

美味しい魚を食べる

片野修

美味しい海産魚を食べたいと思うけれども、長野県に住む私にはむずかしい。長野には海がないので、川や湖の魚ならともかく、海産魚は値段が高く、鮮度も海のある県に比べれば落ちてしまう。内陸の回転寿司では、とくに高額ネタを注文した場合に、いちじるしく鮮度が悪いものを出されたことがある。

ほんとうに美味しい魚を手に入れるためには、自分で釣ったものを適切に処理するのが一番だが、それは誰にもできることではないので、ここでは市販の魚を購入することを考えてみたい。なお、最近では産地から直接新鮮な魚介類を購入して届けてもらうことも可能になった。都会でも高級料亭に行けば、美味しい魚を食べられる。ただし、それには高い費用がかかるので、裕福でもない私は自分で産地に行っただけ安く買ったり食べたりすることを考える。

日本のどこで魚が安いのかは私にはよくわからないが、最近では北茨城からいわきにかけての鮮魚店で、地魚が安く新鮮だった覚えがある。ふだんは自宅に近いので、北陸地方に出かけて海産魚を食べたり買ったりすることが多いのだが、いくつか気がついたことがある。まず、魚を売っている店としては、鮮魚専門店とスーパーがある。とくにむずかしいのは鮮魚専門店であり、店によって特徴があるので、それを見極めることが重要である。

魚は獲れたばかりのものより少し寝かせた方が美味しくなると言われることがあるが、美味しくするためには魚の処理や保存に注意が必要であり、専門家でなければむずかしい。やはり魚は新鮮なものほど美味しいと考えるのが無難である。多くの観光客が集まる店では、魚の回転はよく新鮮かもしれないが、魚の値段は高くなりがちであり、地元の住民が買いにくる店では安い傾向がある。

鮮魚専門店では、店員と話をしながら買えるのが魅力である。一方で多くの場合、刺身を除くと、いつ獲れて、いつまでが賞味期限なのかがわからない。とくに高価な魚だと、獲れてからしばらく売れ残った魚が並ぶこともある。そこで目利きが必要になるのだが、店の人に訊いてみるのもよい方法である。いつ獲れたと訊くと眉をひそめる人もいるので、私は「これはお刺身にできますか、それとも焼いたほうがいいですか？」と尋ねることにしている。刺身にできるのであれば、新鮮だと考えてよいだろう。仮に、その魚が刺身にできなくても、こっちは刺身にできると別の魚を教えてくれるかもしれない。ほとんどの店では、買った魚をさばいてくれる。このほか、魚には旬があるので、脂が乗っておいしい魚はどれですか、と訊いてみるのもよいだろう。市場が午後に開かれる場合には、夕方に獲れたばかりの魚が到着することもあり、それを狙う方法もある。ただし、その地域の魚市場が休場の日には、鮮度のよい魚を買うことはできない。

鮮魚専門店のよいところは、複数の魚が盛られていたり、箱に何種もの魚が入っていたりするものを、安価で購入できる点にある。私は上越の「魚勢」という大きな鮮魚店によく出



鮮魚専門店

かけるが、一箱 1500 円くらいで 20 尾ほどの魚を買うことができる。雑魚といわれる魚は、実際には美味しいのに値が付かない場合があり、ぜひとも買いたいと思うが、スーパーでは売られていないことが多い。よくわからない魚については、調理方法を訊いてみるのがよいだろう。刺身にするよりも、煮たり焼いたりした方が美味しい場合もある。私は船釣りに出かけて、エソという魚を釣ることがある。かまぼこの原料になるということだが、他の釣り人はまずいといってリリースする。しかし、エソの身は多く、小骨が多いけれども、包丁でたたいて団子にしてからフライやてんぷらにすると、とてもおいしく食べることができる。

大きな鮮魚店では魚の種類が多く、めったに目にすることができない大物を買うこともできる。先に挙げた魚勢では、ブリやマグロのほか巨大な毛ガニやワタリガニも売られている。大きな魚はさばいてもらえるので、大勢で食事会をするときには、大型魚や箱売りの魚を買うと割安である。

鮮魚店では店員との値引き交渉もおもしろい。どこでも言えることだが、閉店近くになると安売りしてくれるところが多い。いつだったか、台風が近づいていたときに大洗の鮮魚店に行ったら、客がほとんどおらず、とても安く魚を買えたことがあった。

スーパーの魚はふつう 2 日で売り切るうえに、いつから売っているかがわかるので鮮度については安心できる。ただし、市場を通すうちに日経っていることがあるので、やはり漁港近くのスーパーがおすすめである。もっとも、海が近くても地魚が売られていない場合もある。そこはスーパーの方針によるのであり、地魚よりも輸入品や養殖物に重点をおいているところもある。また、アニサキスによる食中毒を恐れて、刺身をすべて冷凍した後に売っているところもある。したがって、生の地魚を安く購入できるスーパーをあらかじめ見つけておくことが必要だ。そのようなスーパーでは、朝の開店時から豊富な魚介類が並んでいる

