

現役漁師が教える！！今、食べてはいけない「危険な魚」とは？

～魚屋さんが絶対おしえてくれない「安全で美味しい魚」の選び方～



重要！！

この無料レポートにご登録して頂いた方は、弁慶丸が定期的に発行します無料メールマガジン「脱サラ船酔い漁師からの手紙」にも登録させていただきます。オススメの旬魚の事から、地球環境問題まで、様々な四季折々の情報を配信しています。不要の場合は、メール内でも簡単に解除できます。

ご注意！！

このレポートに記載されている文章および内容については、著作権法で保護されている著作物です。ダウンロードした方が、ご自身で読み、ご自身のために役立つ用途に限定して無料配布しています。このレポートを、販売・転売・その他の目的で利用するには、著作権者の許諾が必要になります。

はじめに 賢い消費者になりましょう。

ここ数年、「食の安全」を根底から覆す大きな事件が起きています。国内発のBSE（狂牛病）発生を発端に、「雪印食品」「日本ハム」の牛肉偽装事件、「白い恋人」「赤福」「船場吉兆」などの偽装食品表示の報道が新聞紙面を賑わしています。よくまあ～これだけ続くものですね。

誰もが知る大企業やブランド食品が名をつらね、謝罪会見ごとに新たな事実が出てきたりと……。もう、こうなると、落語ネタやお笑いコントを見ている様で、私たちの食生活に直接かかわる大事件だという感覚すらなくなってきましたよね。いったい、何を信じて私たちは食品を買えば良いのか分からなくなりますよね。

かつて、世界中から信頼されていた日本企業の信頼は、どこに行ったのでしょうか。

この一連の報道を、日本海の小さな漁師町から客観的に眺めていると、「消費者がもっと賢くならないといけません！」と強く思うのです。こんな話をすると、あなたはきっと「信用していた大企業が偽装しているのに、どうやって消費者が賢くなればいいのか！」と思われているでしょうね。

答えは簡単です。「消費者自身が正しい消費選択基準を身につけ、もっと自己防衛しましょう。そして、これらの一連の事件・報道を忘れないようにしましょう。」ということです。

BSE問題を思い出して下さい。BSE問題が発生した当初は、どの企業も一旦、消費者側の立場につき、「当社は一切危険なアメリカ牛は使用しません」と記者発表し、消費者の支持を集めました。時間がたち、マスコミと消費者の記憶が薄れると、「安全で美味しいアメリカ牛のみ使用再開いたします。安いアメリカ牛は家計の味方です」という具合に再び、元へ方針転換します。

「消費者はすぐに忘れてしまうから、すぐに関心が薄まるよ」と確信されているのかもしれませんが。

食の問題は、命の問題です。「熱さもノド元過ぎれば・・・」では許されません。不祥事を起こした芸能人が、しばらく謹慎して、すぐ復帰するのは訳が違います。キチンとした改善策や企業姿勢を提示しないまま、消費者の顔を伺いながら順々に復帰し、ついには平然とあなたに食品を販売するという大いに疑問を感じます。

こだわりや理念を持たない企業戦略に踊らされないためにも、私たちは正しい消費選択基準を身につけ、自己防衛をするべきではないでしょうか。あなたとあなたの大切な家族を守るのは、あなた自身でしかないと私は思います。

しかし、あなたはまだ、重大な事に気が付いていません。これらの事件・報道は氷山の一角に過ぎないという事実を。特にわたしの帰属する「水産業界」にも、まだまだ不透明さが残っています。もちろん、すべての水産業者さんではないですが、一部に悪質な水産業者さんがいるのも確かです。

普段から、正しい消費選択基準を身につけておかないと、急に自己防衛をしようとしても、なかなかできないのが現状ではないでしょうか。あなたは「薬漬けの養殖鯛」と「明石の天然鯛」の違いや「ロシア産のズワイカニ」

と「松葉がに」の見分け方がわかりますか？毎日、魚とにらめっこをしている私たち漁師でさえ、末端の小売店・スーパーの「魚の正体」を正確に把握するのが難しいです。ましてや一般の消費者の皆様には、至難の技だと思います。

驚くことに、小売店・スーパーのバイヤーさん自身でさえも、どこで・どのようにして獲られた魚なのかを正確に把握できていないケースも多いようです。その原因は、複雑な食品流通経路にあるようですが、買い付けた本人がわからない「正体不明の魚」をどうやって店頭表示するのでしょうか？

私たち日本の漁師は、日本の消費者の皆さんに新鮮で安全でおいしい魚を食べて頂く為に、毎日、命を張って、海に出ています。この私たち漁師の想いと自然から命を頂くという行為をムダにされたくはないのです。

私は近い将来、この水産業界からも大きな事件・事故が起こるような気がします。

(このレポートを書いている最中でも、中国産ウナギや飛騨牛産の食品偽装問題が後を絶ちません)

このレポートは、私が、漁師の視点で、今日の水産業界に対する疑問をまとめたものです。せめて、このレポートをお読みいただいているあなたを犠牲者にしない為に、私は一生懸命、このレポートを書き上げました。あなたにしっかり伝わるように、何回も何回も書き直しました。簡単に読んで頂けるように、専門用語を避け、誰が読んでも伝わるように、できるだけ分かりやすい言葉で書きました。

このレポートを読み終わった時、あなたは・・・

- ◆日本の水産業界の仕組みと裏事情がわかります。
- ◆新鮮・おいしい・安全な水産物の上手な買い方がわかります。
- ◆今、食べてはいけない「危険な魚」がわかります。
- ◆信頼できる魚屋さんと信頼できない魚屋さんの見分け方がわかります。
- ◆養殖魚や外国産魚の安い理由がわかります。
- ◆「魚の鮮度」の複雑な理論と過程がわかります。

