

# 東北食べる通信

2016

9

月号

世なおしは、食なおし。

特集

漁業を「つくる」男たち

# 鮭

さわら

山形県鶴岡市の  
鈴木剛太さんたちが獲った

東北食べる通信



# 漁業を「つくる」男たち

オレンジの夕暮れに染まる日本海が、眼下に一面広がる鶴岡市立加茂水族館。同水族館内にあるレストラン「魚匠ダイニング 沖海月（おきみづき）」の須田剛史料理長は、「庄内おばこサワラ（以下、おばこサワラ）」の抜群の鮮度のよさに舌を巻く。おばこサワラは、山形県内の漁師13人でつくる「庄内おばこサワラブランド推進協議会」がブランド化を進めているサワラだ。船上での神経抜きや活締めという高度な技法を駆使し、釣り上げたサワラを長時間、高い鮮度のまま維持させることに成功した。おばこサワラを名乗れるのは、その高度な処理を施すなど一定の基準をクリアした上質なサワラのみに限られる。

須田さんは、普通に水揚げしたサワラと、おばこサワラの違いを現物で説明してくれた。両方ともに冷蔵で保存して3日目。前者は魚のくさみが鼻をついたのに対し、後者にはまったくそれがなかった。「特にこの人のサワラは水温管理もしっかりされていて別格」と絶賛するのが、鈴木剛太さん（31）が獲ったサワラだ。

## 跳ね上がった単価

温海地域の米子港で延縄（はえなわ）漁師をしている剛太さんはサワラがやってくると、定期的に自ら獲ったサワラを須田さんのレストランに運び込む。そのサワラは、須田さんの手にさばかれて刺身や定食として出されている。サワラはこれまで鮮度落ちが早いとされ、西京漬などにして

食べるのが一般的だったが、剛太さんたち漁師の創意工夫と努力がその定説を覆し、今ではこうして「生」でお客様に提供できるようになったのだ。

おばこサワラは普通のサワラよりも7日～10日間長く高鮮度を維持できる。さらに時間をおくことによって身が熟成すると、旨み成分であるイノシン酸が増えるため一層おいしく味わえる。その結果、東京の築地市場では高い評価を受け、1キロ2,000円以上の高値をつける。地元市場に出す普通のサワラは1キロ800円の値しかつかないが、それでもおばこサワラ効果で地場の浜値は以前より釣り上げられたのだという。

## 漁師たちの決起

庄内おばこサワラブランド推進協議会の発起人は、漁師の鈴木重作さん（62）だった。現在、同協議会会長を務める鈴木さんは、収入も後継者も減っていく山形県の漁業の現状と未来に大きな危機感を抱いていた。なにか打開策はないかと思案し、目をつけたのがサワラだった。もともと南方系の魚であるサワラはこのあたりではあまり獲れなかったのだが、温暖化の影響もあってか、2007年あたりからみるみる漁獲量が増え始めていたのだ。

鈴木さんは当時のことをこう振り返る。「サワラは刺身にして食べるとうまい。試しにサワラを築地に送ってみたが、向こうでは当時まだ、生で食べる文化がなかったので

相手にされなかった。だから言ったんだ。東京でもちゃんと生で食べられるくらいの鮮度のもを必ず送ってやるから、そのときはちゃんとした値段で買ってこれて」。そこから、鈴木さんを先頭に、同協議会のメンバーたちは勉強会を重ね、船上での神経抜きや活締めの技術を独自に磨いていった。その2年後、庄内のおばこサワラは築地にもその鮮度のよさを認められるようになり、日本一のサワラと重宝されるまでになったのだ。

現在、同協議会に所属する13人の漁師は、北は遊佐町の吹浦漁港から南は鼠ヶ関漁港まで、山形県沿岸部全域に及ぶ。山形県の海岸線は短いので比較的まとまりやすかったことと、世界三大漁場と評される太平洋に比べて水産資源に恵まれていないことからくる危機感も相まって、鈴木さんの呼びかけに各浜のやる気のある若い漁師たちが応じた。漁協も変わろうとしているが、時代の変化に改革のスピードがおいついていかない。そんなもどかしさを感じていた漁師たちは、鈴木さんの構想に燃えた。

鈴木さんは繰り返しメンバーたちにこう伝えた。「100人の消費者全員に伝えようとする、これまでのように大量に獲って安く売る漁業になる。それじゃダメだ。100人の内ひとりでもいい。俺たちの魚の価値を認めてくれるひとりに魂を注入するような売り方をすれば、必ず次につながる」。実際、その魂は伝播していった。おばこサワラの単価は倍以上に跳ね上がり、築地の仲

買人をうならせるまでになった。名誉と対価さえ与えれば、若者は目の色を変えてやる。鈴木さんは大きな手応えを感じた。

## 箱入りサワラ

目の色を変えた若者の筆頭が、剛太さんだった。剛太さんは自分が水揚げしたサワラを「モノ」ではなく「作品」のようにして、細部に至るまで丁寧に扱っている。漁に同行取材した日、剛太さんの船「剛雄丸」は大漁だった。正午過ぎに帰港すると、大漁の喜びを噛み締める間もなく「ここから大変」とつぶやき、作業場できびきびと箱詰め作業を始めた。一般的に、水揚げした魚は漁師の手から離れ、後は市場職員や漁協職員の手に乗せられて出荷されるのだが、剛太さんは違った。

