

# 伊豆食べる通信

2017年

7月号

# 食

美味しいうえに、実力派。

さば  
**鯖**

伊東からのお届け

# 鯖さばのことを聞いてみました

取材先：いとう漁業協同組合

特集

鯖さば

出漁。

東雲から顔を出した陽光が茜色に染める波を超え、二艘の船はスピードを上げていく。いよいよこれから沖に向かうんだと思った矢先、意外とあっさりと減速した。

伊東市の南に位置する富戸港。定置網は岸からそれほど離れていないところにある。それまで思い思いの姿勢で待っていた漁師達は船が停止すると一瞬にして表情を真剣な面持ちに切り替え、号令もないのに一気に動きだした。まずは柄の長い手鉤（てかぎ）と呼ばれる道具で網に繋がるロープを手繰り寄せる。

言葉がエンジン音と波音に掻き消される船上では声のやり取りはほとんどない。それぞれの漁師がその都度その都度、状況に応じて、きびきびと立ち位置を変え、役割を見つけて作業する。11人の息を合わせた漁師は器用な指のように動く。

まるで船自体が有機的に漁を進める大きな二つの手のようになって、網を丁寧かつ迅速に引き上げていく。

手繰り寄せたロープをお互いのバランスを見ながらウインチで巻き上げる。ふたつの船がだんだんと近づいていく。水面には初めは見えなかった魚影が網によって押し上げられ

て、徐々に姿を現してくる。5メートルもない船の間にたくさんの魚が飛沫を上げだした。

一網打尽にはできない定置網

沿岸部の決まった場所に網を置いて自然に魚が入るのを待つのが定置網。網の全長は700メートル、深さは60メートルほど。魚群探知機などを使うことなく、船で魚を追いかけることもなく、魚が網に入るのを待つ。当然だが、たくさん取れる時もあれば、あまり取れない時もある。網の構造は最後に引き上げる部分こそ、細かい目をしているが、外側の目はとても粗く、周遊してきた魚の群れ



も最終的に水揚げされる前に大部分が簡単にすり抜けていく。一見、効率が悪い漁法にも思える。しかしながら、自然と一体化し、乱獲せずにいることで永続的に漁業が成り立ち、また、新鮮な地魚を食卓に運ぶことが可能なのだ。

## 食で地域を支える

捕れたてのサバ、アジ、ブリ、イカなどを乗せた船が帰ってくるのを、港では漁協の組合員と準組合員がバケツを片手に待ち構えている。そのなかには魚屋や食堂を営む組合員の姿も見受けられる。そうやって海からの恵

みを地域に供給し続けることで、食で地域を支えている。そうして脈々と続けられてきた、絶やしてはならない文化が伊豆には残っているのである。

## 地域に生きる

同じ伊東市内でも漁場である富戸から離れた市街地出身の加納さん。まだ30代の彼は若手の部類に入る。野球少年だった彼は幾つかの職に就いた後、「興味があったらか、やってみたかった」という単純な理由で入つてに漁協の仕事に就いてから、もう6年になる。今は港の近くに居を構えてる。日々繰り返さ

れるルーチンワークのなかでも役割はその都度変わるようだ。定置網漁師として定置網船のチームに入り、その地域の一員としてどっぷりと根を下ろす。職業を選ぶというよりも、生き方を選んでいるようである。





# 夏はさっぱり、秋はこっくり。 鯖で季節を味わうもよし。

1	2	3
4	5	6
7	8	
9		10
11	12	13

1. 海の男のマストアイテム「手鉤(てかぎ)」 2. 船から漁港へ。水揚げの様子。 3. ぴちぴちの鯖。イカも隠れてるよ。 4. 目利きは真剣そのもの。誰よりも近く。誰よりも高く。 5. テンポよく独特の発声でセリを仕切る売人。 6. 1日に30~40種類の魚が集まります。トビウオブルーが美しい 7. 迷路で遊べそうな、美しい鯖の模様。 8. 漁に向かう船。戦いの前のつかの間の休息。 9. ダンベと呼ばれる容器。ナンバーは「38(サバ)」 10. 魚に真面目。だからいい魚が集まる伊東漁港。 11. 太陽が昇り始めたころには水揚げが始まります。 12. コンベアによって鯖の大きさを選別しています。 13. 魚や貝など多くの種類や大きさを分別するケース。