「食べる」という行為は、人間が生きていく上で必要不可欠な、「命」と「心」を育む大切な行為です。あなた自身が水産物に対する正しい消費選択基準を身につけ、あなた自身とあなたの大切な家族を守ってあげてください。そして、新鮮で安全でおいしい魚たちを大切な家族のみなさんに食べてさせてあげてください。

それでは、このレポートをじっくりと読んでみて下さい。

2008年6月 弁慶丸 河西 信明

第1章 このレポートを書く事になった理由

ある高級すし屋さんでの出来事です。今から2年前、法事ごとで、嫁さんの故郷に帰りました。海の時化の合間をみての短い滞在予定でしたが、ちょうど、海が荒れ少しのんびり出来る事になりました。嫁さんのお父さんに気を使って頂き、「鳥取では毎日、魚ばかり食べているだろうから」と、おいしい焼肉三昧の夕食が続きました。私はもともと食べ物の好き嫌いがなく、何でもよく食べる方ですので、お父さんからの焼肉三昧のプレゼントに大満足していました。ところが一人だけ、「魚を食べたい」という禁断症状が出始めた人物がいました。その人物とは・・・我が家の三歳になる長女だったのです。

我が家の子供は、離乳食時代から、ずっと私が持って帰ってくる新鮮な魚たちを食べ続けていました。「ジィ〜ジィ、おいしいおさかながたべたいよ〜」の一声で、嫁さんのお父さんは大ハリキリです。「よし！わしが現役時代によく通ったすし屋に連れて行ってやろう」ということになりました。そのお店はよく知られたお店で、かなりの有名店です。もちろん、私はそんな敷居の高いお店には行ったことがありませんし、漁師という職業もあって、おのずと期待が高まります。

子供の禁断症状が私にも伝染してしまい、口の中には新鮮な魚たちのプリプリとした食感と旨みへの期待で、話が決まると同時に、よだれの分泌が始まりました。「日本海では味わえない、よその地域のうまい魚を食べてみよう」と意気揚々とお店に向かったのです。

ところが、お店の前に着いたとたんその立派な店構えに圧倒され、私たち夫婦はなかなか足が前に進みません。想像していた以上に、お店の中に入りづらいのです。「さすが、有名店だな〜」としり込みしている情けない私たちをよそに、お父さんと長女は足取りも軽く進んでいきます。立派な飾り物や置物をキョロキョロしながら、庶民派代表の私たち夫婦も後に続きました。

「りょうちゃん（嫁さんの家族に「漁師のりょうちゃん」と呼ばれています）、好きなもん頼みや」とお父さんから注文のお許しを頂くのですが、当然のことながらお品書きはあるものの、価格が一切明記されていません。

いわゆる「時価」ってやつです。お店の大將とお父さんは昔話に花が咲き、かなり盛り上がっています。

とりあえず、お値段の安そうな大衆魚「アジ」を頂く事にしました。「へい、アジ一丁！」待ちわびた「至福の鐘」がなりました。まさか、この「至福の鐘」が「運命のゴング」に鳴り変わるとは思いませんでした。

4日振りに食べる魚「アジ」を口に入れた瞬間、時間が止まりました。すかさず、長女をはさんと隣にいる嫁さんの顔を見ました。嫁さんもこちらを見えています。お互い目配せをしながら、「アジ」を強引に飲み込みました。明らかに、ネタが古いのです。私達の舌がいくら肥えているとは言っても、これはひどすぎる！案の定、長女は「べえ〜」とおすしを吐き出します。我が家の長女の舌に一切、ごまかしは通用しません。セリにかけない少し傷んだ魚を、濃い味付けにして食卓に出しても必ず、「ベェ〜」と吐き出します。

気をつかう大將と小さなご意見番の戦いが続きます。

「おじょうちゃん、青魚は苦手かなあ〜？エビはどうかなあ〜？タイはどうかなあ〜？」

私たち夫婦は何とか話題を変えたりして、ごまかそうとするのですが、私たち夫婦の真ん中に構える小さなご意見番は「ベェ〜していい？」と3回連続のダメ出しの評定。「3回もチャンスあるのに、1回位、新鮮なネタ出してよ〜」と心の中で叫ぶ私。たまりかねたお父さんが、とうとう私達家族の正体をばらしてしまいました。

妙な空気が流れ始めます。

大將は、「漁師さんがお休みするぐらいの長い時化が続いているからなあ〜」とよく聞こえる独り言と共にカウンターの奥へ消えてしまいました。従業員さんは顔が引きつり、周りのお客さんも含めて、非常にきまず〜い雰囲気。気はつかうし、注文しづらいし、最後には居心地まで悪くなる始末です。

私たち、弁慶丸一家の高級すし屋さんデビューは、ほろ苦い思い出となりました。

では、ここで、魚を獲るプロの眼から解説していきたいと思います。

まず、一番初めにでてきた「アジ」ですが、これは間違いなく国内産の「真アジ」でした。しかし、水揚げされた日から、少なくとも5日は経過していると判断しました。一般のスーパーならお刺身として売る事も可能でしょうが、この立派な看板を背負ったお店から出てくるとは思いもしませんでした。