ので、早い時間に出かけたほうがよい。地元のスーパーでは、回転寿司で2貫 400 円くらいするカワハギ、タチウオ、ブリ、マダイの刺身を1パック 400~500 円くらいで購入することができる。

なお、アニサキスやクドアなどの寄生虫による食中毒に対しては、第一に新鮮な魚を買うことと、食中毒が発生した地域や魚種をニュースでチェックして、それを避ける必要がある。

北陸ではベニズワイガニやズワイガニを買うことができる。カニの価格は年々上がっており、どの店で買うとよいのかもむずかしい。高いベニズワイガニを買うと、安いカニをいくつもおまけでくれる店もある。ただし、カニには当りはずれがあつて、高いカニでも美味しくないことがある。冷凍したのちに解凍したものを売っている場合と、漁獲後すぐに茹でたものを売っている場合がある。時期によっては新潟でもホンズワイガニを売っていることがあり、生のものでも割安である。近年では、北海道のオオズワイガニが売られていることもあり、これはかなりお買い得である。ベニズワイガニも回転寿司では2貫で 500~600 円以上するようになったが、まるごと一杯買ったほうが得である。

鮮魚専門店でもスーパーでも言えることだが、国内の魚の流通網は恐ろしく発達しており、漁港に近い鮮魚店でも、日本各地の養殖魚が出回っている。地魚がよいと言っても、海が荒れれば魚は獲れないので、このような魚の流通は必要だと考えられる。養殖魚があるからこそ、天然魚をリーズナブルな価格で食べることができるとも言えよう。私には理解できないが、天然魚よりも脂ののった養殖魚を好む人もいる。アメリカでは養殖された日本のブリが人気らしい。しかし、どこにいても食べられる養殖魚を、わざわざ海の近くに行つてまで買うのはばかげている。

よい魚が手に入るかどうかは、海の状態しだいである。海が荒れて出漁できないときに、魚を買いに行つても無駄である。とくに冬場は、海が荒れているので、新鮮な地魚を買うことはむずかしい。真夏の海水浴場の近くでは、客が多いために魚が高くなっている。一方、9月になると北陸では底引き網漁が解禁されるので、店に並ぶ魚は豊富になり、地魚も安くなる。この頃のお薦め魚としては、メギス、カナガシラ、ソイ、カサゴなどがある。

海の近くの飲食店で魚料理を食べる場合には、あらかじめ下調べをして評価の高い店を選ぶべきである。飲食店の評価は、蕎麦やラーメンについては好みのちがいがあつて、ほとんどあてにならないが、寿司や海鮮料理については信用できる場合が多い。ただし、コスパも重要であり、寿司の名店では値段も高い。大きな店の中にはターゲットを団体客にしぼっているところもあり、個人客はお断りと言われることもある。一方で、駐車場が狭い小さな店では、ネットの評価が高くて、コスパが悪いことがある。初めて利用する場合には注意が必要である。

このほか、知らない店で海鮮丼や刺身定食を頼むと、養殖魚が使われていることが多いので、私は頼まない。一方で、店によっては天然魚にこだわるところもあり、山形県鼠ヶ崎の寿司店朝日屋では、正確な文面は忘れたが、養殖魚をお求めのお客さんは当店を利用しない

でください、というような注意書きがあった。佐渡には地魚が入手できないと開店しない寿司店がある。小田原は町ぐるみで地魚を売りにしている。飲食店には、地魚だけを用いる場合、それを明記してほしい。地魚だけの海鮮丼ならば、多少値段が高くてもしっかり価値がある。その点では、北海道の羅臼まで行けば美味しい地魚海鮮丼を食べることができる。

この頃はマサバやホンマグロでも養殖物が普及しつつあり、それを避けるうえでも自由に魚を選ぶことができるグルメ回転寿司を利用することが多かった。しかし、最近では米価の上昇もあって全国各地で値上げがあいつぎ、グルメ回転寿司はそれほど魅力的でなくなっている。先日、鮮魚店や海鮮料理店がいくつも並んでいる有名市場に入った回転寿司店では、ネタはほとんど解凍物で水っぽく、その切り方は雑でまずかったが、値段だけは高かった。東京の回転寿司店の中には、インバウンドの外国人をあてにしているのか、数年前に比べて著しく質が低下したところがある。もっとも、美味しい魚という点にこだわらなければ、回転寿司は気軽に出入りできるうえに、小腹が空いたときに少しだけ食べることができるので、私は重宝している。

グルメ回転寿司でも、地域によってはまだ安くて魅力的な店が残っている。また、地方では予想外に美味しいネタに出会えることがある。沼津では深海魚が、いわきではメヒカリが、対馬ではアナゴが美味で、佐渡では何でもおいしいが、とくに生マグロが安くお勧めである。

ここまでコスパや安く魚を買う点に重点をおいてきたが、新鮮な高級魚を買ったり食べたりする点でも、漁港の近くがよい。北陸地方ならば、ノドグロ、アラ、キジハタ、ヒラメなどの高級魚を手軽に買うことができるだろう。たまには高い魚を買って食べるのも楽しいものである。それでも高級魚には手が届かないという人は、少し小型のものを数多く買うと割安である。代替魚を購入する方法もある。ヒラメの代わりにカレイ、ノドグロの代わりにクロムツの刺身を入手できれば幸せである。

