

魚食推進のためのレシピ考案

Creating Recipes to promote Fish Eating

相馬 春華*, 中村 麻理

Haruka SOUMA*, Mari NAKAMURA

要旨：昨今、日本人の魚離れが問題視されている。調理方法の伝承の場として最も重要となるのは家庭であるが、大前提として親が調理方法を知らなければ子への伝承はできない。いずれ親となる若い世代に調理方法を知ってもらうことは、将来の伝承機会の増加に繋がると考えられる。本研究では、大学生を対象とした調理状況や意識についてのアンケート調査を実施し、その結果をもとに若い世代にも受け入れられやすい魚を使ったレシピを考案する。

Abstract: Recently, the trend of Japanese people turning away from fish has become a problem. The most important place for passing on cooking techniques is home. But, if parents don't know how to cook, they can't pass it on to their children. I think that teaching the younger generation how to cook will lead to increased opportunities for passing on the techniques in the future. In this study, I conducted a survey on university students regarding their cooking situations and attitudes. Based on the results, I thought up recipes using fish that would be easy for the younger generation to accept.

キーワード：魚離れ, 大学生, 調理状況, 調理意識, 魚レシピ

Key words：the shift away from fish eating, university students, cooking situations, cooking attitudes, fish recipes

1. はじめに

昨今、日本人の魚離れが問題視されている。東京海洋大学の馬場治氏の論文では、その要因の1つとして「調理方法の伝承不足による調理離れ」に焦点が当てられている¹⁾。調理方法の伝承の場として最も重要となるのは家庭であるが、大前提として親が調理方法を知らなければ子への伝承はできない。そのため、いずれ親となる若い世代に調理方法を知ってもらうことは、将来の伝承機会の増加に繋がると考えられる。

人が行動を変えるための指標として、行動変容ステージモデルがある(図1²⁾)。このモデルによると、人は行動を変えるまでの間に「無関心期」→「関心期」→「準備期」→「実行期」→「維持期」の5つのステージを通るとされている。今回の主旨と照らし合わせると、「行動を変える」とは「調理を行う」ことにあたる。家庭での調理方法の伝承機会増加のためには親が維持期に

達しており、教えられるほどその調理方法に慣れていることが必要となってくる。そこで本研究では、維持期へ達するまでの前段階として、魚食について関心を持ってもらうことにより無関心期から関心期への移行するきっかけを作ること。また、調理方法を伝えることにより関心期から準備期、実行期へのスムーズな移行を促すことを目的としている。

山陽学園大学の藤井久美子氏の研究³⁾では地域の魚食文化推進を目的とし、大学生を対象に行った魚の嗜好性や摂取頻度、調理法についてのアンケート調査結果から、若年層の嗜好に合う調理法及び献立を考案している。本研究ではそれに倣い、大学生を対象とした調理意識についてのアンケート調査を実施し、その結果をもとに若い世代にも受け入れられやすい魚を使ったレシピを考案することとした。

(2024年9月19日受付, 2024年12月14日受理)

*イオンリテール株式会社

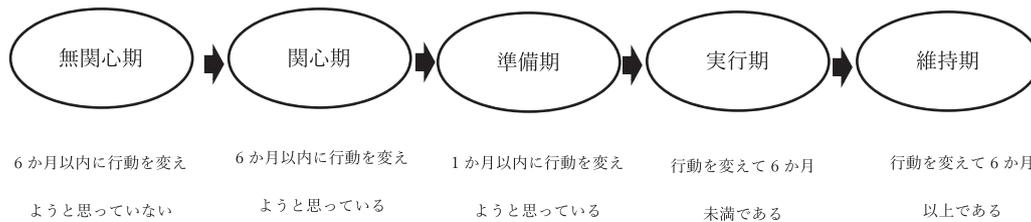


図1. 行動変容ステージモデル (文献²⁾をもとに作成)

