

東北食べる通信

2015

6 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

海の大横綱、潜る



きたむらさきうに

北紫海胆

岩手県洋野町の
みなさんが獲った

東北食べる通信

海の大横綱、潜る

岩手県九戸郡洋野町種市地区(旧種市町)は、県沿岸最北端に位置し、青森県と接する小さな港町である。県沿岸南部の三陸地方に見られるような、狭い内湾が複雑に入り込んだリアス式海岸と異なり、湾入部がない単調な海岸線が南北に25km伸びている。昭和50年頃、日本では養殖漁業が普及し始めていたが、内湾に乏しい種市では難しかった。若者たちは、八戸や北海道の海に仕事を求めて出ていき、地元の漁師の高齢化が進行。種市は活力を失いつつあった。

海の岩盤に出現した

ウニ牧場

そこで、町は県の協力を得て、広大な平岩盤を掘削し、ウニの増殖溝を人工的につく

る大型開発事業の実施に踏み切った。養殖に不利な地形を逆手にとる大胆な発想だった。水陸両用型ブルドーザーを投入し、幅4m、長さ100m~120m、水深0.6m(干出時)の増殖溝を93本入れる大掛かりな工事が6年間に渡って行われた。干潮時でも新鮮な海水が常に流れ込むようになり、増殖溝ではウニの餌となる昆布などの海藻類が生息できるようになった。こうして、沖合の海底にいる天然ウニだけでなく、この増殖溝で育ったウニを時化でも安定して獲ることができるようになり、ウニの増産に成功したのだった。

増殖は養殖と並ぶ栽培漁業のひとつである。野菜を育てるように、水産物の種苗生産から中間育成、収穫までを人間が管理することによって資源量を増やす漁業だ。ホタテ

やカキのように生育過程のほとんどを管理して収穫する養殖に対して、アワビやウニ、サケやヒラメのように生育過程の初期段階を管理し、放流、自然の中で成長した後に漁獲するのが増殖である。岩手県栽培漁業協会種市事業所では採卵から手掛け、年間250万個の稚ウニと呼ばれるウニの赤ちゃんを生産し、出荷している。

公平と競争

種市町宿戸(しほくのへ)地区も、増殖溝を活用した栽培漁業でウニの生産量を大きく増やした。宿戸では、16.5mmの稚ウニを漁師が沖合に放流し、海に育ててもらう。3年後、大きくなったがまだ痩せているウニを増殖溝に漁師が移植し、1年後に収穫する。溝の底に配置されたブロックや側壁に

自生した豊富な昆布が餌となり、ウニの身入りがよくなっている。

移植先は増殖溝だけでなく、増殖溝に近い海底にも行われる。増殖溝での漁は共同で行われ、もぐるときには空気ポンプの使用も認められている。増殖溝のウニの利益は日当として平等に分配されることになっている。一方、天然ウニと移植されたウニが混在する海底の漁は、個人で行われ、ポンプの使用が禁止されている。素もぐりなので、潜水技術と身体能力などの個人の力量が問われ、水揚げ量にも差が出る。力量に関係なく最低限の収入を確保できる仕組みと、力量によって高い収入も獲得できる仕組みを合わせる、つまり「公平」と「競争」を両立させることで、みんなのやる気と納得感を高めてきた。

ウェットスーツ革命

宿戸を始めとする種市町では、ウェットスーツを着用し、海にもぐってウニやアワビを獲る漁をしている。このため、大きく育ったウニの獲り残しが少なく、漁業効率がよい。ウニは生殖部分を食するため、高齢化すると身入りが悪くなる。船の上から長い棒で獲る「カギ獲り漁」だと、獲り残しが多く、ウニは高齢化し、歩留まりが悪くなる。一般的にウニの歩留まりは平均16%から18%なのに対し、ここでは20%以上となっている。

かつて、この宿戸でもカギ獲りが主流で、船を持たない漁師は稼ぎ頭の冬のアワビ漁に参加することができなかった。昭和38年、宿戸で最初にウェットスーツで漁を始めた

のが、後に宿戸漁協2代目組合長となった尾前精一さんだった。浜の恵みをみんなに分ち合い、みんな豊かになればいいという持論を持っていた尾前さんは、潜水の勉強会を開催し、貧しい漁師には代金を立て替えるなどして、ウェットスーツを広めていった。こうして、船を持っていない漁師たちも冬のアワビ漁、夏のウニ漁に参加できるようになり、漁師の数は倍増、水揚げも3倍に増えた。半農半漁で暮らしていた住民たちはトラクターも買って、米の作付け面積を増やし、新築住宅や自家用軽トラックも増えていった。

