

# 東北食べる通信

2016

7

月号

世なおしは、食なおし。

特集

十三湖千夜一夜

# 蛸

しじみ

青森県五所川原市の  
十三漁協のみなさんが採った

東北食べる通信

# 十三湖千夜一夜

青森県津軽半島北西部の日本海岸にある十三湖。南部に望む白神山地を源流とする淡水と海水が入り混じる汽水湖で、周囲は約30kmに及ぶ。水深も浅い汽水湖は、シジミにうってつけの生息環境とされる。貯留した栄養物質と太陽エネルギーを利用して繁殖する植物プランクトンが、シジミの豊富な餌となるからだ。同じく汽水湖の宍道湖（島根県）と並び、十三湖は日本有数のシジミ産地となっている。

## ジョレンを腰曳き

7月上旬のある朝、湖の南方から岩木川が注ぎ出る湖面に、およそ120艘の小型船が錨を下ろして浮かんでいた。風が強く、さざ波が立つ。7時ぴったりに、親方が舳先に差した大漁旗を合図に、漁師たちは一斉に船から飛び降りた。腰まで水が浸かる中を、漁師たちは爪のついた鉄カゴに竿を付けた「ジョレン」という漁具を引っ張りながら、少しずつ後ずさりしていく。7月、8月のみ漁が許されているこの水域の稚貝資源を守るために、カゴの目合いは5分（約14mm）以上と統一されている。この漁法は、手で竿を引くと同時に、カゴにつけた紐を腰に回して引くことから「腰曳き」と呼ばれる。

湖底の砂に埋まるシジミの居場所を足裏の感覚で確認しながら、ジョレンを引っ張る方向

を決め、カゴの中に砂泥もろともシジミを入れていく漁師たち。ある程度シジミが貯まると、水中でジョレンを揺らして砂泥を流し、水面に浮かべたプラスチックの大きなカゴの中にシジミだけを落とす。カチャカチャカチャカチャ。シジミの黒光りした殻同士があたる音がなんとも耳に心地いい。

## 厳しい漁獲制限

この日、漁が行われた漁場は、岩木川休漁区。船にジョレンをつけて引っ張る一般操業は、指定された一般漁場で4月から10月にかけて行われる。ただし7月から8月はシジミの産卵期のため、一般漁場は休漁となり、代わりに休漁区で15日間程度、こうして人力による漁が行われる。期間中は小貝を除く、中貝、大貝を約40kgまでと採取数量が厳格に制限されている。一般操業についても、採取数量は規定の木箱2つ、約140kgまでと制限されている。

十三漁協ではこうして過去の資源量調査や漁獲量の推移を元に、1日あたりの漁獲量制限、シジミ漁経営体数の制限（105経営体）、漁期の規制、禁漁区・休漁区の設定など、厳しい漁獲制限を行っている。その元締めである十三漁業協同組合の工藤伍郎組合長（71）は、自らも腰曳きでの漁に参加しながら、「やさしい漁法だろう」と自信たっぷ

りに語った。一方で、「漁獲制限をやる組合長は憎まれ役だ。漁師たちはみんないっぱい採りたいから」とも。しんどい役回りだが、53歳でトップに就任して以来、強力なリーダーシップを発揮し、18年間の長期政権を続けている。

## 娘婿と二人三脚

工藤組合長の横で一緒にシジミ採りをしているのは、娘婿の勉さん（39）だ。25歳のとき隣町からやってきた。農機具屋でサラリーマンをしていたが、「辞めてこっち手伝ってくれ」と義父から頼まれ、漁師になった。勉さんは船に上げたシジミをその場で手際よく選別していく。ふたつの金網箱を重ね合わせ、その上段に小さな手鍋ですくい上げたシジミを入れる。両手で金網箱を前後左右にシャカシャカ揺さぶると、小さなシジミは下段に落ちていく。上段の17.4mmの目合いの金網にとまったものを大貝、下段の15mmにとまったものを中貝、下段から落ちたものを小貝といった具合に選別。すぐさま大貝と中貝は袋詰めしてラベルを貼り、小貝は湖に放流する。

