

# 安心 ゆるり 食材探し 平山友美

中国地方の一の大河として知られる江の川は、かつては中国地方の河川交通の要として栄えた。いくつかの支流が三次で合流し、江津市で日本海に注いでいる。同じ川といっても、各支流には異なった自然環境がある。海の漁と違い、魚の種類や漁場も限られる川漁では、環境の細かな変化に注意を払い、それぞれの魚の習性を熟知していなければならぬ。

## アユ

特にアユは、とてもデリケートな魚といわれる。ふ化すると、すぐに海に下り、冬の間は沿岸近くで動物性のプラ

# ビタミン豊富 清流の幸



## アユの塩釜焼き

<材料>  
アユ 2、3匹  
塩 300g  
卵白 (L玉) 1個  
だし昆布約10cmを2枚  
<作り方>

- ①アユはうろこを取り、腹の部分を押しつぶし、よく洗う。しっかり水気を拭く。
- ②塩に卵白を加えて、よく混ぜる。
- ③耐熱皿(またはアルミホイル)に②の塩を薄く広げ、湿らせただし昆布を敷く。その上にアユを載せ、もう1枚のだし昆布で覆う。

- ④②の塩を全体にかぶせて、180度に予熱したオーブンで約25分、または魚焼きグリルで塩が固まるまで焼く。
- ⑤固くなった塩をたたいて割り、アユを取り出す。☆取り出したアユの身を食べたあと、残った骨や頭の部分をだし用昆布と一緒に煮だしたものを濾すと、アユだしが取れる。これを鍋に入れて温めながら、塩、みりん、しょうゆで味を調える。よく冷やして、アユだしのめんつゆにしてもおいしい。

月1回掲載します

評議員委員 川島市

## 習性を熟知 伝統の漁法

江の川漁協では、こども約270万匹の稚アユを放流している。本来は江の川でふ化したアユが遡上するが、ダム建設などで川の流れが激しく変わってしまった。放流によって河川環境と江の川の漁文化を守っている。私も友釣り



友釣りをかせてくれた 神田さん

川藻を食べ育った天然アユは脂質が少なめで、ビタミンB<sub>6</sub>が豊富です。夏は炭酸など甘い飲み物を飲み過ぎるとビタミンB<sub>6</sub>の消費が激しくなり、夏バテ状態に陥りやすいため、積極的に取りましょう。はらわたにはビタミンAが多く含まれ、視力の改善や病気の回復を早める効果があるといわれています。

(三次市)

ンクトンを食べて育つ。3月初めごろになると、群れになつて川を上り、川底の石に生えた藻類を主食にする。縄張りをつくってひと夏を過ごす。秋になるとまた群れとなつて下り始める。江の川のアユは9月半ばごろが産卵期。産卵を終えると大部分のアユは死んでしまう。最盛期は6月半ばから7月までで、身が締まって味も良いそうだ。こうしたアユの習性に応じて、漁法は10種類ほどあるという。鵜飼による漁もその一つで、一時はなりわいとして行われたが、現在は観光化している。主には、網を使う建網と投網針を使う友釣り。江の川漁業協同組合理事、神田武雄さん(左)を訪ね、実際に網を見ていただいた。網糸のように細い糸でできた網だ。建網とは、この網の上部に浮具、下部に重りをつ

ける。単純な建網に見えるが、アユの体と網目の大きさが同じでないと、うまくかからないうという。夜に舟を出し、静かに網をしかけたら、水面を竿などでバシバシやとたたき、明かりと音に驚いたアユが全速力で逃げると、仕掛けた網にエラやヒレの部分がからまるという仕組み。漁をする時季にアユがどのくらい大ききになっているかを知った上で、網目を選ばなければならぬ。昔はこの網作り、修繕は全て手作業で、道具作りから漁が始まると言われたほどだ。