2. 水産白書から見る魚離れの現状

令和4年度の水産白書によると、令和3(2021)年度の我が国における食用魚介類の国産消費志向量、生産量、消費量、購入量および支出金額はいずれも前年度に比べ減少している。特に消費量においては、「食料需給表」によると1人1年当たりの消費量が平成13(2001)年度の40.2kgをピークに減少傾向にあり、平成23(2011)年度には肉類の消費量を下回った。また、国内消費仕向量においても、平成14(2002)年度以降減少し続け、平成28(2016)年度には肉類の国内消費仕向量を下回っている(図2⁴⁾)。このことから、魚離れが進む一方で肉食が盛んになっていることが分かる。

農林水産省の「食料・農業及び水産業に関する意識・意向調査」によると、消費者が肉類と比べ魚介類をよく購入する理由として最も回答率が高いものは「健康に配慮したから(75.7%)」、次いで「魚介類の方が肉類よりおいしいから(51.8%)」、「魚介類を家族が求めるから(35.8%)」となっている。他方、肉類と比べ魚介類をあまり購入しない理由については、「肉類を家族が求めるから(45.9%)」が最も高く、次いで「魚介類は価格が

高いから(42.1%)」、「魚介類は調理が面倒だから(38.0%)」の順となっている(図3⁵⁾)。これらの結果から、肉類と比較して魚介類の健康面への期待やおいしさが強みとなっている一方、魚介類の価格が高いこと、調理の手間がかかることが弱みとなっていることが分かる。また、食べたい魚介類が入手しにくいこと、調理方法を知らないことなどもマイナス面として挙げられている。

3. アンケート調査と結果の概要

本大学の学生114名に現在の調理状況および調理への意識を調査するアンケートを行った。まず初めに、「好きな料理、よく食べる料理」及び「よく作る料理」について、①肉料理 ②魚料理 ③野菜料理 ④丼もの・麺類 ⑤その他の選択肢からあてはまるもの全てを選んでもらい、選ばなかったものについて「あまり食べない理由」及び「あまり作らない理由」を自由記述で回答してもらった。また、「よく作る料理」の間においては、⑥料理はしないの選択肢も設定した。その結果、「好きな料理・よく食べる料理」「よく作る料理」どちらの間にお

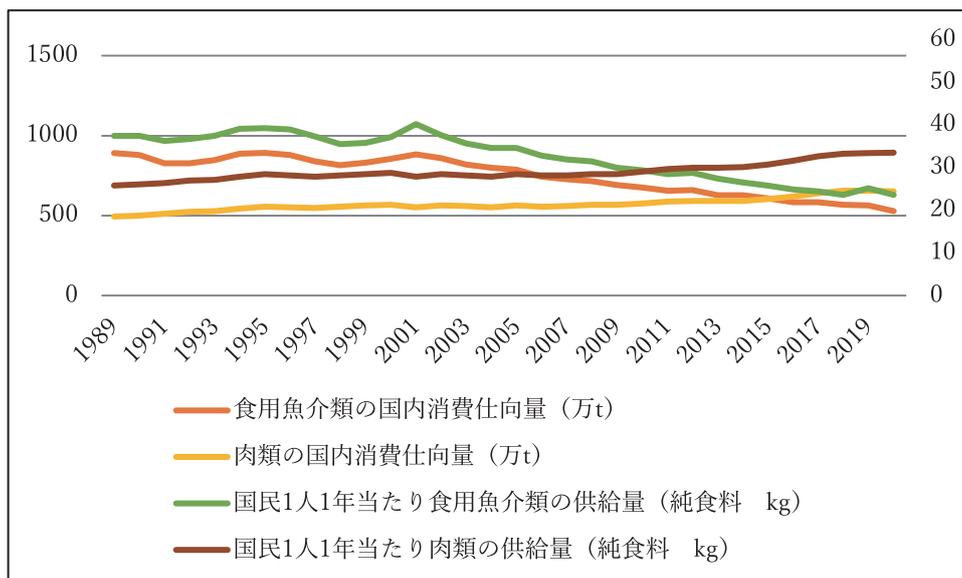


図2. 魚介類および肉類の国内消費志向量 (文献⁴⁾をもとに作成)

