

伊豆食へる通信

2020年

7月号

食

ふふえ合い、サザエ愛。

伊東市川奈

サザエ



サザエのことを聞いてみました

取材先：佐伯草子さん・永沼広美さん

特集

サザエ

山が育む豊かな漁場

静岡県東端部に位置する伊豆半島。その真ん中には天城連山があり、太平洋から流れ込む湿った空気が標高1000mを超える山々にぶつかることによる雨量の多さでも知られている。その雨が山から海へ流れ出すことで、伊豆周辺の海は栄養をたっぷり含んだ良質な漁場となるのである。この地域はその豊富な栄養で育った海藻が多いことも有名で、種類の多さ・質の良さとともに日本有数の海域だ。

また、海岸線の地形は海底火山群の痕跡である岩礁帯が多く入り組む。海岸部は沖合の黒潮の影響を受けやすく、その荒波ゆえにサザエたちは岩肌から剥がされない様にしっかりツノを張り出しその身を支え、過酷な水流の中で育つため、実がよくしまり歯ごたえの

ある個体に成長する。

移住者が興し、移住者が救った海女漁

海岸沿いに建つその名も「海女の小屋」を訪れた我々を迎え入れてくれたのは、佐伯草子さんと永沼広美さんのお二人の海女さん。サーファーでダイバーでもある草子さんは、9年前に東京から移住した。川奈の海女さんとしては何と！50年ぶりの期待の新人だったというから驚きだ。

当時、川奈の海女さんの高齢化は深刻で、80代まで現役で活躍されていた方々が引退し始めていた時期。残る方々も60才を優に超えていた。全盛期には8名ほどの海女さんが活躍していたというが、このままではここでの海

女文化が絶えてしまうかもしれないという危機的状況にあった。サーフィン仲間からの紹介で師匠となる海女さんと出会った草子さん。50年ぶりの新人登場のニュースは、すぐにメディアにも取り上げられた。師匠の上村恵子さんについて実地訓練を繰り返し、今では1日に160kgのサザエを獲った経験もあるという地元漁師もうなるほどの達人となっている。

一方の広美さんは生まれも育ちも地元伊東市民。幼いころから海と潜ることが大好きで、海女さんになりたいという夢を持ち続けていたが、どうやったらなれるのかが分からなかった。そんな彼女がある日新聞を開くと、憧れていた海女さんになったという草子さんの記事が飛び込んできた。いてもたってもいられず、すぐさま記事に掲載されていた問合せ先に電話をかけ、潜りたい気持ちを熱弁した



伊東市川奈
いとうしかわな

のだという。願い続けていた夢が叶った瞬間である。

こうして、草子さんという一人の移住者の存在は、新たな地元人材を発掘。さらにはもう一人の海女さんも誕生している。取材時にはまだ育休中ということでお会いすることは叶わなかったが、もうじき復帰予定だとのこと。彼女たちの師匠である恵子さんは、実は4年ほど前に亡くなっている。亡くなる1年前までは現役で潜っていたとのこと。今では高齢の海女さんたちは皆引退し、若い3人のみが現役で潜っている。30代と40代の3人の女性たちが、絶えかけていた海女文化を救ったのである。

さらに、川奈の海女さんの起源を伺っていると驚きの事実が判明した。伊豆で海女漁をやり始めたのは、鳥羽からの移住者だったというのだ。草子さんたちが獲ったサザエは、海

辺の料理屋ですぐさま調理され、訪れる人々が気軽に食べることができる。その「海女屋」という料理屋を営む上村一族も、鳥羽からの移住しそのまま定着したのだそう。移住者が開拓し移住者が救った川奈の海女漁は、今も変わらず地元民から愛され続け、ここを訪れる旅行者たちを楽しませ続けている。

尊敬と信頼の関係

海女さんの仕事は会社に属してお給料をもらうというものではなく、実力主義の個人戦である。各個人が獲ったサザエの重量で収入が決定する。それは草子さんと広美さんも同様。同じ場所で支度をし、同じ船に乗って同じ漁場で海女漁をする。そんな話を聞くと、お互いがライバルでありもっとギスギスした間

柄になってしまってもおかしくないのではないかという余計な疑問が沸き上がった。「相手の方が多く水揚げしたときに嫉妬したりしないのか」と、失礼ながら思わず二人に質問してしまった。あまりに仲のいい姿が、一般的に想像する競争関係と乖離しすぎていたのだ。