それと同時に、「日本の漁師が命がけで獲った天然魚が、どうしてこんなヒドイ目に合わされなければ、いけないのだろう」と、やるせない思いが込み上げてきました。

続いて出てきました「エビ」。これは船上冷凍されたものを上手に解凍した「甘エビ」ですが、冷凍焼けした身に甘さはなく、国産か外国産かは判断できませんでした。

最後の「タイ」は、ひと噛みした瞬間に養殖魚だとわかりました。口に入れた瞬間に独特のブヨブヨとした食感があり、かみ続けても魚の旨みがまったく無く、嫌味な油だけが口の中に広がりました。さすがに、私もこの「タイ」は飲み込むのがきつかったです。小さな御意見番と同様に「ベェ〜」できるものなら、したかったぐらいです。

漁師という職業はさておき、素直な感想として、高級と言われるお店であっても、**鮮度が悪く、なんらかの形で加工処理された養殖魚・輸入魚を置かざるを得ない現実を実感した日**でした。

日本の漁師は毎日、何百種類もの天然魚を水揚げし、食卓にお送りしています。しかし、浜値（セリ市場で落札された魚の値段）が安く、油代を計算すると、海に出ることすらためらってしまうという厳しい現状です。

その一方で、消費者である、あなたは「**国産の天然魚は種類もなく、置いているお店が少ない**」「**値段が高くて、一般家庭ではとても手が出ません**」「**どうしても、安価な養殖魚・輸入魚に手がでます**」と嘆いています。

生産者である私たち漁師と消費者であるあなたとの間に存在するこの大きな矛盾は、いったいどうして生まれるのでしょうか？ この素朴な疑問が、このレポートの出発点です。

第2章 水産業界の真実 ～消費者のつぶやき～

前置きが長くなり、自己紹介がおくれました。私は鳥取県で沿岸漁業に従事しております河西 信明と申します。愛船の名前は「弁慶丸」。漁師仲間や友人からは「べんけいちゃん」と呼ばれています。（詳細は最後のプロフィールをご参照下さい）

実は、6年前に脱サラをして、漁師になった変わった経歴の持ち主です。建築業界という、まったく異なる業種からの転職のため、水産業界に根付いている「慣習」が、目に付いて離れません。初めからこの水産業界に、身を置いていれば、当然の事として流してしまうことも、魚好きの元消費者としては、なかなか理解できないことが実に多いです。

この章では、その「慣習」を取り上げていきたいと思います。誤解のないように申しあげておきますが、すべての魚屋さんがこの「慣習」に習って、商売をされている訳ではありません。「漁師さんが命をかけて獲ってきた貴重な魚を、一匹一匹大切に扱おう」と企業理念にかかげている水産業者さんも存在します。このような言葉を聞くと、本当に救われる想いがします。

◆その1、魚屋さんが魚の事を知らない真実

～消費者のつぶやき～「魚屋さんはプロだから安心だと思っていたのに・・・」

大型スーパーやチェーン店・コンビニの相次ぐ出店で、町の商店街にあった威勢のいい頑固オヤジのいる魚屋さんが姿を消しつつあります。魚の名前や食べ方・何時までなら刺身で食べられる等のいろいろな魚の情報を丁寧に教えてくれた頑固オヤジが経営する町の魚屋さん。「魚を食べる」という文化を伝えていた正に、「魚の伝道師」です。ちょっと気分屋で、声も大きくガラガラ声で、怖い存在でしたけど、魚に関するほとぼしる情熱は誰よりも熱かったと子供心に記憶しています。

しかし、今はいろいろな魚の貴重な情報は誰も教えてはくれません。ためしに、スーパーの鮮魚売り場の人に魚のことを聞いてみて下さい。おそらく、まともな答えは返ってこないでしょう。前述のとおり、小売店・スーパーのバイヤーさん自身でさえも、どこで・どのようにして獲られた魚なのかを正確に把握していないのですから。

勿論、魚の旨み成分の熟成度合いや魚の上がる時間（刺身で食べる事が可能な時間）など、わかるはずがありません。

大型スーパーやチェーン店にとっては、「命ある食材」を扱うというよりは、本部から大量に送られてくる「数ある加工食品のひとつ」を取り扱っているという感覚なのではないでしょうか。自分たちの扱う商品に愛情がありません。頑固オヤジのいる魚屋さんは魚たちを愛していました。魚が一番おいしく食べもらうことを第一に考えていたと思います。おいしく食べてあげる事が、「魚の命をいただく」という事だと知っていたのでしょうか。

今の魚屋さんは、「魚の伝道師」には程遠い存在になってしまったように思います。

◆その2、 お刺身がお刺身でない真実

～消費者のつぶやき～「お刺身は魚を切って並べたものだと思っていたのに・・・」

あなたがスーパーでお刺身を買う時に、ラベル表示をキチンと見られていますか？特に、裏側に隠すように貼られた表示の意味がおわかりでしょうか？科学調味料・植物油脂・酸化防止剤・PH調整剤などなど・・・これらすべては、食品添加物です。いまや、お刺身はただ魚を切って並べたものではありません。

保存性（日持ちをさせる）を高める為や見た目を良くする為に、お刺身には数多くの食品添加物が使用されています。しかも、単品のお刺身パックなら、原材料の表示が義務づけられていますが、店内で盛り合わせしたお刺身は「加工食品」扱いになり、原材料の表示義務が免除されます。

要するに、「お刺身の盛り合わせ」は、あらゆる国や地域の魚を並べた正体不明の「加工食品」です。勿論、食品添加物に何が使用されているのかが、まったくわからなくされてしまいます。陳列⇒リパック（再包装）の繰り返しの末が、「お刺身の盛り合わせ」となるのです。