40kgきっかり、シジミの水揚げが終わった船から港に戻っていく。速く背後の地平線に、岩木山を小さく望む。あの岩木山から十三湖に至る奥津軽平野部に広がる荒涼と

した風景と、十三漁協の徹底した資源保護の取り組みは、この地が背負ってきた苦難の歴史で地続きになっている。

## 北のまほろば

津軽生まれの太宰治は小説「津軽」の中で、我が故郷を「けち（飢饉）の国」として描いている。「大阪夏の陣、豊臣氏滅亡の元和元年より現在まで約三百三十年の間に、約六十回の凶作があつたのである。まづ五年に一度づつ凶作に見舞われてゐるといふ勘定になるのである」。元和、元禄、宝暦、天明、天保は津軽の五大飢饉といわれ、数万から十万の餓死者が出た。「青森県土潮史」は「最早義理人情を顧みる隙もなく恐るべき鬼畜と化し、犬・猫・牛・馬・家畜類を食い尽し、遂には親を殺し、子を喰うと云う、阿鼻叫喚の修羅場が各処に現出するにいたつた」とその凄惨ぶりを伝えている。

その「けちの国」を、司馬遼太郎は「北のまほろば」と呼んだ。まほろばとは古語で、住みやすい場所を意味する。どういうわけか。

司馬は津軽の縄文時代の豊かさに触れる。「山や野に木ノ実がゆたかで、三方の海の渚では魚介がとれる。走獣も多く、また季節になると、川を食べもののほうから、身をよじるようにしてーサケ・マスのことだがーやってくる。そんな土地は、地球上にぎらにはない。そのころは、「けち」はなかった。当然なことで、この地方の苦の種でもあった水田がはじまっていなかったのである」。縄文時代、津軽を含む東日本には日本全体の人口の95%が暮らしていた。それくらい、東には人々を食べさせるだけの豊かな自然があったのだ。その象徴的な場所のひとつが、津軽地方、中でも十三湖だった。

古い絵図によれば、中世までの十三湖は今のおよそ10倍の大きさを持っていたこと

がわかる。湖の南端は、岩木山近く（現在の藤崎町）まで及んでいる。弥生時代に稲作が日本で始まって、この地域はそれに頼らず、山の幸、海の幸に恵まれた狩猟採集で十分に食べていくことができたし、海運を利用した交易でも大いに賑わった。中世、ここには「十三湊（とさみなと）」の名で知られた交易港があった。津軽地方の有力豪族だった安藤氏の拠点として栄えた。近年の発掘調査で本格的な都市計画に基づく中世都市だったことが明らかになっている。

## 飢餓に苦しむ

転落の転機は、江戸幕藩体制下、津軽藩がコメに走ったことであつた。コメが、この藩の気候の上から危険な作物であるにもかかわらず、無理に無理を重ねたと司馬は指摘する。「当時貧寒たるくらしをしていた縄文西日本に対して優位に立ちながら、その後、西方からの力と文化に押されるにつれてー西方の体制に従うにつれてー癩瘵（へきすう）の地になってゆくという地である」。かつて湖だった湿地帯の新田開発が進められ、開拓者たちはこの不毛の地に入植し、稲作を始めていったのだつた。それは本州の縄文東日本の最後の砦が陥落したことをも意味した。



7月5日  
16°C



【青森県五所川原市十三湖】

文＝高橋博之 写真＝黒田知範

### 袋状に収斂する岩木川流域

ご覧の通り、袋の出口が非常に狭い。冬季に日本海から吹く風と波が砂を運び、出口（水戸口）を塞ぐ。また、厳寒で湖面が氷結することも。出口を失った岩木川水系の水は、平野に溢れ出す。そして、温暖化で水位が高かったころの十三湖の姿に近づく。こうして農民は度々起こる洪水に苦しめられた。

地元で好まれるしじみのバター炒めの食べ方を応用して、だしも身も丸ごと味  
わえるバターしょうゆご飯を炊きました。夏なのでショウガのせん切りをたっ  
ぷり混ぜ込んで、少しさっぱりといただきます。子どもも喜ぶ少し甘めの味つ  
けになっていますので、家族みんなで楽しんでください。貝についたお米の粒  
が一番おいしいところですので、余すところなくお召し上がりを。