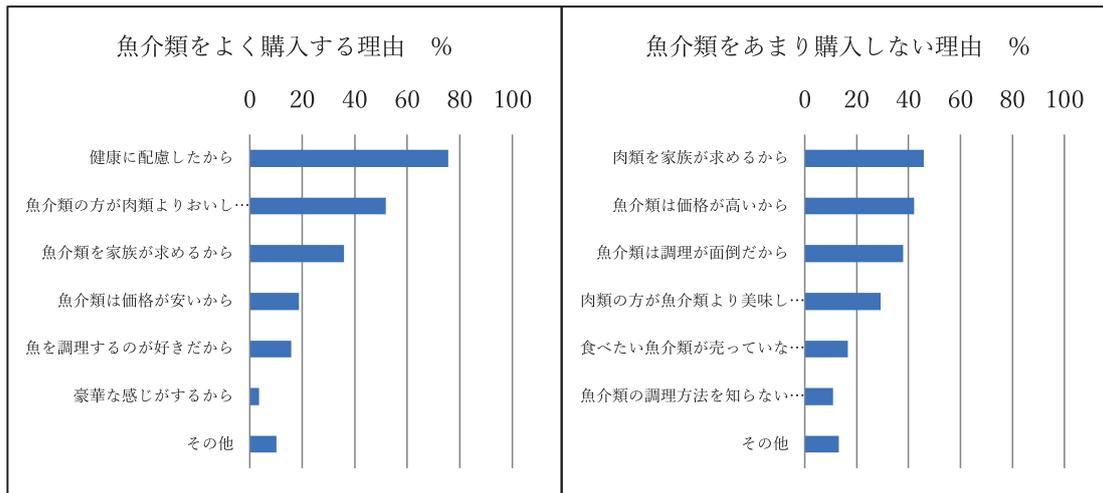


図3. 魚介類をよく購入する理由、あまり購入しない理由 (文献⁵⁾をもとに作成)

いても「肉料理」と「丼もの・麺類」が多く選ばれた。しかし、全ての選択肢において「好きな料理、よく食べる料理」より「よく作る料理」の回答数は少なくなっており、特に魚料理で著しく減少していた(図4)。魚料理をあまり食べない理由として多く挙げられたのは「好きではない」「他の料理の方が好き」であり、他にも「調理に手間がかかる」「食べづらい」「食卓に出る・購入する機会が少ない」「価格が高い」などの意見も挙がった。あまり作らない理由としては「作るのが大変・面倒・手間がかかる」が最も多く、「調理方法が難しい・分からない」「下処理が苦手・面倒」「時間がかかる」などの意見も挙がった。

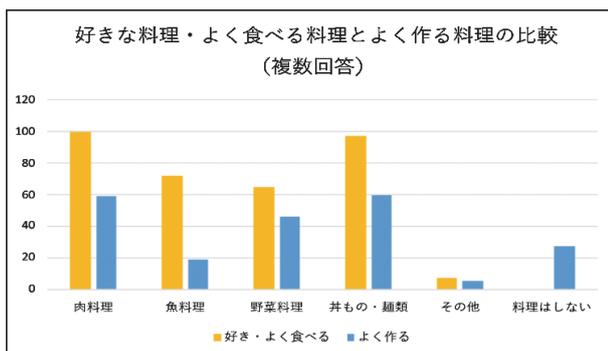


図4. 好きな料理・よく食べる料理とよく作る料理の比較

次に、現在の調理頻度および、現在よりも調理頻度を増やしたいと思うかを調査した。頻度として最も多く選ばれたのは「週に1~2日程度(28.9%)」であり、次いで「ほぼしない(20.2%)」と回答した人が多い結果となった。「ほぼ毎日」調理をしている人は全体の13.2%であった。調理頻度を増やしたいと答えた人は