取材先：いとう漁協

## 「さばを読む」 「秋鯖は嫁に食わすな」

私たちの食卓になじみ深い魚「鯖」。1年中獲れてその漁獲量も多いことから、庶民の魚として親しまれています。

「さばを読む」というのは数をごまかすことを表す慣用句。これには一時に大量に獲れる上、生き腐れと言われるほど鮮度保持が難しい鯖を、漁師や魚屋がろくに数を数えずに売りさばいたことがその語源という説があります。

また「秋鯖は嫁に食わすな」とは「秋の美味しい鯖を嫁に食べさせるのはもったいない」という姑の嫁いびり…ではなく「脂の強い秋の鯖を食べすぎると嫁の身体に障る」という、思いやりから生まれた諺という説も。

ちなみにフランスではエイプリルフールのことを「Poisson d'avril（4月の魚）」といい、この4月の魚というのは鯖を指すのだそう。「4月になると鯖が馬鹿みたいにたくさん釣れるから」とは鯖に失礼な気もしますが…。

もちろん言葉の発祥には諸説あり、ここに紹介したのはほんの一例です。でも、これらの逸話からはいかに鯖という魚が広く知られ、親しまれ、古くから愛されてきたかということが、とてもよく伝わると思いませんか？

## 年中とれたて！ 伊東漁協水揚げの「鯖」

伊東漁港に水揚げされる魚の種類は多く、1日で約30～40種以上。（市場に持ち込まれない少量種を含めれば数百種以上とも！）

定置網ならではのバラエティに富んだ水揚げが伊東漁港の魅力です。

その中で年間を通じて水揚げがあり、その漁獲量も1～2位を争うのが「鯖」。

伊東漁港では1年中とれたての鯖に出会えます。

鯖の旬が「脂が多くるの時期」だとすれば秋から冬、伊東漁港では11月～2月頃がその時期だといいます。

脂ののった鯖は美味しいですよ。でも「それだけが伊東の鯖の魅力じゃない」と、星野さんは考えます。星野さん一家が営む星野ひもの店はまさに伊東漁港の目の前、漁協のセリ場からもその看板が見える場所にある干物屋さん。星野さんが扱う鯖は、1年中いつでも伊東漁港で水揚げされたものだそうです。

「脂が多い鯖がよければ外国産を食べればいいんだよ。でも俺は伊東の鯖しか使わない。さっぱりした春とか夏の伊東の鯖がいい、星野の干物がいいって言うてくれるお客さんがいるから。それがだんだん脂がのってきたな、秋だなって、鯖の干物を食べて季節を感じるのもいいんじゃないの。」

伊東漁港で水揚げされた鯖を伊東漁港で天日干して仕上げる星野さんの干物、季節による味の違いも楽しみたいですね。

## 「地魚」の「鮮度」

今回取材にお邪魔した伊東漁港は伊東市の真ん中あたり。伊東駅からも車で5分、徒歩で20分ほどの国道135号線沿い。港の周辺から伊東駅周辺にかけては食事処や干物等の水産加工品を扱うお店が並び、伊東温泉を始めとした伊豆エリアを訪れる観光客はもちろん地域のみなさんに

も愛されています。

周辺の干物店、食事処でも「地魚（じごかな）」と「鮮度」を誇る声を多く聞きました。なんといっても漁港から数分でお店に並ぶ魚たちですから、その自信にも納得ですよ。

伊東漁港で水揚げが多いのは鯖、そして鰯や鰹類。いわゆる「足が早い」青魚が中心ですが、その鮮度について「鯖を読む」ことはもちろんありませんのでご安心ください。

真面目に美味しい地魚、ぜひ伊東漁港で味わってくださいね。

## 「臭み」？伊東の鯖には無縁の話ですが…

鯖は美味しい魚です。でも、苦手な方には「あの臭みが…」と言われることがあります。

けれど、いとう漁協直営の食事処「波魚波（はとば）」の桑原智宏さんによれば「生臭いのは鮮度が落ちてるってこと。」

鯖の美味しさのカギは「脂」。でもその脂が、時間がたつと臭いの原因になるんだそうです。臭みが心配なときは流水でよく洗い、熱湯や塩で下処理をしてから調理しましょう。

ただし鯖に含まれる栄養の中には水に溶けやすい性質を持つものも…。栄養豊富な鯖、せっかくなら鮮度のよいものを鮮度の良いうちに、栄養も美味しさも味わって食べたいですね。