今回、船上で神経抜きと活締めをしたサワラは62匹だが、このような処理をおざざするの生きのまま釣り上げて、傷がついてないサワラに限られる。それ以外の釣り上げた段階ですでに死んでいるサワラは、処理の手間をかけずにそのまま氷水に入れられる。このように野締めされたサワラは19匹だった。同じ浜でも、同協議会に所属していない漁師たちは網カゴにサワラを何匹も入れて一気に計量していたのに対し、剛太さんは1匹ずつ両手でサワラを静かに持ち運び、魚が傷つかないようにと自分がつくったオリジナルの受け皿を計量器に設置し、その上にそっと置いて計っていた。

9月5日  
34°C



【山形県鶴岡市温海】

文＝高橋 博之 写真＝山下 雄登、玉利 康延



# おばこサワラと野菜のカルパッチョ

今月の一品

サワラのまったりした甘みに、ゆずこしょうをピリッと効かせて

調味料はゆずこしょうとオリーブオイルだけでシンプルに。神経締めを施した鮮度抜群のサワラの甘みと、あぶった香ばしさが引き立つ和風カルパッチョをご紹介します。角切りズッキーニやパプリカのこころとした食感や、鮮やかな色み、ゆずこしょうのさわやかな風味も食欲をそそります。ラディッシュやニンジン、大根など、家にある他の野菜を加えるのもおすすめです。

## サワラと角切り野菜のカルパッチョ

材料 (2~3人分)

おばこサワラ (あぶったさく) 100g

ズッキーニ 1/6本

パプリカ (赤・黄) 各1/8個

ゆずこしょう 適量

エキストラバージンオリーブオイル 適量

ディル (かたい茎は除く) 適量

## 作り方

① サワラは、包丁を引くようにして切って薄造りにする。ズッキーニとパプリカは5mm角に切る。

② 器にサワラを並べ、ズッキーニとパプリカを彩りよく散らす。

③ 好みの量のゆずこしょうをとところどころにのせ、オリーブオイルを回しかける。ディルをちぎって散らす。

## サワラの切り方



① サワラの繊維を壊さず、薄く滑らかに切る秘訣は、まず包丁の切れ味にあり。砥石で研いでおきましょう。

42°C

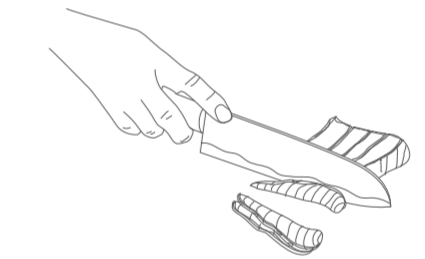


解凍温度が重要です

② サワラに火を通さず素早く解凍するには、たっぷりの42°Cの湯(熱めの風呂程度)に1~2分真空パックごと浸します。



③ 指で押して凹む程度の柔らかさ(半解凍)に戻ればOK。これならドリップ(魚の汁)もほとんど出ません!



④ 半解凍のまま切ります(盛りつけ中に解凍される)。刃を前後に動かさず、引くように切ると美しい切り口に。

増量限定  
丸ごと  
サワラ

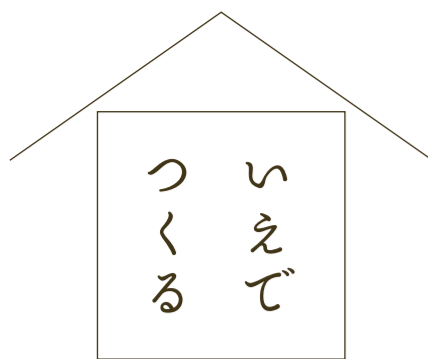


シンプルに  
焼いても美味しい

## おばこサワラの塩焼き

おばこサワラ (三枚におろしたもの) から食べやすい大きさの切り身をとる。皮に浅く切れ目を入れ、粗塩を表裏全体にやや強めにふる。中火で熱した魚焼きグリル (または焼き網) で、表面がパリッと香ばしくなるまで両面を焼く。器に盛ってレモンを添える。

つくる  
いそいで



FOOD  
DESIGNERS NETWORK

増量限定  
丸ごと  
サワラ

サワラでつくるいろいろレシピ



おばこサワラのりゅうきゅう

おろししょうが1かけ分(10g)、しょうゆ・みりん各大さじ1をボウルに合わせ、薄切りにしたサワラ(刺身用のさく)100gを加えて身がくずれないようにそっとからめる。器に盛って白ごま・青ネギ(小口切り)各少々を散らす。好みで卵黄をのせたり、丼仕立てにしても。※刺身が余ったときのアレンジとしておすすめ。



