

## 上田勝彦さんに聞く

# 養殖魚をおいしく食べるコツ

養殖魚の弱点としてよくいわれるのは「においが独特」「脂がきつい」など。編集部では、「それはほんとうなの?」「仮にそうだとしても、おいしく食べる方法があるのでは?」という声があがった。そこで、『月刊養殖ビジネス』（緑書房）で「ウエカツ流 養殖魚の食べ方」を連載している水産庁の上田勝彦さんにご相談した。アドバイスをにしたがって、代表的な養殖魚であるブリとタイを用意。今日からでも実践できる「養殖魚をおいしく食べるコツ」を上田さんに教えていただいた。



**上田 勝彦**さん  
うえだ かつひこ

水産庁 漁政部  
加工流通課 課長補佐  
(魚食普及 水産物広報担当)

1964年(昭和39)鳥根県生まれ。元漁師(長崎県沿岸漁業)。1994年(平成6)水産庁入庁後、南氷洋調査捕鯨、太平洋マグロ漁場開拓、日本海の資源回復などに従事。2014年より現職。漁業者向けの販促方法、活び技術などの指導から、消費者向け料理講習など幅広く活躍。通称「ウエカツ水産」。『月刊 養殖ビジネス』(緑書房)では「ウエカツ流 養殖魚の食べ方」を連載中。



かぼすブリ (4.4kg)



養殖ブリ (4.5kg)



天然ブリ (4.7kg)



エビマダイ (1.6kg)



養殖マダイ (2.7kg)



天然マダイ (1.5kg)

### 養殖魚の特徴とは

編集部 今日、天然魚と養殖魚を  
実際に食べ比べながら、養殖魚をお  
いしく食べるポイントについて教え  
ていただきたいと思います。

比べるのはブリとタイの2種。そ  
れぞれ天然もの、普通の養殖もの、  
そしてブランド養殖魚といわれる  
「かぼすブリ」と「エビマダイ」を  
用意しました。

まず外見の印象ですが、ブリもタ  
イも養殖ものは丸々と太っていて、  
天然ものより立派な感じがします。

上田さん 養殖魚はエサをたっぷり食  
べて、運動量も少ないので体がふっ  
くると丸みを帯びていますが、これ  
は自然界にはない体形ですね。鮮度  
からいえば、今日用意された魚は全  
体的に養殖の方が状態はいいよう  
です。こちらの天然ものはブリもタイ  
も目玉が白濁して少しくぼんでいま  
すね。残念ですが、これは水揚げし  
てから時間が経っている証拠なん  
です。では包丁を入れておろしてみ  
ましょう。

編集部 切り身を見ると、天然もの  
はなんだか身の色がくすんでいます  
ね。養殖魚の方は明るい色で透明感  
やツヤもあります。



ずらり並んだブリ（奥）とタイ（手前）の刺し身  
（ブリは左から天然ブリ、養殖ブリ、かぼすブリ）

上:それぞれを食べ比べてみる。素人ばかりの編集部でも違いがあることがわかった

上田さん 天然か養殖かという以前に、魚は生きものなので個体差がありますし、管理のしかたがとても重要なのです。水揚げしてからの扱いが雑だと魚にストレスがかかり、うっ血して生臭みが出たり、肉の酸味が強くなってしまうことがあります。その意味では、かぼすブリやエビマダイのようなブランド養殖魚は丁寧に扱われているので、品質は安定しているといえるでしょう。

そうは言っても、天然魚と養殖魚の明確な違いはあります。1つは養殖特有のくさみ。これはエサとなる魚粉や魚油の匂いです。それから養殖魚は脂が多く、内臓のまわりにも脂肪がついています。これは最近の日本人の脂嗜好を受けてのことで、魚油をたくさん与えた結果、魚がメタボ状態になってしまいます。こうした養殖魚の欠点を、エサや育て方で少しずつ変えようと努力しているのが、いわゆるブランド養殖魚だともいえるでしょう。

### シンプルな食べ方ほど 違いがはつきり

上田さん それぞれの味の違いがわかりやすいよう、しょうゆだけで食べ

てみてください。まずはタイからどうぞ。

編集部 天然ものは、見た目は色にくすんでいましたが、食べてみるとぶりっと歯ごたえがあり、タイらしい味が口の中に残りました。

エビマダイは、さっぱりして食べやすいですね。ただ少しだけ淡泊でタイの味の印象は薄気があります。普通の養殖ものは、身がふわふわと締まりがなく、刺し身としてはもの足りない感じですよ。