56.3%、調理頻度を増やしたいとは思わないと答えた人は43.8%と、同程度でありながら増やしたい人のほうがやや多い結果となった。また、現在の調理頻度ごとに分類した調理への意欲を図5に示した。増やしたい理由としては「上達したい」「将来のため」「好きだから」「節約のため」などがあり、増やしたいと思わない理由としては「現状で十分」「大変・面倒だから」「時間がない」などが挙げられた。

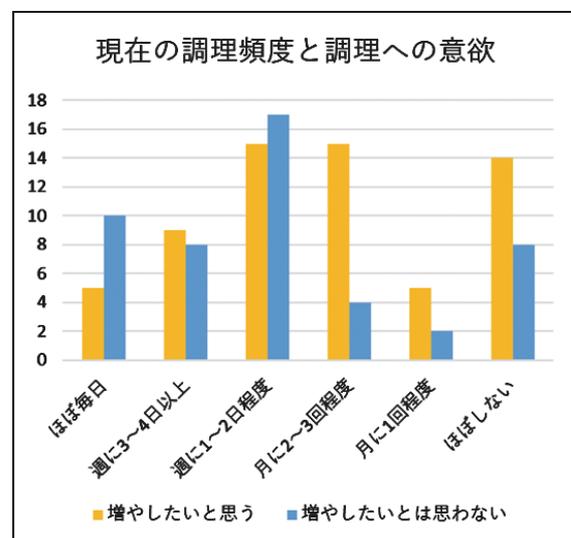


図5. 現在の調理頻度と調理への意欲

続いて、レシピ考案の方向性を定めるために、調理への意識調査を行った。まず、調理する際に重視するポイントとして、①味 ②見た目 ③材料費の安さ ④調理手順の少なさ ⑤調理時間の短さ ⑥カロリーの低さ ⑦栄養素の豊富さ ⑧ボリューム感 ⑨その他の選択肢から上位3つまでを選び、順位順に答えてもらった。集計した

結果を1位3ポイント、2位2ポイント、3位1ポイントとして計算し、総合的な順位とした。結果として順位は1位「味(87ポイント)」, 2位「材料費の安さ(51ポイント)」, 3位「見た目(33ポイント)」, 4位「調理手順の少なさ(30ポイント)」, 5位「調理時間の短さ(28ポイント)」となった(図6)。

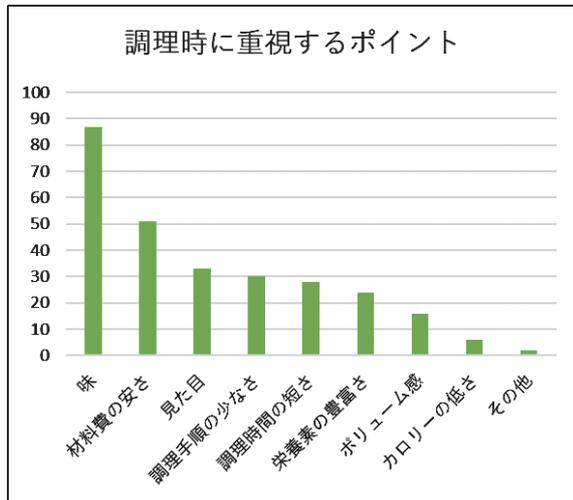


図6. 調理時に重視するポイント

「1食分にかけても良いと思える材料費」の間では、「500円以上1000円未満」と答えた人が最も多く、「1食分にかけても良いと思える調理時間」の間では、「1時間未満」と答えた人が最も多かった(図7, 8)。