おばこサワラの湯引き 梅ソース

サワラ(刺身用のさく)100gは1cmくらいの厚さに切る。梅干し(塩分18%使用が目安)の種を除いた果肉30g、身をたたいてペースト状にし、砂糖30g、みりん小さじ1/4とよく混ぜ合わせて梅ソースをつくる(※分量はつくりやすい分量)。鍋にたっぷりの湯を沸かして粗塩ひとつまみを加え、サワラを表面の色が変わる程度に数秒さっとくぐらせ、すぐに氷水に取って締める。ペーパータオルで水けを押さえて器に盛り、梅ソースを適量かける。好みで青じそ、紅たで添える。



おばこサワラの棒寿司

酢150ml、砂糖大さじ4、塩小さじ1 1/2、昆布3cmを合わせる。サワラ(刺身用)1さくに粗塩適量をまぶし、冷蔵庫に30~40分おく。塩をさっと洗い流し、ペーパータオルで水けを押さえて合わせ酢に浸し(食品保存袋などに入れてもよい)、冷蔵庫に2時間~一晩おく。冷ました酢飯2膳分をラップにのせ、棒状に成形する。その上にサワラの皮目を上にしてのせ、ラップで形を整えて落ち着かせる。食べやすい厚さに切り分け、好みで木の芽をのせる。

地元レシピ  
特集

【加茂水族館】  
山形県鶴岡市今泉字大久保  
調理・監修：須田剛史  
(魚匠ダイニング沖海月) 料理長



おばこサワラのお造り

おばこサワラ(さく)は皮目を下にしてまな板におく。よく切れる包丁を用意し、右手に持った包丁を斜めに寝かせ、左手をサワラに軽く添えながら、刃元から包丁を入れて引くようにして、繊維に沿って切る。皮を上にして器に美しく広げて盛り、薬味(大根のつま、もみじおろし、穂じそ、ゆでたわかめ、青ネギの小口切りなど)を添える。刺身として食べるのであればレモン汁と塩、またはわさびじょうゆなどにつけて。しゃぶしゃぶにするなら、温めた昆布だし(昆布とサワラのあらでとっただしでも美味しい)にさっとくぐらせながら、ポン酢しょうゆなどにつけて。

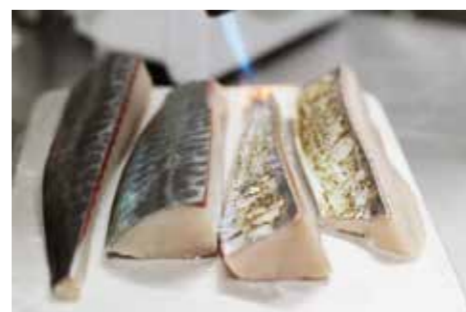
このように薄く幅広く切ると、舌にのる範囲が広くなり、神経締めしたおばこサワラ特有のねっとりとした舌触りと甘みが、より強く感じられます。(須田さん)



おばこサワラのあら汁

おばこサワラのあら(おろした後の中骨とそのまわりの身、かま、頭など)を食べやすい大きさに切る。鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰直前に火を止めてあらを入れる。表面の色が変わったら取り出し、流水に当てながら表面の汚れや血合いをきれいに洗い流す。水けをきり、昆布、一口大に切ったゆでた大根、水、酒とともに鍋に入れて中火にかける。ひと煮立ちしたら火を弱め、みそを溶き入れて火を止める。器に盛り、青ネギの小口切りを散らす。

魚を煮る前に熱湯にくぐらせる下処理を「霜ふり」といいます。余分な脂や汚れ、血合いなどを洗い流すことで、臭みのない上品な味わいに仕上げることができます。(須田さん)



1	2
3	4

1. 鈴木剛太さんからおばこサワラを仕入れている須田さん。「血抜き処理がとてきれいに」と絶賛。2. 切り口からねっとりした質感が伝わる。3. 三枚におろしたうち、中骨部分をざっくりと切ってあら汁に。味わい深いが出る。4. 皮をバーナーであぶる。「普通はあぶった魚は氷水にとるけれど、このサワラは一切水っぽくしたくないので2分間だけ冷凍庫に入れます」(須田さん)



おばこサワラのから揚げ

おばこサワラは一口大よりやや大きめに切ってボウルに入れ、から揚げの下味(しょうゆ、酒、みりんなどを各家庭のお好みで配合。市販のだししょうゆでもよい)を回しかけて全体からめる。汁けをきり、片栗粉をふり入れて手でもみ込むようにしてしっかりまぶしつける。中温に熱した揚げ油に1切れずつ入れ、表面が固まるまでは菜箸でさわらずに、カラリと揚げる。油をきって器に盛り、大根おろし、レモンを添える。

から揚げの下味をつけ、粉をギュッとよくもみ込むと弾力が生まれます。また、そのあと冷蔵庫で一晩おいても。しっかりと衣になり、揚げたときに中から出てくる旨みたっぷりの汁を、衣が閉じ込めてくれます。(須田さん)