グルメ回転寿司の値上げと一部の観光地での劣悪店を考えると、カウンターで握ってもらえる店のほうが美味しく、リーズナブルな場合が多くなってきた。この場合、値段の相場をあらかじめ調べておくことと、予約をとっておくことが必要である。ネタの豊富さは店によってまちまちだが、かつて山形県の酒田市にあった「暫（しばらく）」という小さな寿司店では、100種以上のネタが揃っていて感嘆した覚えがある。

繁華街の寿司店を夜に訪れると、常連客で混んでおり肩身の狭い思いをすることがある。店主と常連客がずっと話をしていて、一見の客は放っておかれることがある。女性を伴う客は、羽振りがよいのか大声で自慢話をすることがある。そういう場はご免なので、私は昼前の時間を予約することになっている。

最後に、旅館に泊まって美味しい魚を食べる場合の注意点について触れておこう。旅館は料理に重点を置いているところもあれば、客室や設備、温泉などを売りにしているところもある。魚の美味しい宿では、部屋の設備が劣っていることもある。地元に関わり合いがあればその評判を訊いてみるとよいだろう。インターネットで空室検索をして、何か月も先まで予

約で埋まっている宿は、評価が高いとみなしてよい。民宿や旅館が漁船をもっていたり、定置網の網元であったりすると、当然ながら魚は新鮮でおいしい。ただし、あまりに宿泊費が高い旅館は敬遠する。

私は宿に泊まって釣りをすることが多いので、釣った魚を料理して夕食に出してくれるところを重宝している。これまでに、クロダイ、ヒラメ、マゴチ、ワラサ、ハタなどを調理してもらったが、いずれも鮮度がよいので美味しかった。その点では高級旅館や大旅館はむずかしく、小さな宿のほうが融通のきくことが多い。ただし、もちこむ魚の数量についてはあらかじめ相談し、必要以上にもちこまないようにするとともに、調理代についても支払うと言うべきである。宿の食事だけで十分な量がある場合も、もちこみは止めた方がよい。過去の経験では、食べきれない分は宿の皆さんや他のお客さんで召し上がってくださいと言うと喜ばれたことがある。自分で調理ができるホテルに泊まったこともあるが、釣りをして帰ったあとで、自分で魚をさばいて料理するのはけっこう面倒だった記憶がある。

宿で出された魚について、その魚種を訊けば教えてもらえるだろう。一方で、その魚が天然魚か養殖魚かを訊いてはならない。養殖物だとしたら不愉快な思いをさせてしまう。天然魚ならば、馬鹿にされたと思われるかもしれない。かつて私は北海道の根室の近くの宿で出されたサーモンのちゃんちゃん焼きを見て、養殖魚かどうかを訊いたところ、「養殖魚はだしません」と怒ったように応えられた覚えがある。おそらく天然のカラフトマスかサクラマスだったのだろう。

宿選びでは失敗したこともある。ウェブサイトが魅力的なので泊ってみたら、夕食はカレーライス一杯だったことがある。夏の海水浴場の近くの民宿では、エアコンを効かせるために、2時間おきに硬貨を補充しなければならなかった。大部屋で他の宿泊客と夕食をともにするのはかまわないが、冷めた料理が何時間も前から放置されていると、食欲も失せてしまう。その点ではずれがないのが離島の旅館や民宿だが、それでも評価の高いところと低いところがある。小さな旅館や民宿では、部屋の壁が薄く、隣の部屋の声がうるさいこともある。こればかりは泊ってみないとわからない。この頃は、多くの旅館でWifiが使えるとされているが、実際に使ってみると通信事情が悪いことが多い。この点ではビジネスホテルが優れている。

最後に海の近くではないが、最悪だった旅館の話しよう。全国的に有名なお祭りがあり、どの宿も満室だったときに、調査のためにどうしても宿泊したかったことがある。いろいろ探すうちに、ある旅館が空いていたので泊ってみた。宿に着くと、すぐに町を見に行くことを薦められた。ほかに客がおらず、老婆が一人で運営している旅館だったが、部屋のお茶葉は前の客が残したままであり、風呂は沸いていなかった。夕食は近くの総菜屋で買ったようなサンマのフライしかなかった。文句を言おうと思ったが、あまりに気持ちが悪くなって言い出せず、老婆は妖怪かもしれないと思うと夜も眠れなかった、翌朝は早々に料金を払って退出した覚えがある。人気のある宿は混んでいると考えて、あまりに空いている旅館は避けた方がよい。

最後に、最近注意すべきこととして、米の値段が急激に値上がりしたせいか、実際の料理価格がネット情報より高くなっていることがある。先日訪れた寿司店では、グルメサイトで2,100円と表示されていた地魚握りセットが1.6倍になっていて驚いた。グルメサイトより、その店のホームページを見て確かめるのが無難である。