

東北食べる通信

2018

2
月号

世なおしは、食なおし。

特集

我が路は海にあり

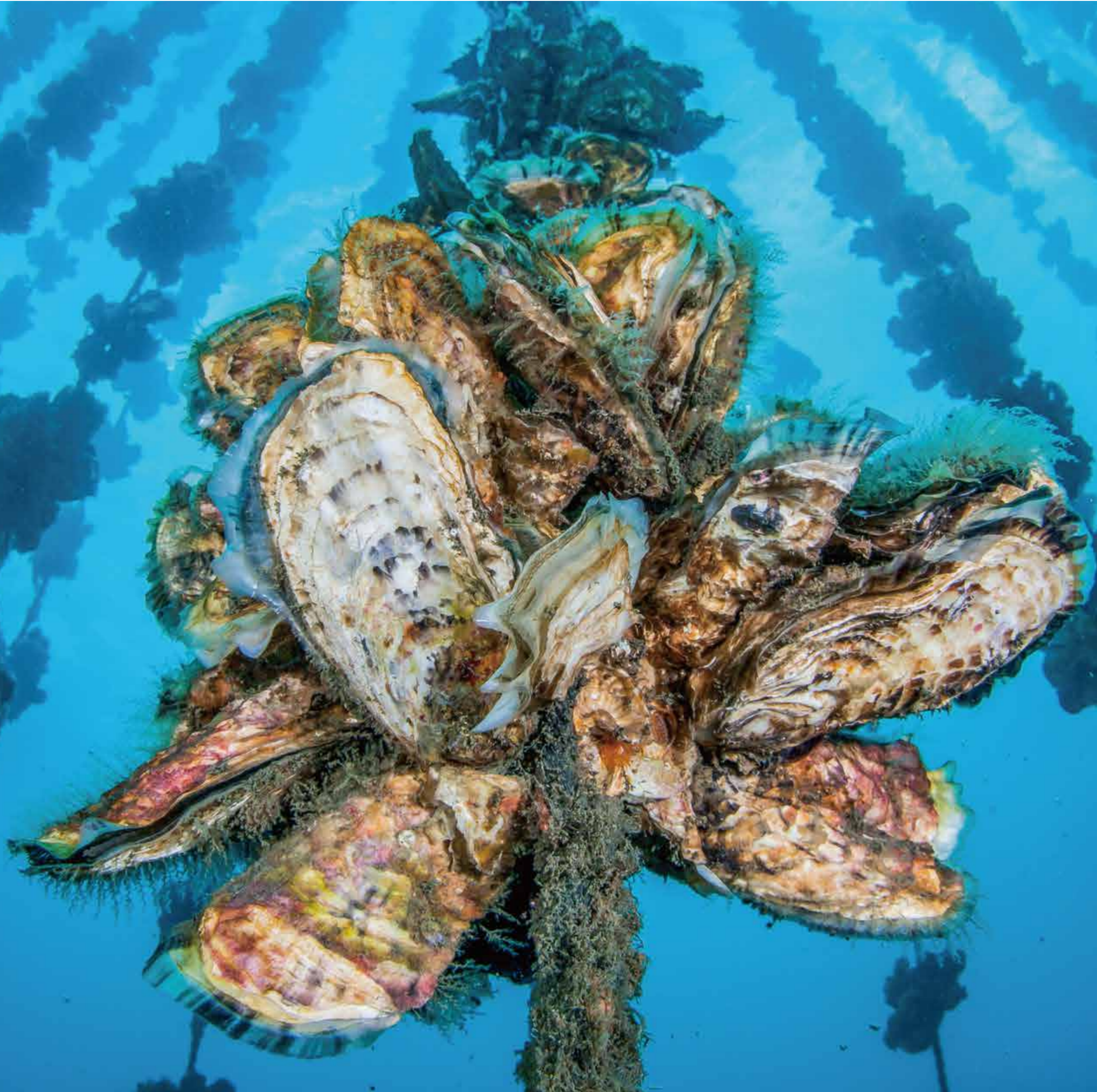
真牡蠣

まがさ

宮城県南三陸町の
戸倉のみなさんが育てた

東北食べる通信

我が路は海にあり



1月26日

-7°C



【宮城県南三陸町戸倉】

文＝高橋 博之 写真＝玉利 康延

水中写真＝佐藤 長明（ダイビングサービスプラントスカルピン）

特集

真牡蠣

宮城県南三陸町の志津川湾に、海を移動することを“歩く”と表現する男がいる。宮城県漁業協働組合戸倉出張所のカキ生産部会長、後藤清広（57）だ。彼は震災前に比べて、海が「歩きやすくなった」と語る。後藤にとって、海上を船で移動することは、もはや陸上を歩くのと変わらない。それほどまでに海に親しみ、船は身体の一部と化している。なぜ歩きやすくなったのか。それは、牡蠣用の養殖筏の数を東日本大震災後に3分の1に減らしたからだ。

