麦粉をはたき、バターでさっと焼いて、それを薄くマーマレードを塗ったトーストにはさんで次の日の漁の昼ごはんにします。これは、旨い。柑橘の甘酸っぱさとの相性もさることながら、第一に、マグロ肉を切る厚さによるところが大きい。厚さ5ミリ。これ以上厚く切って加熱すると、いかなる赤身も、せっかくの肉がボソボソになってしまうのです。これ以上薄いとマグロの存在感が小さくなって味のバランスが崩れます。つまり、それぞれに最適の切り方がある、ということなのです。

一方、マグロステーキのように厚切りする場合は、温めるように加熱することによって、ボソボソを回避することができます。塩コショウしたら、薄く油をひいてチリチリに熱したフライパンに、チャッと当てて表面だけ香ばしさを出したら、ハーブと共にホイルで包んで調理中のレンジ台の端っこに置いておくだけです。中まで暖かくなったら完成です。

また、加熱するには正肉よりもスジまわりがよく、特にスジが大半を占める部分は、味噌汁や炒め物などにしてもボソボソになりません。

以上のようにマグロ肉は、生にせよ加熱にせよ、切り方や熱の通し方を部位ごとに変えるべき、まさに畜肉に近い性質をもっているのです。

\*\*\*\*\*

以上3点を整理すると、次のようになります。

- ① マグロは、大きくなるほど獣に近い肉質となるため、それに準拠した調味・扱いが可能であり、それがマグロ食の可能性を広げる要素となる。
- ② 醤油が必ずしもマグロの魅力を引き出すとは限らない。再検証によってマグロ食の幅が広がる可能性がある。
- ③ 大きくなるほど部位ごとに切り方や加熱加減が異なり、その手法はまだ完成されていない。従って、マグロ料理はまだ進化する可能性を秘めている。

### 3. 実践、塩マグロ

今回ご紹介するマグロ食のテーマは「塩とマグロをどのように合わせるか」です。そもそも、なぜ塩かといえば、ひとつは既にお話した醤油の強引性の問題解決、それから、畜肉としての扱いの一環、ということです。その構成は、次の2つ。

- ① 塩と酒づかいのいろいろ  
→ ほとんどの素材が、塩と酒の加減だけで手早くおいしくなり、かつ素材の持ち味を引き出すことができます。
- ② 野菜や他の調味料類との合わせかたいろいろ  
→ 和食に限らず、①で引き出した素材の持ち味をどのような構成で合理的に合わせるかを検証することによって、料理の幅が芋ヅル式に広がっていきます。

では、具体的にやってみましょう。

#### 【 塩マグロのしくみ 】

塩マグロのねらいは4つあります。

- ① 脱水して旨味を凝縮させる
- ② 脱水によって鮮やかな色目を出す
- ③ 素材味を損なわない塩味をつける
- ④ 保存性を高める

そしてその方法は、大別して2つあります

- ① 切る前に塩を当てる（サク塩）
- ② 切ってから塩を当てる（和え塩）

#### ● 塩マグロ①（サク塩）

マグロのサクにたっぷりの塩を全面にまぶし、塩加減と締まり具合は時間で調節する。塩粒を流水で洗い落としてから調理。削ぎ切りにして使用する場合に適す。

浅漬けは表層の塩味と中心付近の生味のバランスがよく、色が鮮やかとなる。一晩置いたような古漬けは、色はくすむものの、中心まで塩気が浸透してねっとりとした食感と濃厚な旨味が生じ、生ハムのような扱いに適すほか、このまま暖かいご飯にも合う。

#### ● 塩マグロ②（和え塩）

食べる状態までマグロを切り、そこに適量の塩と微量の酒を加減し、ナマスないし和え物として扱う。時間がない場合に塩マグロから複数の料理を手早く作るとき、あるいは塩マグロでダシをとる場合などに適す。

サカナは刃を当てた回数に比例して雑味が増えるので、サク塩にしたものより風味は落ちるが、塩を和えるときに少量の酒をたらしてやるとそれを防ぐことができる。

上記2タイプの塩マグロは、皆さんの創意と都合に合わせて使い分ければよいと思います。①と②では、それぞれ甲乙つけがたく、それぞれに魅力があります。また、たとえば切り落としのパックなどは②でやればいいし、サクを買ったときには、用途に応じて①と②を使い分け、すこし上等な中トロや赤身などは①でやれば、いい感じになります。