特に日本人が大好きなマグロの中落ち・ネギトロ・イカそうめんにも、食品添加物がたくさん使われていますので十分に注意して下さい。

お刺身がお刺身でない真実、あなたをご存知でしたか？

◆その3、 「オススメの魚」はすべて養殖魚の真実

～消費者のつぶやき～「いつものオススメの魚は安くて安全だと思っていたのに・・・」

よくある「デパ地下」でのやりとりです。

お客さん：「今日のオススメの魚は何ですか？」

店員さん：「この〇〇産の真鯛です。どうです？この色・艶おいしそうですね～？」

（実はこの魚は養殖魚なのですが、その説明はありません。あたかも〇〇〇海で獲れた天然もののような説明が続きます。）

店員さん：「〇〇〇海の荒潮でもまれて、身が引き締まっていますよ～」

お客さん：「国内産なら安心ね～天然ものですよ～？」

店員さん：「これはです～いま流行の「半天然」っていう商品です。自然の良さと人工的な安全性を兼ね備えた・・・まあ～天然ものみたいなものです～」

お客さん：「はあ・・・」

店員さん：「天然ものはエサになるイワシが海からいなくなっていて、ガリガリなんです～それに比べて、養殖ものはキチンと管理されてエサを与えられるからこの通り、丸々太って、栄養価も高いですよ～」

あなたはこのデパ地下でのやりとりに違和感を感じませんか？店員さんは養殖魚である事実をできるだけ、隠して販売したいのです。なぜなら、売りにくいからです。そして、誰よりも、養殖魚の安全性に疑問を持っているからでしょう。その証拠に、**自分自身や家族には養殖魚を食べさせない**ということも耳にします。

当然、一番売りやすいのは天然魚なのですが、自然相手の商売ですから、安定供給ができません。台風や海が大時化の場合、売る商品がなくなります。ですから、販売者側は、安定供給できる養殖魚と外国産の冷凍魚に頼らざるえないのです。判で押ししたように、マグロ・タイ・ハマチ・イカ・ボイルタコ・サーモンが毎日、店頭に並ぶ理由がおわかり頂けましたか。

◆その4、 イケスの魚の味は「コリコリ感」の真実

～消費者のつぶやき～「動いているからおいしいと思ったのに・・・」

TVのグルメ番組で、イケスの中から魚を取り出し、料理人がすばやくさばくシーンってよくありますよね。同様に、漁師が船の上からさばくシーン。レポーターやタレントさんが「新鮮でコリコリして、活け造りは最高！」なんてやっていますが、あれはいわゆるテレビ番組用の「ショー」です。その場の雰囲気でおしく感じるだけのものですから、誤解してはいけません。「活きている」＝「鮮度がいい」＝「おいしい」という方程式は成り立ちません。

命を絶たれた魚には、最もおいしいうまみ成分が熟成する時間（第3章のチェックポイント3を参照）が必要です。活け造りは、魚が熟成してない状態ですから、本来の魚のうまみが出ていません。

ただ、コリコリとした食感を楽しむだけのものです。私たち漁師が船の上から、さばいて魚を食べないのは、おいしくない事を知っているからです。あれもこれもすべておいしく見せるためのテレビ番組側とお店側の「ショー」です。

そもそも、イケスの魚はエサも無い状態でやせ衰え、狭い面積で何日も活かされるため酸欠状態です。そんなストレスだらけの魚が、新鮮なわけがありません。さらに、イケスの魚が養殖魚の場合は、活かしている期間に、養殖中に投与した抗生物質などを体外に排出させたり、エサである合成肥料の臭いを消す時間を稼ぐことも計算に入れられている場合もあります。

ピチピチと動くイケスの魚は、コリコリとした食感を楽しむものだと認識して下さい。

◆その5、「鮮度」よりも「見た目」「量」が優先の真実

～消費者のつぶやき～「魚って鮮度が命じゃないのですか・・・」

「一般の消費者は、どうせ魚の鮮度なんてわからないから、見た目だけ良ければ売れる。」水産業界でよく耳にする言葉です。退色防止スプレーや魚の目の薄皮をむいたりして、「見た目」だけをキレイにして、ごまかすテクニックも数多く存在します。

この悪い連鎖反応は漁師にも及びます。ほとんどの漁師は、残念ながら消費者であるあなたの顔が見えていません。セリ市場に魚を並べたら、漁師の仕事は終わりです。一生懸命見ているのは、仲買人さんの顔色です。

ですから、仲買人さんが、最も重要視する「見た目」に、漁師もこだわる傾向が強くなります。

さらに大量に水揚げしたいという「量」へのこだわりも当然あります。魚の単価（浜値）が安くなると、鮮度管理

に必要な氷を、やむをえず経費削減する漁師や、魚の扱いが雑になる漁師もいるぐらいです。消費者が口に入れる「食べ物」だという意識が低いのが実情ですし、私も常々自分を戒めるように心がけています。

野菜や果物でも、「見た目」が悪いと、売れ残りますよね。私たちは、自然が作り出す産物に、必要以上に、「見た目」「規格」を求め過ぎているのではないのでしょうか。

今、世界的な「魚食ブーム」の影響で、水産大国日本が諸外国に、「魚を買い負ける」現象が起きています。あなたの知らない所で、世界的規模の水産資源の争奪戦が繰り広げられています。日本が諸外国に、魚を買い負ける要因のひとつとして、日本人が「見た目」「規格」に細か過ぎるため、輸出する国からみれば、非常に、手間のかかる面倒くさい商売相手と見られているためです。国内自給率が50%まで落ち込み、その上、魚の輸入量が減ると、日本の食卓から魚が消える日も現実味をおびてきています。

やはり、魚は鮮度が命です。「見た目」「量」は二の次、三の次でもいいのではないのでしょうか。
(一人の生産者として、一人の消費者として、自分にも言い聞かせています)