汚れた海

震災前、筏と筏の間隔は10mしかなく、過

密状態だった。そのため牡蠣は十分な海水を摂取できず、大きく育つのに時間がかかった。後藤は震災を機に、筏の数を大幅に減らすことを決意。37人の漁師を説得し、その間隔を一気に40mに広げた。長年の経験に基づく勘で決めた数字だったが、調べると科学的にも理にかなった数字だった。牡蠣は小さな体で1日400ℓの海水を濾過しながら、栄養を取り込んでいる。1本100mのロープからなる筏には10万個の牡蠣がついているので、必要な海水量は4万ℓになる。つまり、長さ100m、深さ10m、幅40mで海水の体積を計算すると、ちょうど同じ4万ℓだったのだ。その結果、牡蠣の実入りは格段によくなった。

震災前の養殖筏の過密状態は、目先の儲けを競い合い、海を汚してきた南三陸の漁業の歴史を物語っていた。1960年代、船の動力化が進み、遠洋漁業が盛んになった。ところが1977年に200海里の排他的経済水域が導入されると、遠洋漁業が儲からなくなり下火に。代わりに養殖漁業が勃興する。80年代に入ると銀鮭の養殖が広がったが、海が分解できる許容量を超える餌をまき続けた結果、海底に沈殿し、汚泥となった。船底に脂がこびりつく状態で、海は汚れていった。しかし1995年に鮭の価格が大暴落。自殺する漁師も出たほどのパニックをきっかけに、南三陸の養殖は牡蠣やホタテ、ワ

カメへと切り替わっていった。

牡蠣の養殖漁業は施設整備に大きな資金が必要となるため、投資の回収を急ぐと筏が増え過ぎると牡蠣の成長は遅くなり、質も落ち、海がどんどん汚れていく。その結果起こる値崩れを出荷量がカバーしようと、さらに筏を増やしていく。この悪循環に南三陸の漁業は陥っていた。震災前の状況は最悪で、過去に2年で水揚げできていたものが3年かかるようになり、病気にもかかりやすくなっていた。「自然の恵み以上に（牡蠣を）採ろうとしていた。みんな約束も守らず、

やりたい放題。筏の数を減らさないといけないと思っていたが、目先の売り上げもあり、誰も具体的な動きが取れないでいた」。そんな矢先に起こったのが、東日本大震災だった。

青天の霹靂

海の中は瓦礫だらけ。1,000台あった筏も、船も、すべて流された。住む家もない。後藤には、養殖の再開は不可能に思われた。震災後、しばらく何も手につかず、地域の避難所で暮らしていた。その後、南三陸町に隣接する内陸部の登米市にできた借り上げ住宅に引っ越した。ほどなく漁協の戸倉出張所

所長から電話があり「カキ部会長に決まったから、届けを出しておく」と告げられた。部会長の任期は3年で、ちょうど震災の年が改選期だった。寝耳に水だった。

後藤は漁師の息子として生まれた。「人を引っ張っていくタイプではない」と自認するように、人柄は温厚なもので、荒々しい気性の漁師が多い中であって異色のタイプだ。

通常、漁師を束ねるリーダーは喧嘩や酒がめっぽう強いのに、なぜ自分が？と、後藤は不思議だった。聞いてみると、部会長の候補としては数人が役員会で審議されたが、

その中で唯一、誰からも反対の声がなかったのが後藤だったという。”当たり障りのない男”という消極的理由で指名された後藤。その控えめな性格ゆえ”史上最悪の部会長”の汚名を着せられるかもしれないが、「すぐにクビになってもいい」と思っ

て引き受けた。しかし物静かな後藤には、秘めたる思いがあった。震災前、誰かがいずれ解決しなければならぬと感じていた、過密状態にある筏の問題をなんとかしたいという思いだった。その思いは、部会長就任後にますます強まっていった。



1分

2分

生 / Raw

とにかく牡蠣が好き！生牡蠣をこよなく愛す人向け。殻の内側には熱が入りません。生牡蠣、アヒージョにおすすめ



2分

5分

生牡蠣に近い半生 / Medium-rare

表面はシャキ！中はトロリの通向け食感はこちら。たくさん食べたい時にもおすすめの加熱具合です。牡蠣キムチにおすすめ

電子レンジ 600Wで

グリル 強火で



3分

8分

加熱された半生 / Medium

牡蠣の良さを堪能したい人向け。周りはシャキ！中はトロリの通向けはこちら。牡蠣キムチにおすすめ

できるだけ安全に、手早く開けたい牡蠣の殻。軍手をしても、専用の道具があってもなかなか難しいものです。編集部でも手を切ったり、時間がかかったりと、毎回格闘してきました。今回は、初めて殻付き牡蠣を開ける人を想定し、殻に熱が伝わると貝柱が離れる貝の特性を利用して、生牡蠣の食感を残したまま殻が簡単に開けられるよう実験を重ねました。どうぞお試しください。