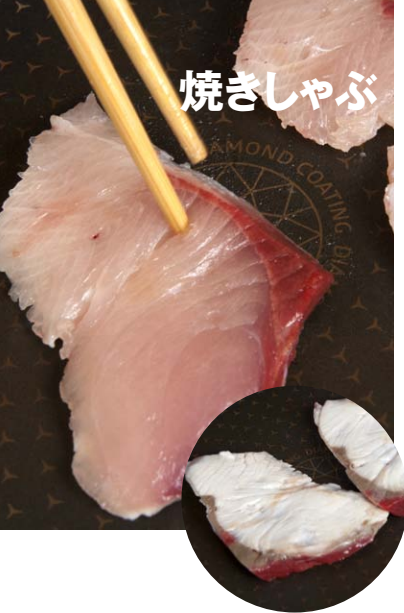
上田さん ブリはどうでしょう。  
編集部 やはり天然ものは身がきゅつと締まっていて脂もほどよく、噛むとうまみがあります。

かぼすブリはくさみが少なく、脂もさっぱりしています。食感天然ものと違いますが、十分おいしいです。

問題は普通の養殖もの。今回の養殖魚は脂っこく生臭いにおいを感じました。

上田さん 今日のなかでは普通の養殖ブリが一番食べづらいということですね。では、今回のようにくさみを感じると人のために、養殖魚をおいしく食べるにはどうすればいいのかを考えてみましょう。

そもそもくさみには、水に溶ける



## 焼きしゃぶ



## しょうゆ洗い

養殖ブリをおいしく食べる上田さんのお勧めは「焼きしゃぶ」。ブリの表面をさっと焼き、ねぎとぼん酢でいただく。1枚焼くごとに油をふくことを忘れずに



脂っこい普通の養殖ぶりの刺し身をしょうゆで洗うように食べる「しょうゆ洗い」。カイワレダイコンを巻くとくさみが気にならなくなった。下は体験当日に用意した調味料や薬味の一部



もの、油に溶けるもの、空気に溶けるものがあります。そして、その対策としては、取り除く、隠す、分解するという3つの方法がある。この3×3のなかから当てはまるものを考えていけばいいのです。

刺し身の場合、よく使うわさび、和からし、しょうがなどの薬味は、キレがよく口に入れると香りがさつと消えるので、くさみを隠すことができます。それよりも、みそや唐辛子、豆板醤など、口のなかで最後までつきあってくれる主張の強い薬味のほうが相性はいいのです。

編集部 養殖魚のくさみは取り除く

こともできるのですか。

上田さん 完全にくさみを消すことはできませんが、1ついい方法があります。「しょうゆ洗い」です。養殖ブリを薄く切り、器に入れたしょうゆで両面を洗うようにしてから、カイワレダイコンを巻いて食べてみてください。

編集部 あ、たしかに先ほどよりもくさみを感じません。それに思ったほど塩辛くもないですね。

上田さん しょうゆは魚のくさみ成分を吸着する働きをもっています。またしょうゆのうまみが先行するため、くさみを感じにくくなるのです。た

だ、この場合ブリを洗ったしょうゆはくさみを吸っているの、捨てなければいけません。

似たような方法に、みりんしょうゆに漬けた「ツケ」もあります。その場合も、刺し身の端がめく色になるくらい漬かったら、一度ザルにあげてタレを切るのがポイントです。そうしないとタレに吸着されたくさみが、再び刺し身に戻ってしまいます。

## ブリしゃぶだけでなく 焼きしゃぶもいい

上田さん 次に、最近定着しつつあるブリしゃぶは、鍋に水かだし汁を沸かして薄切りのブリをさっと通し、ぼん酢で食べるというもの。

ここで、ブリしゃぶに加えて私がお勧めするのが「焼きしゃぶ」です。テフロン加工のフライパンを熱して、ブリの表面を油がにじみ出るまでさつとあぶり、ねぎぼん酢をつけて食べるだけなのですが、味はいかがですか。