ウニ牧場の潮の満ち引きの変化



取材前日6月3日の天気の良い夕方17時34分



取材当日6月4日、漁が始まる前の午前9時12分



漁が終わった午前11時11分の最も潮が引いている状態



ここで
もぐっています



6

15°C

月4日

【岩手県洋野町種市・宿戸】

文 = 高橋 博之 写真 = 玉利 康延

特集

北紫海胆



おうち居酒屋 ウニとホヤのレシピ

今月の一品

海の香りと濃厚な甘みをしみじみ味わう

おかわり
限定

つくろ
すて

ウニの殻を割り、手間ひまかけて茶色のワタを除き、塩水で洗い…と、せっかくここまでできるようになったらさまざまな料理に使ってみませんか。スプーンで口に運ぶだけでももちろん感動ものですが、酢の物にのせて、味噌に混ぜて、海苔で巻いて…と、いつもの料理に添えるだけで食卓がワンランクアップ。お酒もスイスイ進むこと間違いなしの、小鉢料理をご紹介します。

ホヤ卵 (材料2人分)
殻付きホヤ 2個
ゆで卵 2個

—— 煮汁 ——
醤油 大さじ2
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1
水 200ml

作り方

- ① ホヤは突起を落として殻を切り開く。身を取り出し、ひっくり返して中を掃除する(後出「ホヤをさばく」参照)。
- ② ①のホヤでゆで卵をくるみ、巻き終わりを楊枝でびったり閉じる。
- ③ 小鍋に煮汁の材料を合わせて煮立てる。②を加え、焦げつかないように煮詰める。
- ④ ジッパー付き保存袋などに煮汁ごと移し、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫に一晚おいてなじませる。
- ⑤ 半分に切っていただく。

ウニの軍艦 (材料2人分)

殻付きウニ 1個 青ネギ 少々
酢飯 大さじ4 醤油 適量
焼き海苔 1枚

作り方

- ① 海苔は軽くあぶり、食べやすい大きさに切る。
- ② ウニは殻を割って中を掃除する。身を取り出し、塩水でさっと洗う(後出「ウニをさばく」参照)。
- ③ ①の海苔に、一口大にまとめた酢飯、青ネギ、②のウニを並べる。軽く巻き、醤油をつけていただく。

わかめとキュウリの酢の物 ウニ添え (材料2人分)

ウニ(身の部分) 大さじ1 合わせ酢
キュウリ 1本 かつお出汁 大さじ2
塩蔵わかめ(塩抜きしたもの) 50g 酢 大さじ1
塩 小さじ1 薄口醤油 小さじ1
砂糖 小さじ1

作り方

- ① キュウリは小口から薄切りにし、塩でもんでおく。わかめは一口大に切る。
- ② 合わせ酢の材料は混ぜ合わせる。
- ③ 水けをよくきった①のキュウリ、わかめを小鉢に盛り合わせて②をかける。ウニを彩りよくのせてできあがり。

ウニのおかず味噌 (作りやすい量)

殻付きウニ 1~2個 砂糖 20g
味噌 50g みりん 大さじ1

作り方

- ① ウニは殻を割って中を掃除する。身を取り出し、塩水でさっと洗う(後出「ウニをさばく」参照)。
 - ② 小鍋に味噌、砂糖、みりんを合わせ、弱火で炒りつけるようにして加熱する。
 - ③ ①のウニを加え、つぶして混ぜながらさらに加熱する。
 - ④ 照りが出て、ウニが全体に混ざったら火を止める。
- ※ 清潔な容器に入れ、冷蔵庫で3日ほど保存可能。

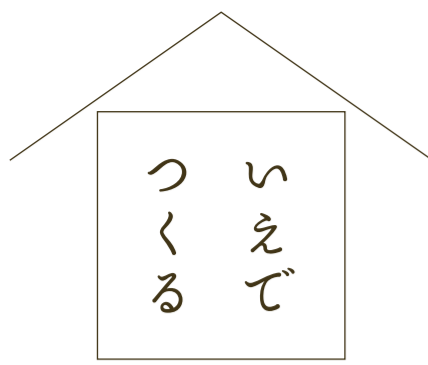
ホヤの酒蒸し (材料2人分)