◆その6、危険な魚は、天然魚にまで及ぶ真実

～消費者のつぶやき～「天然魚は唯一、安全だと思っていたのに・・・」

2003年に厚生労働省は、約300種類に及ぶ魚介類の水銀汚染濃度の実態を公表しました。当時、妊婦さんがキンメダイを食べてはいけないという事が話題になりました。このキンメダイ報道を憶えている方は多いのではないのでしょうか。

しかし、2005年に、この基準が見直され、**マグロを含め多くの魚にメチル水銀が含まれている事実が公表**されましたが、ほとんど方は知らない（知らされていない）と思います。なぜなら、この時、何らかの圧力が各メディアに働き、報道が大きく取り上げられることはありませんでした。特に、マグロという魚は、日本の水産業界にとっては、大金が動くビッグ・ビジネスですから、風評被害を避けたのではないのでしょうか。実際に2003年の発表後、キンメダイの大暴落が起きましたし、魚の摂取量については、個人差や解釈の違いもあってのことですが、いずれにせよこの公表は、私たち漁師にとりまして大きな出来事でした。

では、2005年の改定された基準を見てみましょう。

妊婦および妊婦の可能性のある方が食べても差し支えない摂取量

(1回の摂取が80グラムとした場合の頻度)

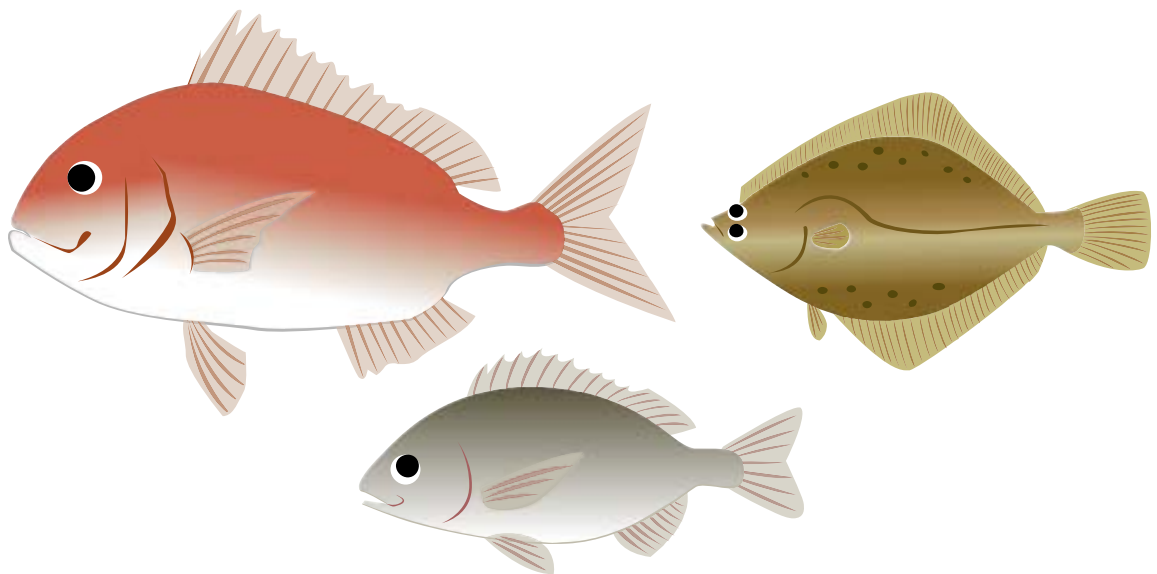
- ▼週2回以下の魚・・・キダイ・クロムツ・マカジキ・ユメカサゴ・ミナミマグロ（インドマグロ）
ヨシキリザメ・イシイイルカ
- ▼週1回以下の魚・・・キンメダイ・メカジキ・クロマグロ（本マグロ）・メバチ（メバチマグロ）
エッチュウバイガイ・ツチクジラ・マッコウクジラ
- ▼2週間に1回以下の魚・・・コビレゴンドウ

▼2ヶ月に1回以下の魚・・・バンドウイルカ

わずか2年の期間に、対象魚種がマグロを含め、16種類に増えています。食物連鎖の頂点になりやすい大型の魚のメチル水銀の蓄積率が高いことがわかります。わかりやすく言いますと、マグロの握り寿司は1貫（ひとつ）を15グラムと計算すると、妊婦さんが食べられるのは、5貫目までで、6貫目は、食べるのを控えた方が良いということです。鉄火巻きや鉄火丼は、完食すると基準値を超えそうです。

しかし、ここで注目したいのは、日本以外の各国の対応です。日本はその対象者を、妊婦および妊婦の可能性のある方だけを対象にしていますが、アメリカ・EU諸国は「幼児」にまで対象者を広げており、カナダやアイルランドにいたっては、「すべての人」を対象者にし、「食べるのを控えましょう」ではなく、「食べるな」と勧告しています。これは「予防原則」という考え方を優先する国とそうでない国との違いによるものですが、いずれにせよ天然魚までが地球規模の環境汚染により、危険な魚の分類に入る時代です。

漁師という職業が、なくなる日がくるかもしれません。困った時代です。



第3章 知らないと損をする、5つのチェックポイント

前章までで、水産業界の悩ましい慣習や消費者が知らない事実を話してきましたが、ご理解いただけたでしょうか。次にこの章では、具体的に「安全でおいしい魚を買う前に、知らないと損をする5つのチェックポイント」をみていきましょう。ここにある5つ全てを理解しなくても、そのうちの1つでも理解して頂ければ、十分に役立つ内容です。