編集部 油が焼ける香ばしい香りが出て、湯に通したしゃぶしゃぶとは別ものですね。くさみもあまり感じなくておいしいです。

上田さん フライパンで焼くとブリの表面から油が出ますよね。この油と一緒にくさみが落ち、また焼けた油の香ばしさで残ったくさみも隠されるのです。だから1枚焼くごとに、出てきた油をペーパーで拭きとることを忘れないでください。そうしないと次の切り身においてしまいます。

焼きしゃぶは、脂が多い養殖魚にこそ向いた調理法です。ブリのほか、サバや養殖カンパチなどもいいでしょう。逆に脂が少ない魚では、焼きしゃぶではパサパサになってしまうことがあります。また、タイやサワラのような身のやわらかい白身魚も、普通のしゃぶしゃぶの方が向いています。

## 魚本来のおいしさを 楽しめる湯煮

上田さん さて、ここまでは、くさみを感じる養殖魚を、どうおいしく食べるかという話でした。これからご紹介したいのは、おいしい養殖魚をよりおいしく食べる方法です。それが「湯煮」です。

編集部 湯煮というのは、初めて聞きました。

# 湯煮



## 湯煮のつくり方とポイント

- 湯煮にする魚は、軽く塩を振りしばらく置いておく（タイの切り身の場合は、皮面に切り込みを入れてから塩を振る）
- 土鍋もしくはフライパンに水を沸かし、日本酒をおちよこ1杯分入れる（土鍋は蓄熱するので、できればフライパンの方がよい）
- 沸騰したら魚を静かに入れ、煮立たせないよう火を弱める
- 湯が白濁したらアクを取り、しばらくして湯に透明感が出てきたら魚をそっと引きあげる（切り身は約1分、骨付きのアジは約3分が目安）
- 続けて魚を入れる場合は、そのつど少量の日本酒を加える
- 魚を皿に盛り、ねぎとぼん酢をたっぷりかける



おいしい養殖魚をよりおいしく食べる方法として上田さんが編み出した「湯煮」を体験。編集部は全員初めて知る食べ方だが「おいしい！」と好評だった



上田さん 北海道の郷土料理をもとに私がアレンジしたもので、魚のくさみを分解し、かつうまみを残す、非常にシンプルで理にかなった調理法です。今日はエビマダイを使って湯煮をつくってみましょう。

湯煮には大きく3つのポイントがあります。まず、魚に薄く塩をまぶしてしばらく置くこと。そうすることでうまみが流れ出るのを防ぐと同時に、くさみが表面に出てきます。次に、湯を沸かしたら日本酒を加えること。この日本酒の有機酸が、表面に出てきた魚のくさみを分解してくれるのです。最後に、魚を湯に入れたら沸騰させないこと。魚は100度以上で熱すると脂が酸化しやすくなり、うまみも流れ出てしまうからです。

できあがったら皿に盛って、上から刻んだ長ねぎとぼん酢をたっぷりかけます。さあ、食べてみてください。さい。

編集部 身がふっくらやわらかくて、まったくパサパサしていませんね。これはご飯が進みそうです！

上田さん タイやブリはもちろん、丸ごとのアジや塩サバ、干物など、どんな魚でも湯煮にすることができま

す。それに湯煮は、冷めてもおいしいのです。

ぼん酢以外にも、塩こしょうやバターしょうゆなど、好みの味つけにすれば、小さいお子さんからお年寄りまでおいしく食べられます。

編集部 これは魚料理の新たな定番としてぜひ広めていきたいですね。

上田さん 私は今の養殖魚に怒りと希望をもっています。ぶくぶく太って脂ばかりの養殖魚が多いのは、買手が養殖業者にそのように望むからです。一方、最近はおほすブリやエビマダイのようにおいしいと思えるものが出てくるようになって、養殖魚もようやくここまで来たかという感慨があります。これは大きな希望です。

日本は周囲を海に囲まれた島国で、昔から魚を食べてきました。地理的条件に合った食文化を簡単に手放してはいけません。今後、良質な養殖魚が増えることで、家庭の日常に魚を取り戻すことができると期待しています。

編集部 普段、天然魚と養殖魚を食べ比べることはないですし、養殖魚のなかでも違いがあるなど、今日はいろいろと発見がありました。ありがとうございます。

(2014年12月8日実施)