

南三陸海もんブツク

volume

03

タラ

12～2月



参考文献・資料

(社) 日本水産資源保護協会 (1992) 『我が国の水産業 たら』

講談社編 (2013) 『からだによく効く旬の食材魚の本』 pp.175-176 講談社

石弘之 (2007) 「限界を超えた海 ～たら資源崩壊～」 『第 44 回海洋フォーラム講演要旨』
海洋政策研究財団

田中富重 (1993) 「たら類の釣り漁業の歴史」 『試験研究は今』 第 168 号 (地独)
北海道立総合研究機構水産研究本部

(地独) 北海道立総合研究機構水産研究本部 稚内水産試験場 「北海道で獲れるたら類」
<http://www.fishexp.hro.or.jp/exp/wakkanai/04sakana/04-01tara/04-1tara.htm>
(2014/2/3 アクセス)

(地独) 北海道立総合研究機構水産研究本部 釧路水産試験場 「33. スケトウダラ」
<http://www.fishexp.hro.or.jp/exp/fish/kuwashii/27.pdf> (2014/2/3 アクセス)

(地独) 北海道立総合研究機構水産研究本部 釧路水産試験場 「分布と回遊」
<http://www.fishexp.hro.or.jp/exp/kushiro/kanri/pollock/distribution.htm>
(2013/12/24) アクセス)

(独) 産総合研究センター-日本海区水産研究所 「日本海のおさかな図鑑」
<http://jsnfri.fra.affrc.go.jp/zukan/madara/index.html> (2014/2/3 アクセス)

写真提供

南三陸町ネイチャーセンター準備室

謝辞

指導および調査の協力をいただきました宮城県
漁協志津川支所のみなさまに感謝申し上げます。

発行
特定非営利活動法人 海の自然史研究所

南三陸オフィス
〒986-0733
宮城県本吉郡南三陸町志津川字
旭ヶ浦 8 仮設魚市場内プレハブ 2F

沖縄オフィス
〒904-0113
沖縄県中頭郡北谷町宮城 2-95

TEL : 080-2783-9480
FAX : 050-3730-7222
E-mail : info@marinelearning.org
URL : <http://www.marinelearning.org>

南三陸町では、寒い時期になるとタラの水揚げが盛んに行われ、市場内にはマダラやスケトウダラ（スケソウダラ）がたくさん並び、いつそう賑わいを見せます。

刺網漁などで漁獲されるタラは重要な水産資源で、鱧ちりや鍋料理の切り身として消費されます。その他にも、味噌漬け・麹漬け・粕漬け・みりん漬けなどに加工される事も多く、家庭の食卓でもおなじみの食材ではないでしょうか。

そんなタラの歴史や生態・栄養成分・食文化など、この冊子を通じてご紹介していきます。

はじめに	1
タラの仲間	2
タラの一生	3
タラと食卓	4
タラと水産業	5

タラの仲間

北大西洋を中心に分布する12属25種のタラ亜科魚類を総称し、タラの仲間と呼びます。もっと広く、タラ目というくくりで見れば、世界で550種以上が知られています。そのうち日本近海で主に獲られるのは、マダラ・スケトウダラ・コマイの3属3種です。

タラは水深200m以深で暮らす底生魚で、いわゆる深海魚です。海底に潜むため背側は褐色で、まだら模様を持ちます。季節によって生息深度を変える種類もあり、また大きな群れを形成し大規模な回遊もします。

南三陸町では、一般にスケトウダラとマダラの2種類が水揚げされます。

背鰭（せびれ）が8つあるのがタラ類の特徴



ヒゲ

で見分けよう！

ヒゲがあるのがマダラ ヒゲが無いが目立たないのがスケトウダラ



スケトウダラ

学名： *Theragra chalcogramma*
英名： Walleye pollock / Alaska Pollack
体は細くやせ型で、目と口が大きいのが特徴です。下あごが上あごより突出し、ひげは微小で、無いものもあります。背側は褐色、腹側は銀白色で、体側に明瞭な黒褐色の不規則斑紋が走ります。