◆チェックポイント1、 魚の流通システムを理解する

まずは、あなたのご近所のスーパーにどのような流れで、魚がとどけられるのか。現状の流通システムをみてみましょう。

漁師→産地漁業協同組合→産地卸売市場→産地卸売業者→中央荷受業者→中央卸売業者
(産地地方卸売市場) (消費地中央卸売市場)
→消費地小売店→消費者

このように、「産地地方卸売市場」と「消費地中央卸売市場」の二重のセリを通して、複数の仲買人さんたちに魚が渡ります。当然の事ながら、魚は「鮮度」が命です。しかし、この複雑な流通システムの中で、果たして鮮度が第一に優先されているのでしょうか。

さらに問題なのが、どんどん魚を右から左に流していく過程の中で、魚の生産地や正式名称が変化していく事です。わかりやすく言いますと、よりブランド化された生産地や高級な魚に似させた名前へと変わっていく傾向があります。一部の水産業者さんが、意図的もしくは偶然的に表示を間違えてしまうと、末端の小売店・スーパーでは、間違いを知らずに販売してしまう可能性もあります。

たとえば、有名な「関アジ・関サバ」などのブランド化された魚は、市場に出回る出荷数を調整し、市場価値を高めています。ですから、一般の飲食店や店先でなかなかお目にかかる品物ではありません。しかし、出荷された魚の数よりも、取り扱いされた魚の数が上回るということは何を意味するのでしょうか。

魚という商品は「腐る」という商品特性上、すばやく売りさばかなければなりません。今ほど輸送手段が発達していなかった時代背景と在庫を抱えることができない業界体質から、この複雑で難解な現在の流通システムが確立されました。

どうしても「大量出荷」「大量取引」を優先させる為に、一番大切な「鮮度」が後回しにされているように思います。当然の事ながら、複数の仲買人さんが仲介する事により、セリの販売手数料・運搬費・中間マージンと言った「コスト」も加わり、その結果、鮮度落ちした値段の高い魚が、最

最終的に消費者の前に並んでいるのではないのでしょうか。

⇒ 魚の流通システムを理解すると、不透明さと無駄な利益が見えてくる。

明日から、あなたができる自己防衛策・・・できるだけ、簡素でわかりやすい流通システムを利用して、魚を買きましょう。

◆チェックポイント2、 天然魚と養殖魚の違いを理解する。

天然魚と養殖魚の違いを分かり易く一言で言いますと「旬」があるかないかの違いと言えるでしょう。もともと、魚という生き物は、変温動物である為に、体温を一定に保つ事が出来ません。ですから、自然の海で自らが生息に適した海域を求めて回遊し、成長・産卵を繰り返すライフサイクルを持っています。その過程で「魚の旬」と言われる美味しい適度な脂のノリや旨みのある肉質が作り上げられます。

一方、「旬」の存在しない養殖魚は、人工的にできるだけ「旬」に近い状態へと加工されていきます。イケスなどの限られた空間で「密飼い」され大量飼育されます。この「密飼い」により、魚の運動量が減少し、筋肉に締まりがなくなり、あの養殖魚の独特なブヨブヨした食感が出来上がります。また、意図的に「旬」に近い脂のノリを出す為に、脂質が高いエサ（合成飼料等）を必要以上に与え続けられます。そうして、肉質の7割以上が脂質状態のメタボリックな魚が誕生します。

さらに、近年、養殖魚の安全性と養殖業者の信頼性を損なう事件が新聞紙上を賑わしています。「密飼い」する事で、どうしても病気が発生し、感染しやすくなる為に、様々な種類の抗生物質や合成抗菌剤などの薬物が投与されます。

違法食品かどうかはお役所の「抜き取り検査」でわかる訳ですが、膨大な流通量のほんの一部の検査だとすれば、違法食品として摘発されるのは、ごくわずかだと推測されます。市場に出回っている養殖魚の中に基準値以上の薬物残留魚が存在する可能性は十分ありえます。私たち漁師の目と舌から判断すれば、養殖魚はすでに魚ではなく、魚と言う名前の「加工食品」としか思えません。すべての養殖魚を否定する訳ではないですが、あなたも1度考えて見て下さい。安くて便利な魚には必ず理由があります。なかには、「半天然」「天然仕立て」と表記しているお店もあるので注意して下さい。

⇒ 天然魚と養殖魚の違いを理解すると、「旬」の天然魚の希少性と安全性がわかります。

明日から、あなたができる自己防衛策・・・養殖魚を選ぶ際は、産地・生産者・養殖法・投与薬物を理解して選びましょう。

◆チェックポイント3、 魚の鮮度を科学的に理解する。

このポイントは少し専門的になりますが、できるだけわかりやすく説明しますね。

魚に限らず、植物も動物も死んでしまうと、自らの体内にある酵素の働きにより、細胞組織の分解が進みます。細胞組織が軟化し始めると、付着していた微生物の増殖が活発になり、最後には細胞組織が腐敗します。順番に説明しますと、生 → 死 → 死後硬直開始 → 完全硬直 → 解硬 → 軟化 → 腐敗 の工程が時間の経過と共に進みます。

この死後硬直開始から解硬の期間が、「魚の生きが良い」とされている期間です。細胞が持つ酵素の働きにより、死後硬直が緩み、筋肉が柔らかくなると同時に、タンパク質が分解され、旨み成分であるアミノ酸が増し、熟成します。個人の好みがありますが、死後硬直が解けはじめ、解硬までの期間が「最も魚がおいしい」とされています。