※ 殻は平らな方を上にして加熱してください

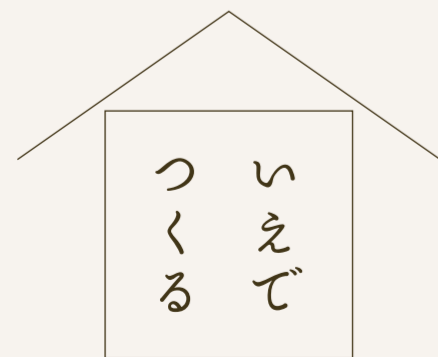
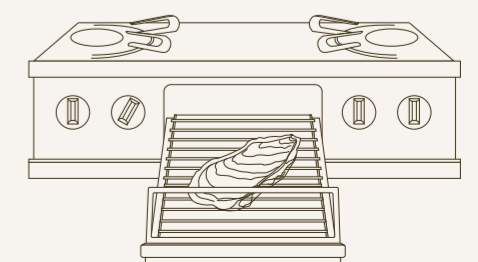
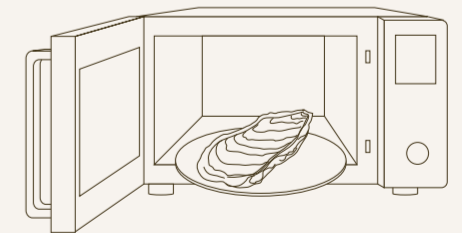


4分

10分

加熱 / Well-done

凝縮した風味を求める人はこちら。加熱しすぎない絶妙の加熱具合をお試しください。(ノロウィルス対策には中心部分を85℃で1分加熱をおすすめします) グラタンにおすすめ



怪我をしない！ 牡蠣殻の簡単 開け方ガイド

つくる
いえて

FOOD
DESIGNERS NETWORK

牡蠣の いろいろ レシピ



牡蠣のマヨグラタン

材料 (1個)
牡蠣 (殻つき) 1個
マヨネーズ 大さじ1
ケチャップ 小さじ1
たまねぎ (みじん切り) 小さじ1
粉チーズ 大さじ1/2
好みのハーブ 適量

- ① 牡蠣は殻ごと電子レンジ (600W) で4分加熱する。殻を開け、殻のふた部分は捨てる。牡蠣の身は殻に戻す。
- ② マヨネーズ、ケチャップ、たまねぎを合わせてよく混ぜたら、①の牡蠣にかける。
- ③ 粉チーズを振りかけて、オーブントースターで10分ほど軽い焦げ目がつくまで加熱する。好みにハーブを散らしたらできあがり。

牡蠣のキムチ風和えもの

材料 (作りやすい量)
牡蠣 (生食用) 5個
だいこん 3cm
にんじん 1/4本
きゅうり 1/3本
塩 少々

※

唐辛子粉 (韓国産の辛いもの) 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1
魚醤 小さじ1
砂糖 小さじ2
白いりごま 大さじ2
おろししょうが 大さじ1
おろしにんにく 大さじ1
ごま油 小さじ1

- ① 牡蠣は生〜メディアムを用意し、殻から取り出したら流水で洗う。だいこん、にんじん、きゅうりをやや太めの千切りにし、塩を軽く振っておく。
- ② ボウルに※の材料を合わせてよく混ぜる。
- ③ ①の野菜の水気を絞ったものと合わせてよく和える。その日中にいただく。



みんな大好き 牡蠣のアヒージョ

材料 (2人分)
牡蠣 (生食用) 3~4個
じゃがいも 1個
マッシュルーム 3個
塩 小さじ 1/2

にんにく 3片
鷹の爪 1本
オリーブオイル 適量
バゲット お好みで

- ① 牡蠣は生〜メディアムを用意し、殻から取り出したら流水で洗う。
- ② じゃがいも、マッシュルームなど好みの野菜を一口大に切ったら、塩をまぶしておく。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 小さな耐熱容器に①を入れ、鷹の爪をのせてオリーブオイルを具材がかぶるまで注いたら弱火にかけ、じゃがいもが柔らかくなるまで加熱する。
- ④ 牡蠣を加え、好みの火の入り具合まで加熱する。バゲットを添えていただく。