だが、そんな私の邪な質問は次の瞬間、広美さんの笑顔に一蹴された。いつも多く獲るのは草子さんだが、嫉妬したことは一度もなく、ひたすら尊敬しているのだという。憧れの海女さんになれたきっかけも草子さん。信頼しいつも刺激をもらっているのだという。草子さんも広美さんを信頼し、時には危険も感じることもある海という自然環境の中で共に闘う仲間と認め合う存在なのだろう。沖に向かう船の上で会話をしながらも着々と準備を進める二人の雰囲気、漁場に近づくにつ

れ鋭く変わっていった。明るい笑顔ではあるが、その眼差しが鋭いプロのそれに変った瞬間が忘れられない。

豊かな海藻の宝庫であった伊豆の海も、今では環境の変化によりサザエの餌になる海藻がだんだん減少しているのだそう。このままでは将来的に川奈で海女漁ができなくなる可能性もある。彼女たちが繋いでくれた海女文化をこれからも継続していくために、私達ができることは何なのか。美味しいサザエを食べられる幸せを噛みしめながら、考えたい。



伝統の海女漁に現れた希望の光が、 明るく照らす川奈の未来。

1	2	3
4	5	
6	7	8
9	10	11
12	13	14

1. 仲良くりアカーをひいて、漁に向かう二人。 2. 8kgの重りを付けて潜ります。 3. 徐々に真剣な表情になっていきます。 4. ダイブ!!
5. 海上から狙いを定めます。 6. 漁場からは有名な川奈ゴルフ場が見えます。 7. 獲ったサザエは約20kg。舟に持ち上げるのが大変です。 8. 休むことなく、再び海に潜ります。 9. 耳抜きをしながら、漁を終えた安堵の表情が伺えます。 10. こんなにたくさん獲りました。 11. 師匠の上村恵子さんのご主人が温かく二人を見つめます。 12. サザエを計量。 13. 後片付けは次の漁への下準備。
14. 上村社長とお店の前でパチリ。

【海女さんになるには】

伊東市で海女さんになるにはどうすればいいでしょうか？

1. 株式会社海女屋に連絡する。0557-45-0045
2. 面接日を決める
3. 社長面談で「海女になりたい。潜りたい。」を熱烈アピールする

この3ステップをクリアすれば晴れて海女さんになる事ができます。

ただし、伊東市で海女さんになるには、伊東市民になることと漁業権を持つことが必須となります。漁業権に関しては、海女屋さんが段取りを組んでくれますのでご安心を。

ご家族がいる方でも、お子さんがいる方でも、はたまた副業でも、海女さんの仕事はその方の生活環境に合わせた働き方が可能です。

是非、ご興味がある方は、海女さんを始めてみませんか？

【サザエの肝を食べると 目が良くなる??】

「サザエの肝を食べると目が良くなる」「アワビを食べていると綺麗な目をした子が生まれる」など、サザエやアワビは「目にいい」と言われることがあるそうです。

サザエやアワビにはタウリンや亜鉛などのミネラル類が多く含まれており、東洋医学的に言うとも目は肝が司る器官なので、肝臓がよくなると目が良くなるという効果も出るようです。

さらにサザエやアワビには、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1には目の周りの筋肉をほぐす効果があるとされているので、目の神経の疲れを取ることに効果があるそうです。

昔の人たちは自然と経験則からサザエやアワビが目の良い成分を多く含んでいる食べ物だと知っていたのかもしれませんが。

【サザエの殻のいろいろ】

サザエの語源は、殻を小さい家に見立てた「ささ」（小さいの意）、「え（い）」（家の意）であるとされています。昔の人から見れば、岩に張り付く様子がまるで「小さな家」の様に見えるのでしょうか。

サザエの特徴的な部分と言えば、殻の「角（突起）」ではないでしょうか？

この「棘」は海流の早いところでも流されないように、「角」が大きくなるとの言われています。遺伝的要素もあるようですが、川奈は海流が速いため、獲れるサザエには立派な「角」が付いています。

サザエの殻は右巻きか左巻きか？

答えはほとんどが右巻き。巻貝の種類全体を通して90%が右巻きす。なぜ巻き方が決まるのか解明はされていませんが、おそらく遺伝とのことです。

佐伯さんは、潜りながら密かに左巻きのサザエを探していることです。海女さんのひそかな楽しみです。

蓋が青いと美味しい??

