

東北食べる通信

2013

9

月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

漁師 菊地基文
荒くれ者の船方は今

もとふみ

食

どんこ

鈍子

のつみれ

青森・三陸沖で獲れて
相馬市でつくった

東北食べる通信

04:00 am



特集 漁師 菊地基文

荒くれ者の船方は今



【福島県相馬市・原釜地区】

文 = 高橋 博之 写真 = 玉利 康延

9月4日 気温 21℃

福島県相馬市原釜漁港。その夜、私は海っぺりから30mのところレンタカーを止め、眠りについた。シートを倒す前、あたりは暗闇だった。翌朝3時45分。携帯電話のアラームで起き、目をこすりながら外に出ると、ギラついた男たちの世界に一変していた。張りつめた異様な空気が満ちていた。

埠頭に整然と並んで浮かぶ100艘に及ぶ近海小型船、底引き網漁船に煌々と明かりが灯り、闇夜を一群で照らしていた。船方（ふなかた）たちはくわえタバコをしながら、せわしなく出航の準備にとりかかっている。船頭、船員、合わせて200人以上いたのだろうか。エンジン音がけたたましく鳴り響く中、ときに怒号が飛び交う。まるで港全体がひとつの生き物のようだった。

漁船に乗って 初秋の海へ

「朝めし準備してないっすよね。今、コンビニで買ってこんで」と、電話で告げてきた

菊地基文さん（37）が軽トラに乗って、自分が船主を務める沖合底引き網漁船「清昭丸」の前にやってきた。船のおしりに吊されてある巨大な黄色い開口板「オッターボード」がぱっくりと口を開けている。その間から軽快に乗り込んだ基文さんに続き、私たち東北食べる通信編集部3名もよろよろと船上によじのぼった。空を見上げると、視界いっぱい星が広がっていた。

漁港の端っこにある底引き網漁船から一艘一艘出航していき、やがて一列に数珠つなぎをなしていった。途中、高さ10mの松川浦大橋をくぐり抜ける。津波はこの橋も飲み込んだ。そして、崩れた防波堤を横目に、松川浦から湾へ飛び出した船たちは、一斉に思い思いの方角へと舵を切り、全速力で沖に向かっていく。かつては出航する時間もバラバラで、漁師たちは好きなときに好きなだけ漁をやっていた。休日もなかった。基文さんのおじいさんの代は、漁師たちは毎日、海に出ないと気が済まなかったという。昭和51年頃になると、若い世代の漁協組合員で構成する青壮年部が総会で、「毎日

毎日船出たら嫁探しもできねえ。このままだと後継者がいなくなる」という話になり、月一日の休日を要望。組合職員もほぼ休みがなかったため、月一日の休日が設けられることになった。その後、中央市場の休みが日曜日ということもあり、前日の土曜日も休船日に。基文さんが船に乗った頃には、週に2、3日の休みがあった。

下積み時代の “まんま炊き”

それでもなお、海の世界は肉体的、精神的タフさが圧倒的に求められた。また、厳しい規律も残っていた。始めの頃、船酔いがひどく、血を吐くまでもどした。何も喉を通らなかつた。一度、漁に出ると、ときには一日30分睡眠で丸4日間働き通しということもざらだった。激しく揺れる船の上で40kgの荷物を背負い、作業する重労働。「海に落ちて死んでしまえば楽になる」と、何度も思った。

下積み期間、まかない担当もさせられた。通常、最後に船に乗った新人乗組員が「まんま炊き」を任命される。他の船員と同じ仕事量をこなしながら、他の船員の食事を朝、昼、晩、夜と四食つくる。10年やった。「まかないはたいへん。みんなが寝ているときに、つくらないといけない。うちの船頭はまかないにうるさかった。夜、酒を飲みながら刺身を食いたがったので、よく刺身をつくらされた。船頭が晩酌したらその後は舵持てないので、俺が舵を交代に行く。だから、さらに休めなかつた」と当時を振り返る。