マダラ

学名： *Gadus macrocephalus*
英名： Pacific cod
頭部が大きく、腹部が肥大しています。上あごが下あごより突出し、下あごには1本のひげがあります。若魚では根元が黒くなります。背部から側面にかけては多くの不定形の暗色斑紋があります。全長1mほどになり、体重は20kgくらいにまで成長します。

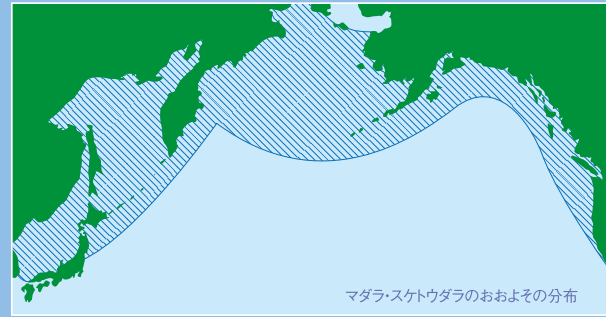
コマイ

学名： *Eleginus gracilis*
英名： Saffron cod
マダラと同様に上あごは下あごより突出していますが、ひげは短く、吻端はマダラよりとがっています。30cmほどの小型の種です。

マダラやスケトウダラは、北太平洋沿岸に広く分布しています。日本近海では、日本海側の南限が鳥取県〜山口県、太平洋側の南限が宮城県〜茨城県で、北海道周辺に特に多く生息します。

水深2000m〜4000m、水温2〜4℃程度を好みますが、4000m以浅の中層や2000mを超す深海、氷点下の冷たい海や10℃以上の海にも生息することがあります。

コマイは地域性が強く、150m以浅の沿岸域に生息します。夏季には深みに移動しますが、大規模な移動や回遊は行いません。また、秋に湖内に入り春に出ていく、または周年湖内に留まる、汽水性のももいます。



マダラ・スケトウダラのおおよその分布

タラと食卓

昭和から平成にかけては、南三陸町でも、マダラよりスケトウダラの方が多く漁獲されていました。

漁獲されたスケトウダラの腹を開いて内蔵を取り出し、頭を吊るして乾燥のタラを作っていました。タラの身は、水分が多いため鮮度が落ちやすいので、塩をふつて水分を減らし長持ちさせる加工をしていました。

大事なタンパク源の保存食で、昔の知恵といえますね。今では新鮮な魚がすぐ食べられるので、そういった乾燥タラを作る光景は、南三陸町でも見られなくなりました。ちなみに、そのように乾燥保存したタラの事を、「棒タラ」「干ダラ」などと呼びます。

「たらふく」の語源

タラの仲間は肉食性で、多毛類・貝類・頭足類などの魚貝類を捕食します。お腹いっぱい食べる事を「たらふく(鰯腹)」というのは、魚貝類を大量に食べて、お腹がぶっくりしたタラの姿から来ています。

タラの身はとても柔らかく煮やすいため、「鰯は馬の鼻息でも煮える！」と言われることもあるそうです。

タラ料理

タラと言えば淡白な白い身をしていて、白身魚の代表とも言えます。南三陸町では、定番のフライや唐揚げのほか、タラ鍋・タラ汁・刺身・ホイル焼・ムニエルなどで食べられます。また、たらの塩煮・味噌煮・しょう油煮と煮込みに関しては好みが各家庭の味付けがあります。また、マダラは胃袋やエラも鍋に入れて食べる人たちも多く、胃袋はコリコリして歯ごたえがあります。たらこは、きんぴらごぼうに入れ、白子は新鮮な物を生で食べたり、天ぷらにして食べます。

「鰯」の由来

タラは魚偏に雪と書きます。昔はタラの事を「ユキ」とも呼びました。雪の降る季節が似合う魚とか、純白の白身を雪で表現しているとか、いろいろな説があります。旬を捉えたステキな漢字ですね。