サザエの蓋は個体によって色が若干違います。青くみえる蓋、クリーム色っぽく見える蓋など。

青い蓋のサザエは「美味しい」とか「身が柔らかい」とか「オスである」とか言われることもあるそうですが、実のところは、よくわかってないようです。是非、蓋の色サザエを食べるときの楽しみにしてみてください。

【磯焼け(いそやけ)】

みなさん、「磯焼け」と言う言葉をご存じでしょうか？

磯焼けとは、海藻が繁っている沿岸海域において、海藻が著しく減ってしまったり・無くなってしまったりと、海藻が繁殖しなくなる現象のことを言います。それに伴って、海藻を餌とするアワビやサザエ等の生物が減少したり、稚魚の隠れ家も減ったりするため、漁業にも大きな影響が出ることもあります。

「磯焼け」と言う言葉は、実は、伊豆地方の漁民から生まれた言葉だと言われています。原因は、海水温の上昇や護岸による山からの栄養分の不足、人による開発によって海藻の生息地域が奪われるなど様々な理由が挙げられます。

磯焼けは、いまや、日本だけでなく世界的に起こっている問題です。

今回の川奈の海では、まだまだ海藻が豊富でサザエの漁に関しては問題ありません。しかし、伊豆半島全体で見ると、伊豆食べる通信でも特集したことのある「天草」の収穫高が年々減ってきているや、以前はたくさん獲れた「トコブシ」が市場に出回ってこないといった、磯焼けの影響が出ています。

豊かな伊豆の海を守っていききたいですね。



サザエのガーリックバター



【材料】 - 4 人分 -

- ・サザエ…………… 2 個
- ・ニンニク…………… 1 片
- ・パセリ…………… 適量
- ・白ワイン…………… 小さじ 2
- ・バター…………… 3 0 g
- ・塩…………… 適量
- ・コショウ…………… 適量

【作り方】

1. サザエをひとひたの沸かしたお湯で 2 ～ 3 分軽く茹でる。
2. 殻から身を取り出してスライスする。
3. 塩コショウ、ニンニクのみじん切り、パセリをスライスしたサザエとよく混ぜ合わせる。
4. 殻に白ワインを小さじ 1 ずつ流し入れ、そこに 3 のサザエを戻し入れる。
5. バターを 1 5 g ずつ乗せ、火にかける。

海女さんが作る サザエレシピ

【材料】 - 4 人分 -

- 白米…………… 2 合
- サザエ…………… 2 個
- 麺つゆ…………… 大さじ 2
- ほんだし…大さじ 1 / 2

【作り方】

1. サザエはたわしで良く貝殻を洗い、中身を取り出してふんどし（身の真ん中あたりにある帯上のまく）と肝を取り除き、お好みの大きさにカットする。
2. 洗ったお米にめんつゆとほんだしを加え、炊飯器等の目盛りに合わせて水を入れて炊く。
3. 炊き上がったら全体をさっくり混ぜて出来上がり！

残った肝は、バターしょうゆで軽く炒めると、美味しいおつまみになります。サザエは冷凍したものを使うと、より出汁が良く出ます。



サザエの炊き込みご飯

海女さんの獲った サザエを食べに行こう！



サザエのお刺身

海女の小屋 海上亭

所 414-0044

静岡県伊東市川奈 1004

問 0557-45-1780

営 11:00 ~ 20:00 (毎週木曜日定休)

HP <http://www.izu-amaya.co.jp/>



サザエ汁



サザエのお味噌汁



店長 福田さん

サザエには人が生きて行く上で必要な、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが多く含まれていて、その他に、タウリン、アルギニン等のアミノ酸も豊富で、身近にある”生きた栄養素”とも言える食材です。

オススメの召し上がり方は、そのまま火に掛けてツボ焼き、フレンチで有名なエスカルゴ風、油との相性があるので、オリーブオイルでアヒージョにしても美味しく頂けます。

川奈でも潮の流れが速いところで育っている、身に力のある味わい深いサザエです。

是非、お店に食べに来てください。

編集後記

伊豆食べる通信をご購読いただきまして誠にありがとうございます。今回は海女さんが獲る伊東市川奈のサザエをお送りいたします。

伊豆半島にいと、海辺に落ちているサザエの殻や、お店で食べるサザエのお刺身についてる殻が、成人男性のこぶしより大きなものがあり、「サザエってこんなに大きかったっけ??」と、驚かされることがよくあります。そして、大きさだけでなく身質もやわらかくとても美味しいのです。

「サザエの取材をしたいな」と思っていたところ、海女さんによる漁を伊豆半島でも行っていると知り、株式会社海女屋の上村社長にお願いし、今回の取材を実現することができました。

上村さんとは、私やカメラマンの武智さんが中心となって開催しているイベント「サバソニック&アジロックフェスティバル」でお会いしたのが初めてでした。そのイベントのロゴを背中に大きく刺繍したオリジナルのブルゾンを羽織って、ニコニコして現れたのが上村さんで「すごい豪快な人だなー」と思ったのが最初の印象でした。