（次ページへ）

汁物や鍋で鈍子をたっぷり楽しんだ後にトライしてもらいたい揚げ物のレシピ。家だからこそ楽しめる、揚げたてふわふわに挑戦しませんか。揚げたものをおでんや汁物に入れてみても、違った味わいになります。

- | | |
|----------------|--|
| 材料 | 作り方 |
| ・どんこボール 300g | 1. どんこボールに卵白、片栗粉、砂糖、コショウを加え、粘りがでるまで5~10分程度よく練ってタネをつくる。 |
| ・卵白 1個分 | 2. 好みの野菜を下ごしらえしておく。れんこん、ズッキーニ、しいたけなどには、まるめたタネを半面につけるようにかたちづくる。その他はそれぞれタネと混ぜ、つみれのようにかたちづくる。 |
| ・片栗粉 大きじ2 | 3. 揚げ油を中温(約170℃)まで熱し、2をそっと入れる。途中で裏返しながらかきつね色になるまであげ、油をしっかりと切って器に盛る。 |
| ・砂糖 小さじ1 | |
| ・コショウ 少々 | |
| ・好みの野菜 | |
| れんこん(1cmの輪切り) | |
| ごぼう(ささがき) | |
| 万願寺唐辛子(縦半分に切る) | |
| しいたけ(足を取っておく) | |
| ズッキーニ(1cmの輪切り) | |
| しそ(千切り) | |
| 乾燥ひじき(水で戻す) | |
| ねぎ(小口切り) | |
| 紅しょうが | |
| ・サラダ油 適量 | |

揚げものの残りて 鈍子のおでん

いつも家庭で楽しんでいるおでんに、「どんこボール」も仲間入りさせてみませんか? “ダシが命”のおでんに鈍子を加えることで、大根やたまご、椎茸などのおでんの具材に、じんわりとその濃厚な旨味が染み込み、より上品でコクのある味わいを楽しめます。いつもとはひと味違った、どんこ風味のおでんをどうぞ!



鈍子の旨味で、いつものおでんをさらに美味しく!



家だからこそ楽しめる揚げたて!

鈍子の野菜揚げ

今月の一皿



中山 晴奈



1980年千葉県生まれ。NPO 法人フードデザイナーズネットワーク代表理事。慶應義塾大学 SFC 研究所上席研究員(訪問)。

食という社会課題へのアプローチのために、生産する現場と食べる人が総合的な関わり合いを継続的に持つよう、良質な学びのサイクルをつなぎ、その機会により多くの人がリーチできるような社会デザインが必要不可欠です。わたしたちはフードデザイナーという食のつなぎ手の育成を行っています。http://fooddesigners.net



アツアツ、ふわふわ、じんわり

いそいで つくる

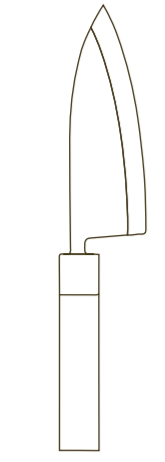


肝と白身、味噌と一緒に叩いてボール状しよう

キモが
美味しいからね
自分でつくる生の
どんこボールは
よりふわふわした
食感

さばき方を覚えれば 料理が2倍楽しくなる！

原釜の漁師、菊地さんが自信を持ってお届けする鈍子のつみれ「どんこボール」。せっかくなら、自分でつくることに挑戦してみませんか？ そんなあなたのために、鈍子のさばき方と、菊地さんのおすすめレシピを紹介します。鈍子は皮が薄い上に、身がとてもやわらかい。さらに歩留まりが悪く、7割が食材として使えないというから、実は自分でさばくのは非常に難しい魚です。でも、難しい鈍子をさばければ、他の魚のさばきにもきっと応用できるはず！ うまくさばけたら、肝と白身、味噌と一緒に叩いてボール状にして「どんこボール」の出来上がり♪