この死後硬直の開始時間や持続時間は魚種や個体の大きさ・旬の時期によって変わってきます。この事が魚の鮮度管理の難しいポイントであり、最も大切なポイントでもあります。いかに死後硬直時間を長引かせ、解硬を遅らせるかが重要です。解硬前の魚は、お刺身で食べる事ができ、解硬後は、できるだけ生食を避け、焼いたり煮たりするのが一般的な考えです。

ヒラメ・マグロ・カジキなどの大型魚は一日寝かすとおいしいと言われるには、熟成に時間がかかるためです。また、魚の王様と呼ばれるタイは、酵素の働きが弱く、分解スピードが遅いため、硬直時間が長いのです。それと反対にサバは酵素の働きが強く、分解スピードが早いため、硬直時間が短いのです。

「腐ってもタイ」「サバの生き腐れ」という言葉には、ちゃんと科学的に実証された裏付けがあるのです。

⇒ 魚の鮮度を科学的に理解すると、魚の鮮度管理の大切さがわかり、一番おいしい時間帯と料理方法がわかります。明日から、あなたができる自己防衛策・・・焼いたり・煮たりすることが、一番のおススメの魚は、まず鮮度を疑いましょう。
(お刺身があまりおススメできない魚の種類もあります。)

参考文献 ・水産振興358号「魚の鮮度とおいしさ」 ・講談社「食べる魚の全疑問」

◆チェックポイント4、 鮮度の良い魚の見分け方(特徴)を理解する。

店頭でまず、以下の4項目をしっかりとチェックできるようになれば、鮮度落ちた魚をつかまされる確率は減ると思います。最も基本的な見分け方を、見る順番に従って説明していきますね。

① 魚の目をチェック!・・・昔から、魚の鮮度はまず、目を見る事とされています。新鮮な魚の目は、透明なレンズの様にふくらみ、キラキラ光って、澄んでいます。その反対に、鮮度が落ちてくると、目の表面部分に膜が張って、黒目の部分が白く濁ってきます。また、血液の浸出が少ないもの・眼球のへこみや落ち込みのない魚を選びましょう。

- ② **体全体の色・艶をチェック！**・・・本来、獲れたての魚は、すべて「美しい」ものです。見た瞬間に「美しい」と感じる魚が鮮度の良い証です。具体的に言いますと、表面に適度なヌメリがあり、みずみずしく、光沢があるもの・ウロコがしっかり付いているものがオススメです。ただ、ヒラメ・カレイ類の中には、鮮度が落ちるほど、ヌメリが増す魚もいますので、ヌメリが多ければいいという事ではありません。
- ③ **魚のエラをチェック！**・・・さて、ここからは、手が少し、汚れてしまいますが、しっかりチェックしましょう。魚のエラは、その魚の内臓の状態を一番よくあらわします。魚は、内臓から傷み出していきますので、エラの色がポイントです。新鮮な魚は、エラの内側が鮮やかな紅色です。鮮度が落ちてきますと赤黒から灰色・白っぽくなっていきます。
- ④ **魚の弾力をチェック！**・・・魚のお腹(内臓)を軽く指で押してみましよう。ピンと張って弾力があり、すぐに元の形に戻る魚が新鮮です。逆に、お腹がやわらかく、押した跡が残ったり、肛門部分から、中身や出汁が出る魚は、避けた方が良いでしょう。
- (ご注意！！ 人間の手の体温は、魚にとっては火傷をするくらいの熱さになります。魚を強く握ったり、持ったりするのは止めましょう。)

⇒ **鮮度の良い魚の見分け方(特徴)を理解すると、それと同時に、鮮度の悪い魚の目利きもできるようになります。明日から、あなたができる自己防衛策・・・店頭魚は、遠慮せずに、観察し、軽く触れてみることにしましょう。**

◆チェックポイント5、 信頼できる魚屋さんの見分け方(特徴)を理解する。

信頼できる魚屋さんは、自分が売っている魚に「プライド」があります。昔ながらの対面販売の魚屋さんの名残りが必ずあります。「なんでもかんでも、魚を仕入れて売りさばけばいい」とは、けっして思っていません。自分が仕入れた魚に「こだわり」を持っています。オススメの魚が無い時は、ないとハッキリ教えてくれます。

「奥さん、今日は魚はやめて、肉にしときな～」と心意気が違います。

では、実際に店頭で足を運んだ時に、信頼できる魚屋さんの見分け方(特徴)を説明しますね。

① 良い魚屋さんは「表示」が明確です。

今、現在の魚の流通量を考えると、「解凍」「養殖」「外国産」の店頭表示が7～8割が占めているのが当然です。JAS法・食品衛生法で、「解凍」「養殖」「産地」の表示義務が厳しく規定されていますので、「表示がない」なんて店は論外です。

「国産」「天然」「ブランド魚」の表示がやたらと多い店は、注意が必要です。都市部で「国産」「天然魚」だけを専門に扱っている魚屋さんはおそらく、少ないでしょうから、販売員さんにキチンと確かめてから、購入を検討して下さい。

② 良い魚屋さんは「魚の回転」がいいです。

馴染みのお客さんが付いている良い魚屋さんは、売れ残りが少なく、夕方には商品がなくなっています。夕方の店じまい時に、売れ残り品として値引き商品を出す場合でも、良い魚屋さんの魚はすぐに売り切れてしまいます。さすがにお客さんは良く知っています。ですから、表示を偽装する必要もなく、売れ残った魚の処理（頭と内臓を取り除き）をして、「切り身のパック」や「刺身の盛り合わせ」にする必要もありません。処理してでた「魚のアラ」は商品として売らず、馴染みのお客さんにサービスで差し上げています。夕方の値引き商品が、すぐに売れないお店・いつまでも残っているお店は注意が必要です。