シジミのバターしょうゆご飯

材料（つくりやすい分量）

- シジミ（冷凍） 200g
- 米 2合
- ショウガ（せん切り） 1片分
- バター 20g
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ1強
- しょうゆ 大さじ3
- 青ネギ（小口切り） 2本分

作り方

- ① 米は洗い、水 350ml とともに土鍋（または炊飯器の内釜）に入れて30分～1時間浸水させる。
- ② シジミ（冷凍のままでもよい）は殻をこすり合わせて洗う。フライパンを中火にかけてバターを溶かし、シジミを入れて軽く炒めながら加熱する。
- ③ 半量ほどの口がまいたら、ショウガの半量を加えてさらに炒め、酒、砂糖、しょうゆの順に加えて煮る。汁けがなくなってきたら、①の水から少量をとって加え、シジミから旨みを煮出す。
- ④ 土鍋に③の煮汁を加えてさっと混ぜ（炊飯器の場合、2合の目盛りに満たなければ水を適宜足し）、シジミをのせる。
- ⑤ 土鍋にふたをして中火にかける。沸騰して噴き出たらごく弱火にし、13分炊く。火を止めて15分ほど蒸らす（炊飯器の場合は普通に炊く）。
- ⑥ 残りのショウガと青ネギを加え、全体を混ぜ合わせる。

※「台湾風シジミのしょうゆ漬け」（次ページ）のタレをかけたときらにおいしい。

基本のシジミの味噌汁

シジミ 250g は殻をこすり合わせて洗う。水 500ml とともに鍋に入れ、弱火で煮る。煮汁が白濁してふつふつと煮立ったら中火にし、中央にア  
クを寄せて取る。火を止め、味をみながら味噌約大さじ2を溶き入れる。  
器に盛り、好みでネギの小口切り、粉山椒などを加える。



だしを味わい、身の滋味を味わう  
シジミのバターしょうゆご飯

今月の一品

つく  
る

つくる  
いえてFOOD  
DESIGNERS NETWORK

シジミのさらさらレシピ



## シジミ煮麺

シジミ 200g は殻をこすり合わせて洗う。鍋に水 600ml、昆布 1 切れを入れて 10 分ほどおいてから、シジミを加えて弱火にかける。煮汁が白濁してふつふつと煮立ち、アクが出たら、昆布を取り除いて中火にし、中央にアクを寄せて取る。酒大さじ 2、塩・こしょう各適量で調味する。別の鍋でそうめん 3〜4 束をかためにゆでて流水でもみ洗いし、水けをきってシジミのスープに加え、サッと温める。細かく刻んだニラひとつかみ、ごま油大さじ 1 を加えていただく。

## シジミの台湾風しょうゆ漬け

シジミ 150g は冷蔵庫で解凍し、殻をこすり合わせて洗う。清潔な保存容器に、ニンニク（薄切り）1/2 片分、赤とうがらし（小口切り）1/2 本分、砂糖大さじ 1、しょうゆ 150ml、紹興酒（または酒）50ml、黒酢（または穀物酢）30ml を入れ、よく混ぜ合わせて漬け汁をつくる。ボウルにシジミを入れて浸るくらいの熱湯を注ぎ、口が 2mm ほどあいた半生のところでざるに上げる。熱いうちに漬け汁に加え、全体が浸らない場合はしょうゆを適宜足す。冷蔵庫で一晩おいたらでき上がり。3〜4 日間保存可能。



## シジミと豆苗の炒めもの

シジミ 200g は殻をこすり合わせて洗う。豆苗 1 パックは長さ 5cm に切る。フライパンにサラダ油大さじ 1 を中火で熱し、シジミ、ニンニク（みじん切り）大さじ 1/2、塩ひとつまみを入れて炒める。シジミの半量ほどの口がいたら酒大さじ 2 を加え、ふたをして蒸し煮にする。シジミの口がすべてあいたら豆苗を加え、しんなりするまで炒める。塩・こしょう各適量で味を調べて火を止める。片栗粉大さじ 1 を水 80ml で溶き、フライパンに加えてひと混ぜしてから、再び火にかけてとろみをつける。仕上げにごま油大さじ 1 を回しかける。