殻付きホヤ 2個
酒 100ml

作り方

- ① ホヤは殻付きのままざく切りにし、黒いワタや管は、きれいに取り除く。
- ② 鍋に入れて酒を回しかけ、フタをして蒸し煮にする。
- ③ 火が通ったら、熱いうちに器に盛り、殻から身を外しながらいただく。





ウニとホヤのいろいろレシピ



ウニの茶碗蒸し

ウニの身2個分は塩水でさっと洗う。卵2個、出汁300ml、酒小さじ1、砂糖ひとつまみ、塩少々をよく溶き混ぜる。耐熱性の器にウニの半量、卵液を入れて蒸し器（または電子レンジ）で蒸す。楊枝を刺して液が上がってこなければ蒸し上がり。出汁 100ml、薄口醤油小さじ1、塩少々を小鍋でひと煮立ちさせて火を止め、片栗粉大さじ1（水100mlで溶く）を加えて再び火にかけ、とろみをつける。茶碗蒸しにかけ、残りのウニを飾る。



ウニとトマトのリゾット

ウニの身2個分と飾り用は塩水でさっと洗う。オリーブオイル100mlで玉ねぎみじん切り 100gを炒め、透き通ったら無洗米 150gを加えて透き通るまで炒める。白ワイン50ml、トマト水煮 50~100g、塩・こしょう各少々を加え、固形コンソメ 1個（水500mlで溶く）をひたひたまで注ぐ。時々混ぜながら煮、スープが少なくなったら残りのスープ適量を加える。これを繰り返し、米にやや芯が残る程度になったら生クリーム 100ml、パルメザンチーズ大さじ3を加え、塩・こしょうで味を調える。ウニ2個分を加えて崩すように混ぜ、器に盛る。ウニを飾り、青ネギ少々を散らす。