ちなみに… 桑原さんが「産地だからこそ味わえる旨さ」と太鼓判を押すこだわりの鯖は秋～冬ごろに掛けて登場するそう。漁港から徒歩3分の鮮度で味わう旬の鯖。ぜひ事前に予約をしてお出かけください。

## 鯖の栄養「まるごと」いただきます

鯖にはたくさんの栄養が含まれています。DHA、EPA、各種ビタミン等々、老若男女に嬉しい栄養がたっぷり、健康食材としても注目されています。少し前に「鯖の水煮缶」が注目を集めたのも記憶に新しいところですよ。

その豊富な栄養を余すことなく取り入れるなら「煮物」や「汁物」がおすすめ。水に溶けやすい性質をもつ栄養も、煮物や汁物ならその「汁」ごといただけます。

栄養面だけでなく「さば節」として出汁にも使われるほど味わい豊かな鯖。鮮度抜群の生鯖をそのまますり身に加工した「サバ男くん」を使えば、簡単な調理だけで驚くほど美味しいつみれ汁に。さらに大根や人参を加えて豚汁ならぬ鯖汁に仕立てれば、サバ男くんの出汁で野菜も美味しくいただけますよ。



## ゴロソ Goloso

自転車で、伊東の町をあっちこっち♪あれも見よう、これも食べよう♪1日丸ごと遊んじゃおう！そんなチャリ旅のお供、伊東の新名物『サバタコス!!』が食べられるのはここだけ!!

〒伊東市湯川 2-17-4

☎ コーヒーショップ 10:00頃~18:00頃  
レンタサイクル 10:00~17:00  
(最終受付 16:00)

☎ 火曜日



自転車で回れます!



「伊東の魚が大好き。」そう言っていた少年がそのまま大人になったような、そんな感じのする街、伊東。

伊東の魚のおいしさをわかっているからこそ伊東に来て食べてほしい。純粋にそう思っている人が多く、伊東の魚への愛情がビシビシと伝わってきました。

鯖の白子や卵は初めて食べましたが、獲れたての魚を提供できる伊東ならではの食材かもしれません。伊東では、鯖だけでなく伊東漁港で水揚げされた新鮮な旬の魚を年中楽しめます。

温泉あり、海あり、そして魚あり。ぜひ伊東に来て海の幸を楽しんで下さい。



## さかな倶楽部 たっぱん

伊東駅から徒歩3分。肩書きは「店主&魚変態料理人」。魚をこよなく愛する店主が昨年オープンさせた寿司と地魚料理の店。旨い肴で旨い酒を飲むなら、ここで間違いなし!!

〒伊東市湯川 3-3-19 ドルフィンK 1階

☎ 17:30~22:30

☎ 水曜日(第3火曜日)



## 富士一丸

市場からすぐのこちらは、1階は早朝から営業する海産物のスーパーマーケット。10時からオープンの2階では自分たちで魚を焼きながら豪快にかぶりつけちゃいます!!



〒伊東市静海町 7-6

☎ 1階 6:30~18:00

2階 10:00~16:00 (LO15:00)

(土日)~16:30 (LO15:30)

(夏季)~20:00 (LO19:00)

☎ 年中無休

# 「伊東の魚が 俺たちは伊



## 星野ひもの店

伊東漁港徒歩0分に位置する星野ひもの店。

漁港で水揚げされた魚を中心に天日干しと味付けにこだわった干物作りを続けています。新潟県から「海と魚が好きで」移り住んできた星野さん。奥様と2代目と、家族3人だけで作り上げる干物は忘れがたい味。

〒伊東市新井 2-1-16

☎ 8:00~18:00

☎ 火曜日





やまろく

## 山六ひもの店

観光客でにぎわう店内では、七輪で焼いたホカホカの干物を試食できます。「試食していただいた上で、納得してお買い上げいただく」という自信があるからこそサービス。

伺った総本店の他、伊東駅前などに計5店舗あります。



〒伊東市東松原町 5-6 (総本店)