栄養・効能

タラは高タンパク低カロリーで、ダイエット食材としても利用される事が多く、低脂肪であることから病院給食でも登場し生活習慣病予防にもおすすめの食材です。また、消化・吸収の際に胃や腸に負担をかけないので、離乳食やお年寄りの食事に向いています。

身

タラの身は、カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛をバランスよく含んでいて、ビタミンでは脂溶性ビタミンが少なくビタミンB群がやや多めです。タラの旨味成分であるイノシン酸は分解が早く、鮮度が落ちると旨味が低下し臭いを発生します。

白子・たらこ

白子は精巣で、お吸い物や鍋物に多く利用されます。ビタミン・ミネラルが豊富でコレステロールも多く含まれています。たらこは、カリウム・リン・鉄・亜鉛などが豊富です。ただしコレステロールも多いので、たらこ明太子はほどほどの量を食べるようにしましょう。

産卵

タラの仲間は冬期から早春にかけて産卵の時期で、卵は沈性卵で砂泥の海底に産卵します。一度の産卵数は、数十万から数百万個で多産な魚類ですが、親魚による卵や仔魚の保護は見られない魚なので、生存率は非常に低いと考えられます。産卵場では、雌と雄が別々の群れをつくり、雄が先に産卵場に着き雌を待ちます。繁殖行動は、雌雄1対1で行われ、鰯(うきぶくろ)の近くにある器官から音を出し、求愛や威嚇をすると推測されています。腹鰭が雌より雄が長いのは、繁殖行動の時に、雄が雌とダンスを踊るようにエスコートするためだとか。そう考えると、ステキですね。

年齢

タラの仲間の寿命はおおよそ10年ほどと考えられています。成熟するのは3〜4歳ごろで、日本近海で獲られ、私たちが口にするタラもこれくらいの年齢です。魚の頭骨の中には、耳石(じせき)という炭酸カルシウムの結晶があり、体の平衡バランスを保つ働きがあります。耳石は、成長とともに少しずつ大きくなり、木と同じような年輪が形成されます。魚の種類によって耳石の大きさや形が全く異なり、年輪が見えない場合もあるのですが、タラは、この耳石にできる年輪を利用して年齢を推定する事ができます。

タラ類の魚は様々な国で漁獲され、世界中で食べられています。その中でもロシアの漁獲量は世界一で、196万t以上となっています。以下アメリカ、ノルウエーの順で、日本は6位でおよそ27万6千tです。

南三陸町での平成24年度マダラ漁獲量は約9.5t、スケトウダラが約1.4tでした。日本全体の漁獲量から見ると決して多い量ではありませんが、大切な水産資源になっています。

また、南三陸町には約50軒のタラ漁をする漁業経営体があり、彼らの水揚げするタラは、ほとんどが金華山沖から北洋で獲れたものです。漁法は9割が刺網漁で、震災前は若干ですがタラ網漁の方もいました。



タラ漁最盛期の志津川魚市場 (2014)

南三陸町の市場では、午後も競りがおこなわれます。水揚げされたその日のうちに競りにかけることができるので、町内では鮮度落ちの早いタラも、新鮮なうちに、刺身でも味わえるのです。

水揚げされたタラは、かまぼこなどの加工品にするのではなく、主に鍋物用などの切り身やフィレとして売られます。

タラ漁業の歴史

1776 年ころからニシンの不漁に悩まされていた北海道の松前地方に、1800 年代初期、ニシン漁に来ていた秋田南部の漁師によってタラ釣りの技術がもたらされました。松前を発祥の地としたマダラ釣り漁業は、北海道に広く伝えられ、塩蔵されたマダラが貴重な交易品として、江戸に送られていました。このマダラ釣りからソイ釣りがおこなわれるようになり、80 年ほど後によくスケトウダラの釣りはじまります。