その他、私は、伊豆半島のところてん文化を盛り上げる団体「伊豆ところてん倶楽部」でも一緒にさせていただくなど、日頃より大変お世話になっております。

上村さんは川奈港の近くで「海女屋海上亭」というお食事処を営まれています。海女さんが獲る美味しいサザエはもちろんのこと、伊東近海でとれる新鮮な魚を、海を見ながら食べられるため、お店には多くの観光客が訪れます。

しかし、2019年9月9日の台風15号により、海上亭は大きな被害を受けました。自慢のテラス席が壊滅的な状況となり、店舗の改築を余儀なくされてしまったのです。仮店舗での営業を続けながら、2020年2月8日にリニューアル

ルオープンをした矢先に、今度は新型コロナウイルスによる自粛の影響が押し寄せてきたのです。

このダブルの苦難に直面したのにも関わらず、笑顔で前に進んでいく上村さん。第一印象通り、「豪快な人」だと再認識したのです。今は緊急事態宣言も解除され、店舗も再開しております。ぜひ、きれいになった店舗で、きれいな伊豆の海を見ながら、美味しいサザエを味わってください。

今回の主役である海女さんのお二人のキャラクターも素晴らしかったです。佐伯さんは、東京から来た約半世紀ぶりの「新人海女さん」。永沼さんは、看護師をしながら、海女としても活動されている「看護師海女さん」。お二人の行動力には脱帽せざるを得ません。

今回の取材で私が特に思ったことは、海女さんのお二人を中心に、上村さんや船頭さんなどサザエを取り巻く人たちが心地よい雰囲気の中で仕事をすることができている素晴らしさです。

特に海女さんのお二人は仲が良く、お互い尊敬しあいながら楽しんで漁を行っているのです。漁に出ると2時間くらい潜りっぱなしになり、海から船に引き揚げるとサザエも1回につき20kgと重くなります。このような体力のいる仕事にも関わらず、お二人からは笑顔が絶えません。本当に海女という仕事が好きだと言うことが、ビシビシと伝わってきました。

全国には約2000人の海女さんがいると言われ、その約半数は、海女の文化が根付いている三重県の鳥羽志摩地方に集中しています。しかし、海女さんの人数は年々減少傾向にあり、高齢化が進むと共に後継者不足も大きな問題となっているそうです。

川奈のお二人の関係性や仕事を伝えれば、「海女になりたい」と志す人が出てくるの

ではないかと思いました。

海女漁は素潜りで海の獲物を獲り続ける漁法です。非効率に見えるかもしれませんが、素潜りで人間の目で確かめながら漁をするので、限りある海洋資源を「獲りすぎないように」、「獲り尽くさないよう」に漁をしながらも守り続けることが可能です。

5ページのトリビアに、「伊東市での海女のなり方」について記載しました。上村さんに聞いたところ、海女さん募集中だそうです。この海

女と言う文化が末永く続いていくことを心より願っています。

最後になりますが、コロナ禍で通常通りの活動や販売ができず、伊豆半島の漁業関係者も非常に厳しい状況にあったと思います。そのような中で、快く取材を受けてくださいました上村さん並びに、現役の海女さんでの佐伯草子さん、永沼広美さんに改めて深く感謝申し上げます。



今回の舞台は伊豆の国市天城。伊豆食べる通信に初めてお肉が登場します。『え？伊豆の国市で豚？』と驚くことなかれ。本当に美味しい豚肉をご紹介します。その名も「天城黒豚」。伊豆の国市の天城地方で、生まれ育った純粋の黒豚（パークシャー種）。独自の自家配合飼料を与え240日間の長期間肥育を行っています。「美味しい豚肉作り」をテーマに、品質と味の探求を重ね続けている天城黒豚。豚肉大好きな伊豆食べる通信のカメラマン武智さんは「いろいろ食べてきた自信がありますが、過去最高レベル！！肉と油の味と柔らかさはもちろん、香りと舌触りまでもがZEPPIN。」と絶賛。是非ご賞味ください！お楽しみに！

次号特集

10月8日締め切り

2020年

10

月号

あ ま ん ぐ る ぶ た

天城黒豚



次号特集の食材
「天城黒豚」を撮影する
フォトワークショップを
開催します

日程:2020年8月に開催します
料 金:2,980円

日程が決定次第HPで公表します
<http://dot-tree.com/izu-taberu>

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

Web: <https://dot-tree.com/izu-taberu>

Facebook: <https://www.facebook.com/izutaberu>

発行人:加藤龍 発行元:株式会社アーティスティックス(静岡県沼津市高島町15-5 めましんCOMPASS 1F) ☎ 055-928-6500 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:武智一雄、加藤龍、水谷慈 Webサイト:株式会社アーティスティックス

協力:株式会社海女屋、三浦水産、海女の小屋海上亭 印刷:いさぶや印刷工業株式会社

ISABUYA CREATIVE