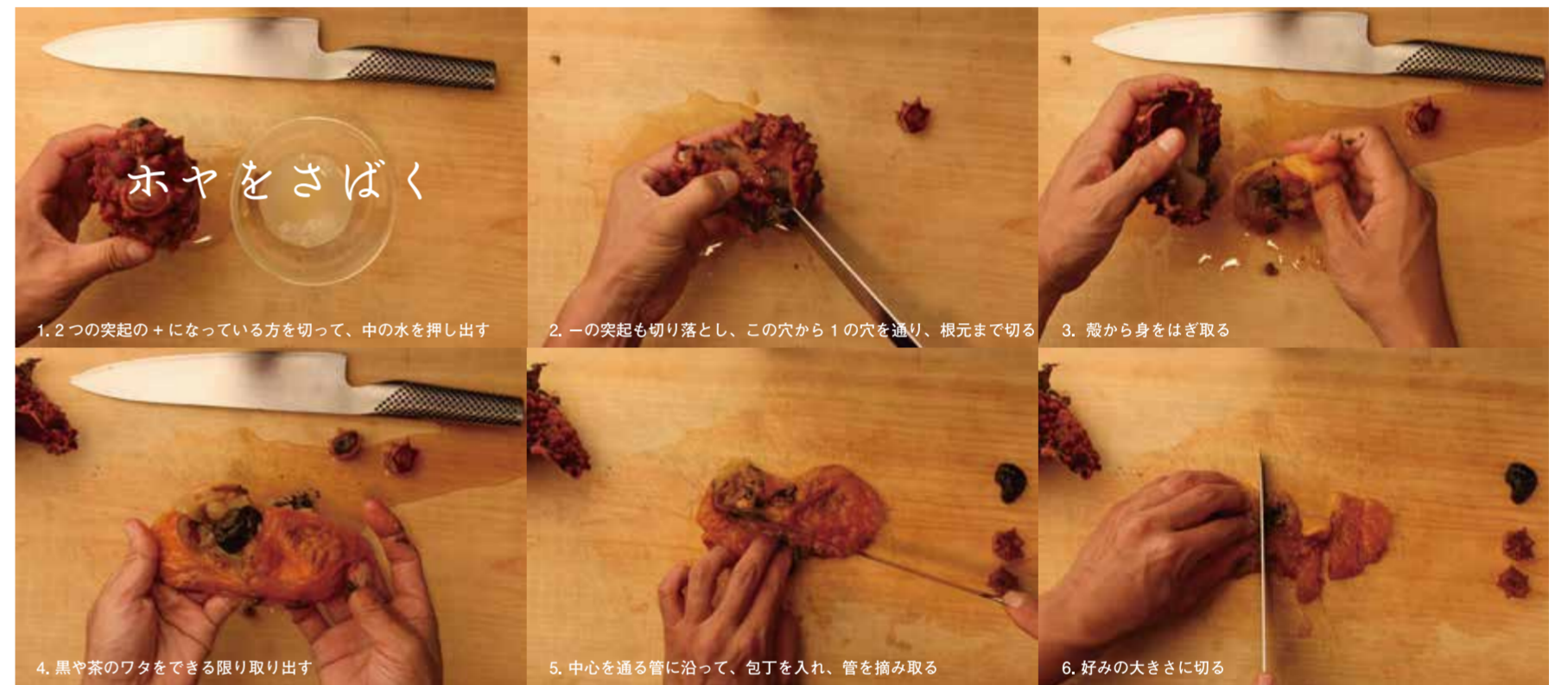
ホヤ飯

米 1.5 合は炊く 30 分以上前に洗う。殻付きホヤ 2 個は殻から身を取り出して身の中を掃除し、一口大に切る。殻の中から出る汁も取っておく（右ページ「ホヤをさばく」参照）。米を炊飯器の釜に入れ、ホヤと汁、酒 1 カップを加えてから、分量の目盛りまで水を注いで炊く。器に盛り、青じそのせん切り 2 枚分を添える。

体の構造を知れば簡単！ウニとホヤのさばき方



黒いトゲに覆われた殻付きのウニ。難攻不落に思えるかもしれませんが、お手持ちのキッチンばさみを使えば意外に簡単に開けるのでぜひチャレンジしてみてください。茶色い内臓は食べても無害なので、すべて取り除こうと神経質にならなくても大丈夫。海水程度（約3%）の塩水を用意し、時々すすぎながら除けば、身に傷をつけてくずすこともなくスムーズです。



丸ごとのホヤをさばく機会など、産地に行かなければなかなかないこと！体の構造を目で学びながら包丁を入れてみてください。二つの突起のうち、口が+（プラス）の方は水の入口である入水孔、-（マイナス）の方は出口である出水孔です。殻の中にはホヤ水と呼ばれる水があり、独特の風味があります。捨てずにとっておき、刺し身として食べるときに回しかけても美味です。



自分で さばく

調理=堀田 幸作



堀田 幸作 株式会社 tasobi 代表取締役
 実家は千葉県銚子市の釣り船屋。農家実験レストラン「六本木農園」の初代園長を務め、自身が10年あまり積み上げてきたレストランサービスマンの経験を活かし、食材のつくり手や地域の産物と東京のシェフをつなげる取り組みを開始。自らがシェフにつくり手の魅力を伝えるだけでなく、シェフと現地に行き、実際に現地につくり手と引き合わせることで生まれる化学反応を演出している。

今月の食べものについて

地元の海産物問屋のお墨付き！

身の入りがよく、甘み豊かな殻付きウニをお届け

海産物問屋「ひろの屋」の若旦那、下葦坪之典さんが自信を持ってすすめるキタムラサキウニを、前代未聞の「殻付き」で発送。他にはないこの企画は、洋野町自慢のウニ牧場があってこそ成立しました。ウニの味を決めるのはズバリ、エサ。その場にあるものはゴムでも食べるというウニだからこそ、良質な昆布やわかめだけを食べさせる。それができるのがウニ牧場です。好物の昆布、わかめに囲まれて育つ洋野のウニは、天然モノにはない身の入りと甘み、旨味に。時化などの海の状態に大きく左右されず、ベストな生育のものだけを選んで水揚げできるのもウニ牧場ならではです。またおかわり企画では、磯崎元勝さん、司さん兄弟が南部もぐりで獲る天然ホヤの発送も予定しています！洋野の豊かな海の味覚をご堪能ください。