## 塩マグロの多段階活用

### (1) 塩マグロ

①ないし②でつくった塩マグロは、ワサビだけでマグロらしい旨さが味わえます。

特に①で一晩置いて塩の回ったマグロサクを薄切りしてワサビを添え、朝から熱い白メシで食うのは最高です。

なお、部位はどこでもかまいませんが、赤身は赤身なりに大きめに切りつけ、脂の乗った部分やスジまわりなら小さくこま切れにして強めの塩と酒を当てて、ご飯や酒のオカズに少しずつ楽しむのも、いいものです。

### (2) 締めマグロ

①のサク塩をしたマグロを、生酢で締めます。締めサバがあるのだから、その親分のマグロで締めマグロがあっても不思議ではないでしょう。削ぎ切りとし、ワサビだけで食べるのが合います。

### (3) 西洋風

いわゆるカルパッチョと呼ばれる塩ザカナのサラダです。

①は削ぎ切り、②は短冊切りとし、薄切りタマネギ、粗挽きコショウ、レモン汁をかけ、オリーブ油で和えます。和え物は、和える順番が大切なので覚えておいてください。そしてカルパッチョの最大のポイントは、「塩を当てたサカナを使う」ということです。

塩を当てないサカナでつくったものは、味がぼけており、単なる刺身のサラダにすぎないのです。

### (4) 中華風

塩マグロを短冊ないしそぎ切りとし、せん切りの長ネギ、すりショウガ、一味少量と合わせ、ごま油で和えます。ここに砕いた落花生や胡桃を加えてもいいでしょう。

### (5) 冷やしすましご飯

②で短冊に切ったマグロに、シメサバを作るとき程度の強い塩をまぶして水が出るまでしばらく置き、鍋に昆布ダシを沸かしてネギの青首と塩マグロを投入、強火のままアクをとりつつダシが透明になったら火からおろし塩と少量の薄口醤油で強めに調味（のちに氷を加えるので濃い目の調味）し、ネギだけ取り出して鍋ごと冷まします。冷めたら氷を加えて冷やします。

見目よい椀に少なめの熱いご飯をよそい、ダシガラとなったマグロ短冊を数片乗せ、冷えたダシをたっぷり注ぎ、細ネギのみじん切りを散らし、氷数片を浮かします。かるくかきまぜながら食べるこれは、高級感あふれる夏のご飯ですし、酒後のメシとしても上等です。また、白メシの代わりに、焼きナスを裂いて椀に並べ、ここに同様に氷を置き、マグロだしを注いでも、清涼感あふれる一品となります。

### (6) ポワゾン・クル

タヒチの現地人が好んで作る、南洋のマグロの食べ方です。上記塩マグロとは、すこし塩づかいが違います。

海水程度の塩水にニンニクをすりおろし、ここに四角に食べよくぶつ切りしたマグロを30分浸します。ザルで水を切ってボウルにとり、ライムもしくはレモンをたっぷり絞って全体に和えたら、しばらくののち再度ザルで汁を切ります。

レタスをちぎり、ニンジン、タマネギ、ピーマンなどをせん切りにし、少量の塩でしんなりさせたら軽くしぼり、マグロと共にココナツミルクで和えます。ボウルのまましっかりと冷やして夏のおかずとして最適です。特にパンとの相性がいいです。

さて、みなさん。

もうおわかりになりましたね？

マグロ肉は他のサカナにはない、大きな魅力をもっています。それを引き出すのが塩です。そこからさまざまな料理へと発展することができるのです。醤油だけではこうはいきません。

ここにご紹介した食べ方をきっかけにして、明日からは皆さんが、どんどん独自のマグロ料理の世界を突き進んでいただきたい。

今日、これを読んだからには、もう逃げられません。

我々は友達です。日本のマグロ食、ひいては日本のマグロ漁業を食卓からしっかり支え合う“同志”なのです。

今日からアナタもマグロの伝道師。

よろしくおたのみ申します。

詳細お問い合わせは、上田まで。

携帯：090-7188-8177



#### 講演者プロフィール

昭和39年島根県出雲市生まれ

平成3年長崎大学水産学部卒業 魚付き林の研究、シイラ漬漁業に従事

〃 水産庁入庁

瀬戸内海漁業調整、南氷洋調査捕鯨(日新丸)、中南部太平洋およびインド洋  
マグロ漁場調査(開発丸)に従事

平成14年より境港漁業調整事務所にて日本海西部海域の資源管理担当

平成21年より水産庁加工流通課調整班

漁師のビジネス支援中

日本海新聞「境港サカナ道」連載中

ウエカツのおさかな料理教室主催