☎ 8:00 ~ 17:00

☎ 年中無休



# 好き。」だから、 東にいる。

## スカイレストラン 浜風

伊東市役所の8階、レストラン浜風。

こちらではサバ男くんを使ったサバのスパゲティを、伊東を一望しながらお召し上がり頂けます。職員だけでなく、一般の方も利用できますよ。

〒伊東市大原 2-1-1 伊東市役所 8階

☎ 喫茶タイム 10:00 ~ 11:00 / 15:00 ~ 16:00

ランチ 11:00 ~ 15:00

☎ 土・日曜日、庁舎休業日



## いとう漁協直営 漁師めしや

はとば

## 波魚波

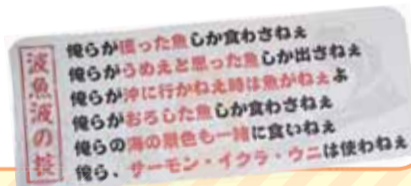
伊東港を一望する、いとう漁協直営の食事処。安さ自慢ではなく「新鮮で旨いもの」にこだわり、平日は地元客、週末は旅行者で賑わいます。「獲れたその場所で食べる美味しさ、伊東の魚の味を知りたいければ月に一度はおいで。」



〒伊東市静海町 13-9

☎ 11:00 ~ 15:00 (LO14:00)

☎ 火曜日



よぼうてい

## 与望亭 by isoCAFE

2階のお食事席から海を一望できるお食事処。サバの塩焼きに添えられた山葵は相性抜群でした。1階の「isoCAFE」では板前さんプロデュースの手作りスイーツや手軽なランチメニューもいただけます。



〒伊東市川奈 1003 与望亭 1階

☎ 11:00 ~ 20:00 (LO19:30)

☎ 水曜日

地魚の魅力を見つめ直せる  
イベントです!

サバーソニック&  
アジロックフェスティバル 2017

日時: 8月5日(土)  
10:00 ~ 15:00

場所: 伊東魚市場

※入場無料

**SABA SONIC & AJI ROCK FESTIVAL**

**参 主 月**

8月5日(土) 10:00-15:00 伊東魚市場

8月3日~5日の期間中に協力店舗に行けば美味しいことが待っている  
<http://www.iso-cafe.com> <http://www.sabasonic.com>

# 編集後記

伊豆食べる通信第6弾「伊東のサバ」をお買い上げいただき本当にありがとうございます。今回も採算を考えず、とにかく皆様に喜んでいただこうと思ひ商品を選ばせて頂きました。

第5弾は稲取キンメでしたが、今回も前回と同じく伊豆半島の「東側」への取材。しかもまたまた「港」に行くという取材工程、楽しみで仕方ありませんでした。実は普段はいくら伊豆に住んでいても朝の市場には中々行きません。取材という機会がなければ踏み込めないのです。今回のコーディネート調整してくれたのが伊豆食べる通信メインカメラマンであり伊東市在住の武智一雄プロ、生まれ育った町を紹介して頂けるということで期待値は高まります。

## 「旅は自転車から始まる」

海や船上での先行取材は武智プロにお任せをし、我々フォトワークショップ班は陸地での取材。今回もの凄く楽しみだった理由はもうひとつあります、それが「自転車」での移動だったのです。自転車を選択したのは色々な事情がありましたが、町を知るにはとても良いツールです。僕自身、仕事で様々な町へと出かけます。電車での移動がほとんどなのですが、ちょっとしたスキマ時間にその町のことを調べたい、知りたい、見たいと思ったときは迷わず「レンタサイクル」を探すようにしています。札幌、川越、高山、北九州、湯布院そして東京でもスマホで駅に着く前にレンタサイクルを探し、到着してから現地で借りて散策しています。自転車のスピードというのは丁度いいですね。今回その自転車を貸してく

れたのは伊東駅前にあるコーヒーショップも兼ねたお洒落なレンタサイクル【Goloso (ゴローゾ)】さんでした。

## 「取材は早朝から」

前回の稲取ではお昼前に現地集合でしたが、今回の伊東漁港は早朝取材。天気も最高で朝日を浴びながら8人で海岸線を自転車で移動。よく通る道なのにやはり自転車だと雰囲気が違います。

市場に到着し早速漁協の稲葉さんにご挨拶。市場での注意事項を伺っていき競りが行われる場所へ移動。まず目に飛び込んできたのが水揚げされてきた「鯖」。すぐにカメラを用意しシャッターを切りまくり、ピンピンした魚を必死で撮ります。伊東漁港は鯖だけではなく色々な魚があがっていましたがちょっと驚いたのは「サメ」がいたことですね。普段見ませんから・・・。