1883 年ころには、新潟県の佐渡でスケトウダラ延縄漁業が発祥しました。大正末期から昭和初期にかけて、スケトウダラの付加価値の急増にともない盛んになり、今日の漁業の発展の元となりました。

放射能の影響

東日本大震災後、原発事故の影響でタラの出荷制限が指示されたため、漁業者や関係者たちは大きな被害を受けました。

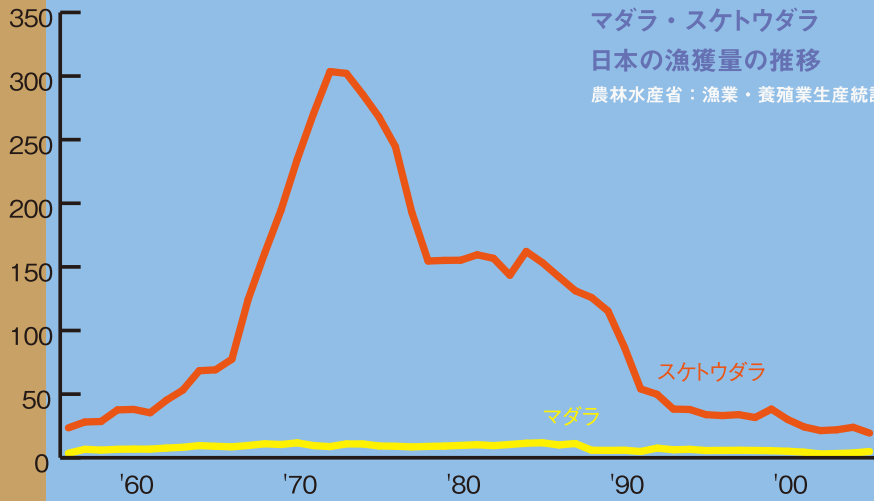
南三陸町では、仮設の志津川魚市場内に放射能測定をおこなう測定室を設け、タラも含めた水揚げされた魚介類のスクリーニング検査（ふるい分け）を、委託業務として原則毎日おこなっています。国の指定する基準値の半分という厳しい目安値を設定し、目安値を超えた場合は県のおこなう精密検査に送られます。検査結果は南三陸町広報や、宮城県内の web サイトで公開されています。

マダラは 2013 年 1 月 17 日に出荷制限が解除され、以降、消費者の皆さんにも安心して食べてもらえるタラを届けることができています。

マダラ・スケトウダラ

日本の漁獲量の推移

農林水産省：漁業・養殖業生産統計より



日本のスケトウダラの漁獲量は、1972 年には 300 万tを超えていました。当時は国内に加えベーリング海を主な漁場に、大型船でのトロール漁も盛んに行っていました。しかし、その後世界各国で操業海域の規制が行われ、現在ではピークの 1/10 まで落ち込んでいます。また、スケトウダラは世界的に、資源量が深刻的に減少しています。

タラの仲間、戦後、卵は明太子として、身は蒲鉾などのすり身の原料として利用され、需要は右肩上がりでした。70年代半ばには国内全漁獲量の4割をも占め、日本の漁業・食糧を支えていたのです。それほど大量の漁獲ができたため、タラコや明太子として用いる卵巣だけを取り除き、残りの身の部分などは捨てるなんてこともされていました。

また、タラの仲間は日本に限らず世界中で愛されました。世界で最も食用利用された

魚、と言っても過言ではないでしょう。これだけ世界中で利用され、大量に漁獲されたため、その資源量はたちまち激減しました。漁船や漁法、冷凍技術などの発展により、略奪的な大量漁獲を行って来た各国は、その後資源が枯渇するとは予想もしていませんでした。

最近、蒲鉾や竹輪の値段が高騰していると感じませんか？ 水産物は、化石燃料や鉱物などと違い、再生可能なエネルギーです。つまり、上手に管理し、適切な量を利用するようになれば、永久に無くならず利用し続けられるはずですよ。

かつての大衆魚、あるいは南三陸町の風物詩が、私たちの前から消えてしまいかもかもしれません。

