

## 「スローフードと佐賀ん魚」

西九州大学 健康栄養学部健康栄養学科 教授 三嶋敏雄

私たちの回りには、便利で安く大量生産された冷凍食品、レトルト食品、カップ麺などの加工食品があふれています。現代のあわただしい毎日の食生活では、便利、安い、画一商品のファストフードを利用する食事が当たり前になっています。ファストフードへの依存に反対し、地域ごとの食事の多様性や味の文化を大切にしていける「スローフード運動」という活動が提唱されました。この運動は、イタリアから始まり、今では日本を含めた世界中で活動が行われています。スローフードとは、地域に昔からある食文化を守り、地域特有の食品（魚、肉、野菜、穀物、豆など）を保護して残し、子どもに味覚の教育を行うという運動です。また、地元の食材を積極的に利用する「地産地消」も、スローフードと同じような意味に使われ、環境に対して優しいことから推進されています。

日本の伝統的な食事の和食は、「一汁三菜」といわれ、ごはん、汁物、魚介類を中心とした主菜一品、季節の野菜、豆、海藻、乾物からなる副菜二品を基本とします。私たちの暮らす佐賀には主菜や副菜の材料となるたくさんの食材があります。そこで、今回は佐賀の水産物を紹介します。佐賀は北に玄界灘、南に有明海という二つの海に面しており、この二つの海は海洋環境が大きく違うことから獲れる魚種も違います。佐賀は、たくさんの魚種に恵まれ、魚介類の豊庫と言えます。

玄界灘で多く獲れる高級魚には、有名な呼子のイカ、マダイ、アマダイ、ヒラメ、ブリ、フグ、大衆魚にはアジ、サバ、イワシがあります。郷土料理には、呼子のイカの活きづくりや塩辛、かけ和え（イカの酢味噌和え）、唐津のギョロツケ（魚のすり身の揚げ物）があります。鯨を使った松浦漬も有名です。有明海で獲れる魚は前海もんと呼ばれ、コノシロ、ムツゴロウ、ワラスボ、クツゾコ（シタビラメ）、ガザミ（カニ）、貝のタイラギやサルボウ、アサリ、メカジヤやエビ類があります。郷土料理には、ムツゴロウの蒲焼や須古寿司（押し寿司）、ワラスボの干物、がん漬（シオマネキというカニの塩辛）などがあります。川魚ですが、鹿島地方に伝わるフナの昆布巻きがあります。

毎日の忙しい生活を支えるためにファストフードを利用する必要はありますが、時々、時間をかけて地域の食材を選び料理し、食事を共にする人との会話を楽しみ、スローフードを楽しんでみてはいかがでしょうか。

参考資料；佐賀県有明海漁業協同組合 HP (<http://www.if-sariake.or.jp>)

サガンさかな， 佐賀県水産局（1996）