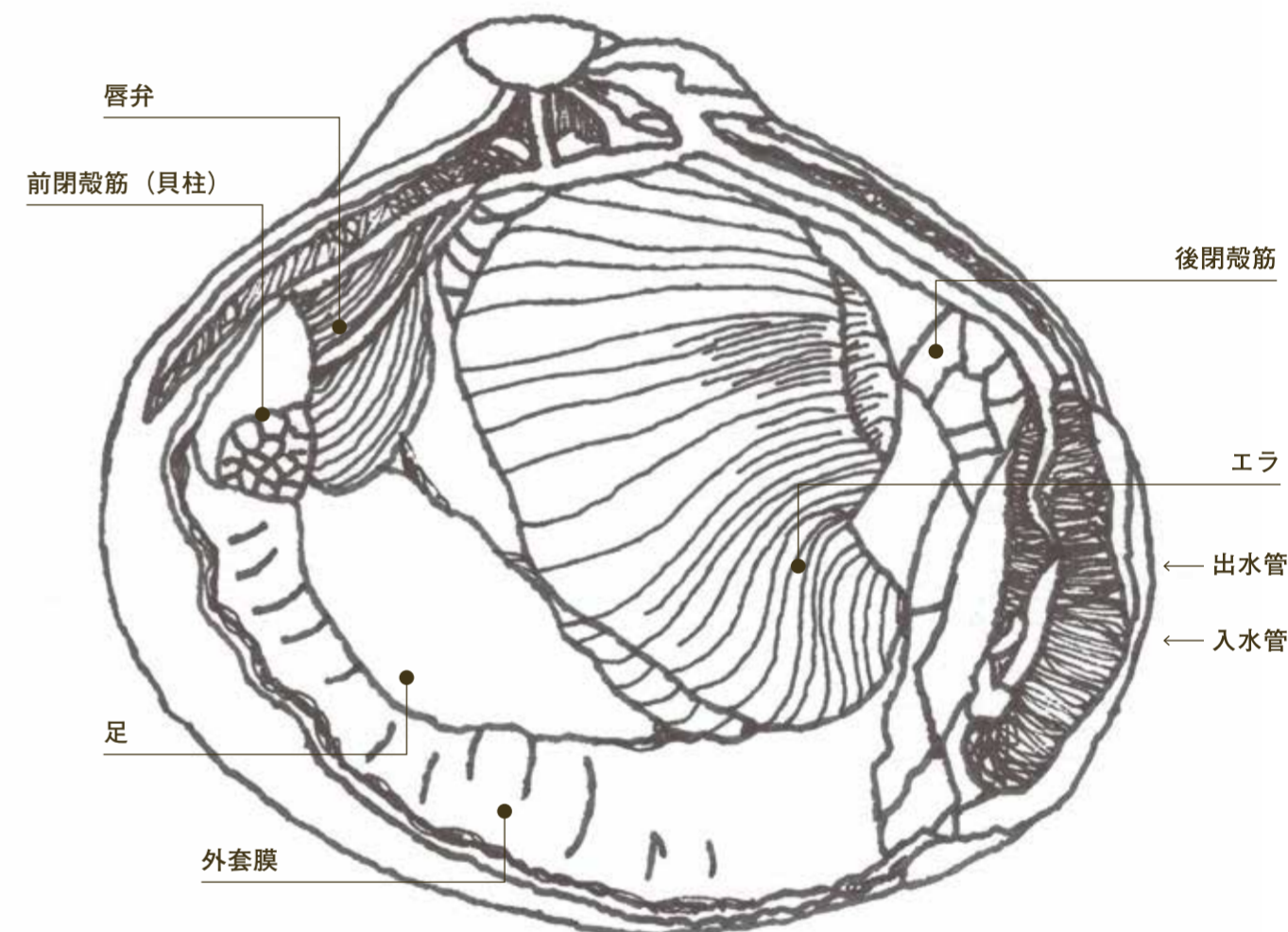
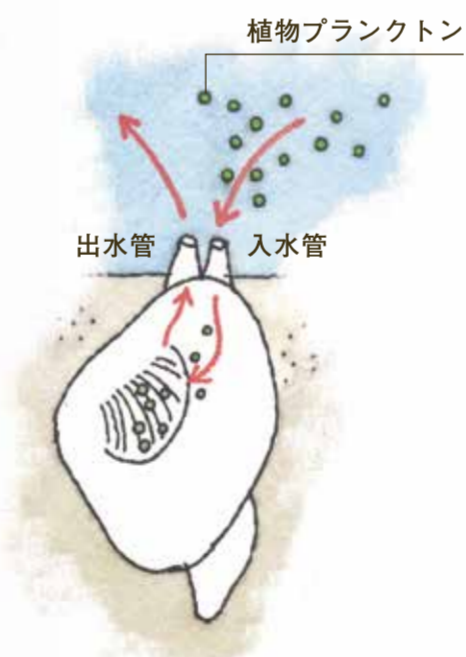
浸透圧が働いているって…本当？