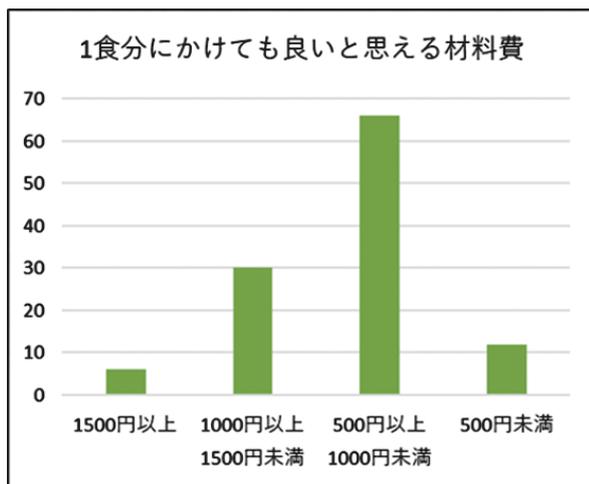


図7. 1食分にかけても良いと思える材料費

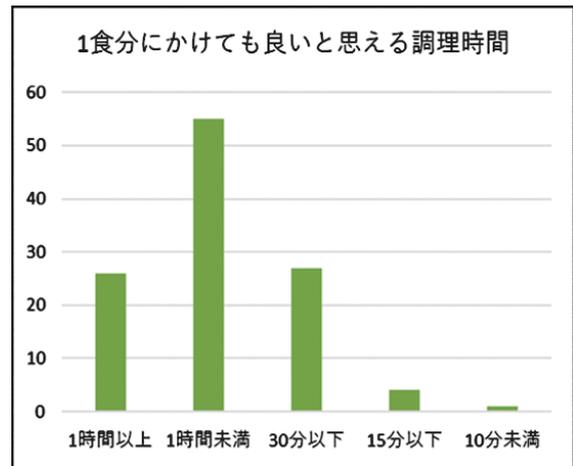


図8. 1食分にかけても良いと思える調理時間

「よく行う、または行ってみたい調理方法」の間では、①フライパン調理 ②グリル・オープン調理 ③汁もの・煮込み調理 ④揚げ調理 ⑤電子レンジ調理 ⑥生食・和え物 ⑦その他の選択肢からあてはまるもの全てを選んでもらった。最も多く選ばれたのは「フライパン調理(35.4%)」、次いで「汁もの・煮込み調理(20.2%)」「電子レンジ調理(17.0%)」となった(図9)。

「積極的に取り入れたい食材」の間では、①肉類 ②魚介類 ③野菜類 ④乳製品 ⑤豆製品 ⑥卵 ⑦その他の選択肢からあてはまるもの全てを選んでもらった。最も多く選ばれたのは「野菜類(27.1%)」、次いで「肉類(23.4%)」「卵(17.3%)」となり、「魚介類(14.3%)」は4番目に多い結果となった(図10)。取り入れたい理由として自由に記述してもらった回答では全ての選択肢で「栄養・健康のため」が最も多かった。魚介類を取り入れたい理由としては他にも「好き・おいしいから」「不足していると感じるから」などが挙げられた。