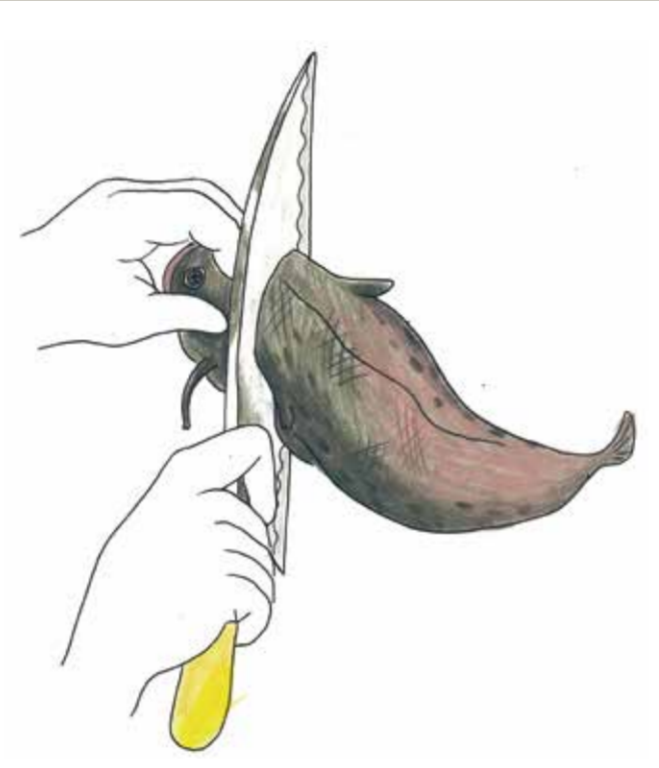


自分で
さばく

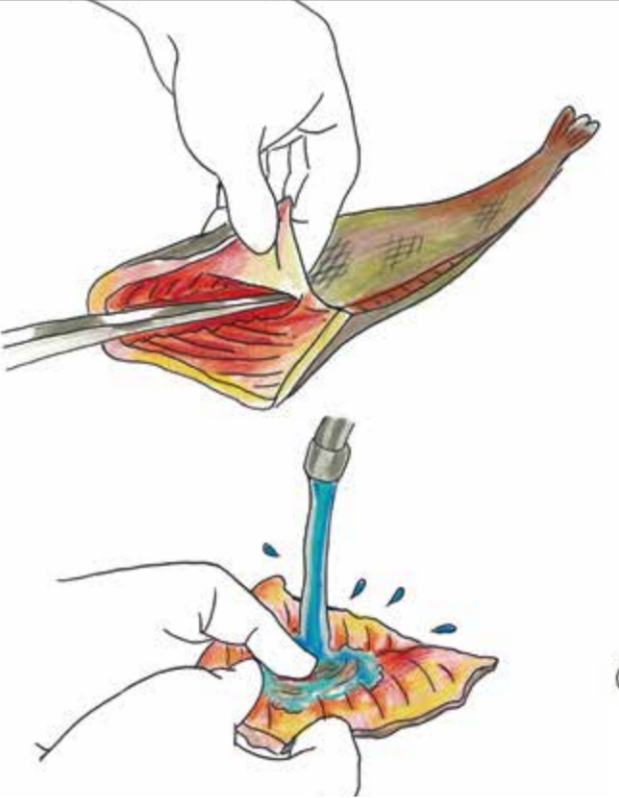
五つのステップで レッツトライ！



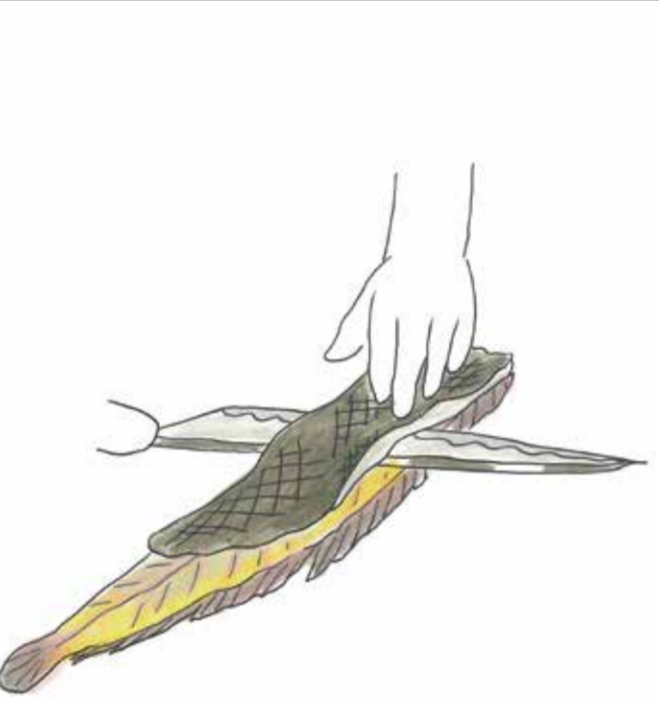
1. 腹から肝を取り出す
腹へ縦に包丁を入れ、指を入れ丁寧に内臓を取り出します。白い部分が肝（肝臓）。ほかは食べられないのでご注意ください。



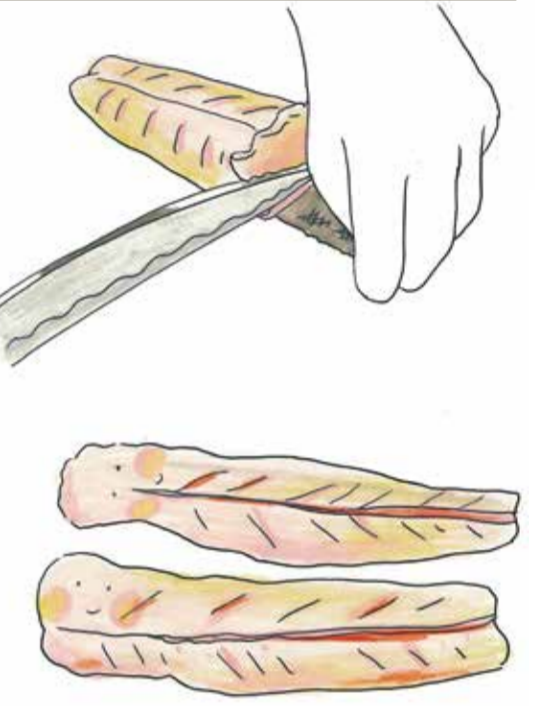
2. 頭を切り落とす
ウロコを取った後、胸びれの下から斜めに包丁を入れます。もう片側からも同様に包丁を入れ頭を切り落とします。



3. 腹の中を洗い流す
腹を開いて残った内臓を削ぎ落とし、血合いを流水で洗い流します。臭みを出す汚れがあるので丁寧に洗いましょう。



4. 身を切りおとす
尾の方から中骨に沿って包丁を入れ、身を切り離します。下身は、中骨を下にして同じように切り剥がします。



5. 皮を剥ぐ
内臓があった部分はほとんど皮なので切り落とし、尾から包丁を入れ皮を剥ぎます。

自分でさばく



菊地さんオススメ レシピはこの2つ！

鈍子のレタス巻き蒸し

鈍子を使ったおいしい“蒸し”料理を作りたいと、試行錯誤の結果、菊地さんの奥さんが発案したメニューがこちら。レタスのやわらかな食感と、ポン酢のさわやかな風味が、どんこの旨味をより一層引き立たせる。



漁師風鈍子のつみれ汁

どんこ料理の定番「どんこ汁」は、沸騰した湯に鈍子の白身、肝の順番で入れ、最後に味噌で味付けをする。菊地さん流は「鈍子の“つみれ”汁」で、自身・肝・味噌と一緒に練ってから汁にするので、この方がコクが強くなるのだという。