ヤマトシジミ  
生態解明

十三湖界隈では縄文時代から食用とされていたとも伝わるシジミ。日本人にとって身近な貝のひとつですが、一体どんな生きもので、湖の底でどんな風に生息しているのか。みなさんご存じですか？ 文=保田 さえ子 イラストレーション=佐々木 洋子

海水にも淡水にも  
対応できる？

十三湖や、日本有数のシジミ産地である宍道湖（島根県）は、海水と淡水が混じり合う「汽水湖」。汽水湖は、河川から運ばれた栄養塩によって植物プランクトンが豊富に繁殖し、生きものの生育にとって好条件である一方、塩分濃度の変化が大きく、厳しい環境でもあります。その変化に適應する能力が高いのがヤマトシジミ。宍道湖での調査によれば、ヤマトシジミは、塩分濃度が高い（＝浸透圧が大きい）環境では体内の遊離アミノ酸量を増加させることにより、体内の浸透圧を上げて水域に合わせていることがわかっています。これが、ヤマトシジミが汽水域で圧倒的優占種として生育してこられた理由と見られています。

砂にもぐって  
生きています

ヤマトシジミは湖底にもぐって生息しています。エサは主に植物プランクトンで、入水管から取り込み、エラで濾し取ります。水温の高い夏は湖底の表層付近に出てきてエサを摂取し、体を生長させ、産卵も行います。冬季になって水温が下がると、砂や小石の多い湖底深くまでもぐり、越冬します。

## 受精→浮遊→着底

ヤマトシジミの雌雄は外見からは判別できませんが、殻の内部に雄は白、雌は青黒い生殖巣を持っています。夏の産卵期、雄は精子、雌は卵を出水管から出し、水中で受精。受精卵はふ化し、幼生となって 1 週間〜10 日間ほど水中を浮遊したあと、稚貝となって湖底に着底して生息し始めます。漁獲サイズになるまでには 2〜4 年ほど要します。

今月の食べものについて

## 猛暑を吹き飛ばせ！ 土用の鰻ならぬ「土用シジミ」

津軽半島北西部に位置し、日本海の海水と淡水が混ざり合う汽水湖である十三湖。今号でお届けしたのは、この湖で漁協を挙げて資源保護を行いながら、ブランドを確立してきた「十三湖産大和シジミ」（十三漁業協同組合）です。白神山を水源とする岩木川や山田川など複数の河川が注ぎ込む、栄養豊富な水域である十三湖産大和シジミは、黒い殻のつややかさと、ぎゅっと凝縮されたような旨みが魅力。特に、産卵に備えて身の太る夏のシジミは栄養価も高く、「土用シジミ」と呼ばれています。古くから薬効の高い食材とされ、二日酔い予防の民間療法でも知られるシジミを、ぜひ、暑い夏の元気の源としてご堪能ください。地元の民宿、飲食店などでは、おなじみのシジミ汁や炊き込みご飯のほか、ほんのりしょうゆを効かせたバター炒めや、シジミの豊かなだしを生かしたラーメンなども人気です。

※ お届けしたシジミは砂出し済みですので、そのまま調理していただけます。