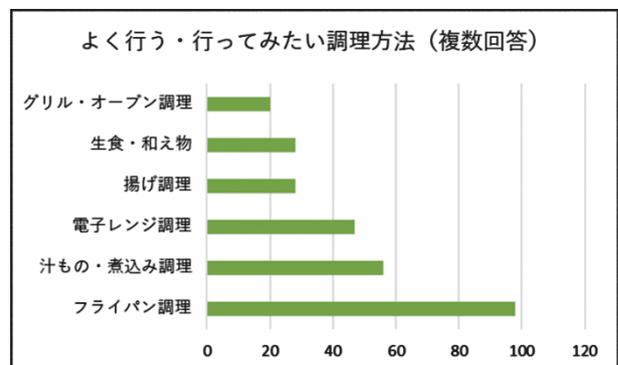


図9. よく行う・行ってみたい調理方法

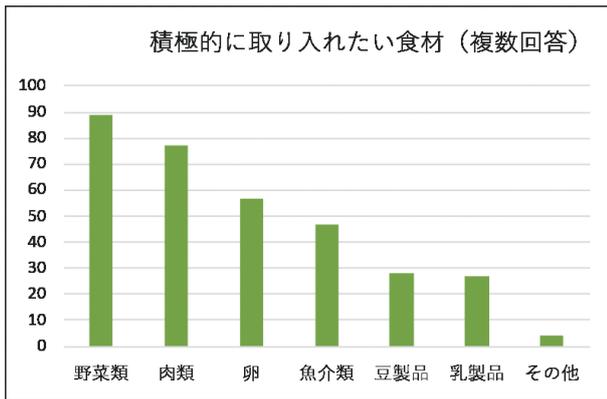


図10. 積極的に取り入れたい食材

4. 考案レシピ

アンケートの結果から、魚料理含め調理全般に対して「手間がかかる」「大変・面倒」といった心理的ハードルを持つ学生が多いことが分かった。その一方で、将来のためや節約のために調理技術を向上させたいと考えている学生も多いことが分かった。よって、レシピ考案の軸としては第一においしいこと、そして手軽に手頃に作れること、さらに栄養素に配慮することの3つとした。

1食分にかけられる調理時間として「1時間未満」、材料費として「500円以上1000円未満」という意見が最も多かったことから、1品分ではその6～7割程度として考え、手軽に作れる調理時間を「40分未満」、手頃に作れる材料費を「700円未満」とした。調理方法としては、回答数の多かった「フライパン調理」及び「汁もの・煮込み料理」に絞ることとした。魚介類に合わせる食材として野菜類を選び、栄養価や彩りの観点から1品につき3種類以上の野菜類（きのこ、芋類含む）を取り入れることとした。レシピの要となる魚介類については価格の変動が比較的小さく、一年を通して地域を問わず購入でき、複雑な下処理が必要でない「塩鮭」「塩鯖」を用いることとした。以下が考案したレシピ（1人分）と調理にかかった時間、材料費及び料理の写真である。塩鮭で3レシピ、塩鯖で3レシピの計6レシピを考案した。なお、各レシピに盛付図を掲載している（図11～16）。

4.1 塩鮭レシピ

【塩鮭ハラスのジャーマンポテト風】

調理時間目安：約20分

食材費目安：約400円



図11. 塩鮭ハラスのジャーマンポテト風盛付図

〈材料〉

- ・塩鮭のハラス … 1パック（約100～150g）
- ・じゃがいも … 1～2個
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・しめじ … 1/4個
- ・オリーブオイル … 小さじ1
- ・にんにく … 一欠片
- ・ドライパセリ … 少々（約0.3g）
- ・塩 … 少々（約0.5g）
- ・胡椒 … 少々（約0.3g）
- ・ブラックペッパー … 少々（約0.5g）

〈作り方〉

- ①じゃがいもの皮をむき一口大に切って、柔らかくなるまでレンジで加熱する（500W約7～8分）。温かいうちに全体に塩、胡椒をなじませ下味をつけておく。
- ②玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、しめじは石づきを除いて小房にほぐしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを引き、スライスしたにんにくを弱火で炒めて香りを出す。
- ④軽く洗って水気を拭き取った塩鮭のハラスを皮目を下にして置く。油はねに注意しながら強めの弱火で皮目に焼き色をつけ、裏返す。
- ⑤玉ねぎ、しめじを加え、油がなじむようかき混ぜながら、少ししんなりしてきたら塩・ブラックペッパーで味を調える。玉ねぎが透き通ってきたらじゃがいもも加え、少し火を強め水気を飛ばし好みの焼き色になるまで炒める。

⑥器に盛り、彩りにドライパセリを散らす。

【塩鮭ハラスとかぼちゃの生姜煮】

調理時間目安：約20分

食材費目安：約500円



図12. 塩鮭ハラスとかぼちゃの生姜煮盛付図

〈材料〉

- ・塩鮭のハラス … 1パック（約100～150g）
- ・かぼちゃ … 80g
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・まいたけ … 1/4個
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・醤油 … 大さじ1
- ・料理酒 … 大さじ1
- ・すりおろし生姜 … 一欠片（チューブの場合は大さじ1）
- ・刻みねぎ … 3g
- ・白ごま … 小さじ1