競りの撮影も終わり、次の撮影メンバーの振り分け。今回の伊豆食べる通信は今までよりも「お店も取り上げさせて頂く」という事でそれぞれいくつかの店舗に取材へ。

僕はNP0 サプライズの高橋とコンビを組み「川奈」地区担当。川奈といえばゴルフをやる方なら一度はプレーして見たいあの名門「川奈ゴルフコース」のあるところ。クラブハウスからすぐ近くにある「与望亭」へお邪魔して撮影開始。2階に上がり海を一望できる窓側に座らせて頂いたのですが流石のロケーション！この景色を見ながらの食事ですから美味しき倍増、なるほど人気の理由がわかります。

川奈での取材を終えて伊東市街へ戻り、自転車を返しにゴローゾさんへ、お腹はちきれそうでしたが最後に取材させて頂いたのが「サバタコス」。いやこれも美味しい！この日食べたものは全て美味しかったです。

ゴローゾのご主人の渡邊さんと少しお話をしていたのですが、「あれ？この方、どこかで今日お会いしたような…」そう思っていたら武智くんが「朝、市場で競りしていたじゃないですか！」とおお！魚屋さんが実はレンタサイクルショップも経営されていたんですね！「さすが伊東」と勝手に納得したところで、この日の取材は終了となりました。

## 「伊豆半島は大きい」

今回で6弾目の伊豆食べる通信、「西伊豆」「中伊豆」「東伊豆」と各エリア2回づつ取材をさせていただきました。実際に伊豆半島はとても大きいですし、僕らが知らない事だらけです。こうやって伊豆食べる通信で取材をさせて頂いたからこそ食材を知ることができる、そして人と繋がれる。知ることができるからこそ好きになり、そして皆様に「届けたい」「ご紹介したい」という気持ちが湧いてきます。次回は初の「南伊豆エリア」に入ります。これもまた「ご

縁」で取材をさせていただきますので、今からとても楽しみにしていますし、また次号も採算は考えずに皆様へ「伊豆」をお届けさせて頂ければと思います。最後に、今回ご協力頂いた伊東の皆様ありがとうございます！そして読者の皆様もぜひ「伊東」に美味しい魚を食べにお出かけくださいませ。そのときはぜひ「自転車」で市内を巡っていただけたらと思っています。では次号でまたお会いしましょう！

編集長 飯倉清太



次号は、伊豆の最南端に位置する下田。下田という海のイメージが強いと思いますが、山に囲まれた稲梓地区でミツバチと真摯に向き合う養蜂家を作る無添加、無精製の蜂蜜を特集します。

美味しい蜂蜜を作るには元気なミツバチを育てること。そしてミツバチが育つ環境を作ること。自然と共存しながら育まれる最高の蜂蜜をみなさまにお届けしていきたいと思ひます。

次号特集の食材「蜂蜜」を撮影する  
フォトワークショップを開催します  
日程：2017年7月25日(火) 料金：2,980円  
時間や場所等の詳細、およびお申し込みは伊豆食べる通信ウェブサイトまで  
<http://dot-tree.com/izu-taberu>

次号特集

10月8日締め切り

2017年

10月号

蜂蜜

伊豆食べる通信は季刊

情報誌 + 食べもの付き **¥2,980** でお届けします  
(税・送料込み)

お申し込みは伊豆食べる通信ウェブサイトまで

<http://dot-tree.com/izu-taberu>

伊豆食べる通信

Mail: [izu@taberu.me](mailto:izu@taberu.me) Web: <http://dot-tree.com/izu-taberu> Facebook: <http://www.facebook.com/izutaberu>

発行人：飯倉清太 発行元：NP0 サプライズ (静岡県伊東市修善寺75) ☎ 0558-99-9141 平日のみ9:00~17:00

写真：武智一雄、ワークショップ参加者のみなさん 編集・ライター：小早川泰子、武智一雄、水谷慈、森嶋康代、高橋いづみ、田足井美帆 Web サイト：加藤龍(株式会社アーティストックス)

イラスト：水田彩生 協力：いとう漁業協同組合 印刷：いさぶや印刷工業株式会社 **ISABUYA CREATIVE**