③ 良い魚屋さんは「仕事」「店」「商品」がキレイです。

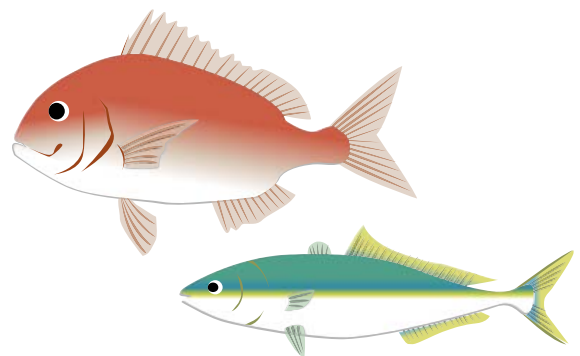
魚の展示ケースひとつにしても、常に透明のガラス板やビニールパーチで覆われて、鮮度管理がキチンとされています。無造作に氷の上に魚が放置されていません。特に店舗内は空調設備や照明設備で魚が乾き・傷みやすい環境にあります。

また、店内のバックヤードがガラス張りでオープンになっているお店は、スタッフの働きぶりや魚をさばくシーンも見ることができ安心です。お客様に見られたくない物や隠す必要がないことがわかります。

特に調理を申しでた場合でも、すでにバックヤードに引き下げられ、調理済みされた古い魚にすり変えられる心配もありません。

今は、たいてい無料で希望の調理に応じてさばいてくれますが、むしろ、「さばき料金」をキチンと取る魚屋さんの方が、私は信頼できると思います。

⇒ 信頼できる魚屋さんの見分け方(特徴)を理解すると、それと同時に、信頼できない魚屋さんもわかるようになります。明日から、あなたができる自己防衛策・・・**信頼できる魚屋さんを探し、「魚のアラ」がもらえる位の馴染みのお客さんになりましょう。**



おわりに

ここまで、つたない文章でしたが、おつきあい下いまして、ありがとうございました。
水産物に対する正しい消費選択基準が少しでも身につけて頂く事ができましたでしょうか。

あなたがこの水産業界（一部の悪質な水産業者さん）の犠牲者にならずにすみそうでしたら、海の時化の間に、時間をかけてこのレポートを作成した甲斐がありました。漁師という立場上、気持ちが入り過ぎて、一部過激な表現があった事をお許し下さい。あなた自身が水産物に対する正しい消費選択基準を身につけて頂きたいこと、そして、そのお手伝いができればとの想いです。ぜひ賢い消費者になって下さいね。そして、あなた自身とあなたの大切な家族を守ってあげて下さい。

最後に、あなたにひとつだけお願いがあります。

もし、このレポートがあなたにとって、役に立つと思って頂けたのなら、この無料レポートをあなたのお友だち・知人の方にご紹介してくださいませ。

私一人の力では、大きな力になりません。あなたのその行動が、日本の水産業界の悩ましい「慣習」を、改善する第一歩につながると信じています。あなたの大切なお友だち・知人の方を、水産業界の悩ましい「慣習」から救うためにもお力添えいただけないでしょうか。この無料レポートの掲載している「弁慶丸サイト」を紹介して頂ければ幸いです。

今、私自身がこのレポートを読み返してみても、水産業界の本音を語り過ぎたのではないかと感じています。いろいろな圧力や非難を浴びることになるかもしれません。あなたのお力添えで、多くの人に読んで頂き、少しでも開かれた水産業界に改善できますように、私自身も精一杯、努力しますので、どうか私・弁慶丸を含め、日本の漁師のためにお力添えの程、よろしく願いいたします。

私たち日本の漁師は、日本の消費者の皆さんに新鮮で安全でおいしい魚を食べて頂く為に、毎日、命を張って、海に出ています。この私たち漁師の想いと自然から命を頂くという行為をムダにされたくはないのです。

このレポートを通して、かけがえのない「あなた」に出会えた事に感謝します。

2008年6月 文責 弁慶丸 河西 信明

●筆者プロフィール

弁慶丸 河西 信明 (カワニシ ノブアキ)



- 1970年 大阪府東大阪市に生まれる。学生時代は、プロ野球選手を夢みて、リトルリーグ時代から、野球に没頭。
- 1993年 関西大学商学部卒業後、住宅メーカーに入社。
8年間、営業マンとして契約獲得のあわただしい毎日を過ごす。
- 2002年 偶然、目にした鳥取県の漁師募集の告知に心をうばわれ、結婚と同時に、親方に弟子入りを果たす。
- 2004年 2年6ヶ月に渡る厳しい研修を終え、念願の新船「弁慶丸」を建造し、独立。
- 2007年 「鳥取県優秀経営農林水産賞」を受賞。資源枯渇・魚価低迷の漁家経営の苦しい中、今までにない新しい漁師像を目指し、日々、奮闘中。

詳しくは 弁慶丸ホームページ

<http://benkeimaru.com/profile.html> をご覧ください。

◆あなたへのメッセージ

四方を海に囲まれ、大自然に恵まれた国に生まれながら、私たちの生活は、すでに自然からかけ離れたものになってしまっています。ですから、わたしが毎日、体感している大自然の素晴らしさ・海の恵みのありがたさを多くの人に伝えたいです。大量生産・大量消費の時代に別れを告げませんか。

◆連絡先

弁慶丸 河西 信明

〒680-0907 鳥取県鳥取市賀露町北4-31-23

TEL 0120-03-4339 FAX 0857-28-8697

<http://benkeimaru.com/>

E-MAIL : benkei-maru0424@ncn-t.net