〈作り方〉

- ①かぼちゃを一口大に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する（500W約5～6分）。玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、まいたけは小房にほぐしておく。
- ②フライパンにごま油を引き、軽く洗って水気を拭き取った塩鮭のハラスを皮目を下にして置く。油はねに注意しながら強めの弱火で皮目に焼き色をつけ、裏返す。
- ③玉ねぎ、まいたけを加えて炒め、しんなりしてきたらかぼちゃも加える。水（約1/2カップ）、醤油、料理

酒、すりおろし生姜を混ぜ合わせて加え、煮立ったらアルミホイルで落とし蓋をする。クツクツ泡が立つ程度の弱めの中火で5分ほど煮る。

④落とし蓋を外し、好みの加減まで煮詰める。

⑤器に盛り、彩りに刻みねぎと白ごまを散らす。

【塩鮭の石狩鍋（北海道の郷土料理）】

調理時間目安：約30分

食材費目安：約600円



図13. 塩鮭の石狩鍋盛付図

〈材料〉

- ・塩鮭のカマ … 2切れ
- ・大根 … 50g
- ・人参 … 25g
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・しいたけ … 1本
- ・キャベツ … 1～2枚
- ・カットだし昆布 … 1枚
- ・味噌（米味噌がおすすめ） … 大さじ2～3
- ・刻みねぎ … 3g

〈作り方〉

- ①鍋にだし昆布と水（約4カップ）を入れる。
- ②軽く洗った塩鮭とイチョウ切りにした人参・大根、薄切りにした玉ねぎ、削ぎ切りにしたしいたけを加え中火にかける。
- ③煮立ったらアクを取り除き、ざく切りにしたキャベツを加え、火が通ったら味噌を加える。
- ④器に盛り、彩りに刻みねぎを散らす。

4.2 塩鯖レシピ

【塩鯖の味噌煮】

調理時間目安：約15分

食材費目安：約300円



図14. 塩鯖の味噌煮盛付図

〈材料〉

- ・塩鯖 … 1枚
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・大根 … 50g
- ・人参 … 25g
- ・生姜 … 薄切り2～3枚
- ・味噌（豆味噌がおすすめ） … 大さじ1
- ・刻みねぎ … 3g

〈作り方〉

- ①軽く洗った塩鯖の皮目を上にしてフライパンに置き、周りに薄切りにした生姜・玉ねぎ、輪切りにした人参、イチョウ切りにした大根を並べる。
- ②ひたひたになる程度の水（約1カップ）を加え、弱めの中火で煮立たせる。アクが出たら取り除き、味噌を溶き入れてアルミホイルで落とし蓋をする。
- ③焦げないように煮汁の残量に気をつけながら、グツグツ音がするくらいの弱火～中火で7分ほど煮込む。落とし蓋を外し、好みの煮汁の量になるまで煮詰める。
- ④器に盛り、彩りに刻みねぎを散らす。

【塩鯖ときのこのポン酢ソテー】

調理時間目安：約15分

食材費目安：約300円



図15. 塩鯖ときのこのポン酢ソテー盛付図

〈材料〉

- ・塩鯖 … 1枚
- ・しめじ … 1/4株
- ・まいたけ … 1/4株
- ・えりんぎ … 1本
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・ポン酢 … 大さじ1
- ・料理酒 … 大さじ1
- ・大葉 … 1枚
- ・白ごま … ひとつまみ（約1g）

〈作り方〉

- ①フライパンにごま油を引き、弱めの中火にかける。軽く洗って水気を拭き取った塩鯖を皮目を下にして置き、周りに石づきを除いて小房にほぐしたしめじ・まいたけ、縦に割いたえりんぎを置く。
- ②焦げないように時々フライパンを揺すりながら、鯖の身の縁が白っぽくなってきたら裏返す。両面に焼き色がついたら塩鯖だけ先に皿へ移す。
- ③火を止めたフライパンにポン酢と料理酒を加え、余熱で蒸らす。
- ④きのこも皿に盛りつけ、彩りに千切りにした大葉を乗せ、白ごまを散らす。

【塩鯖の船場汁（大阪の郷土料理）】

調理時間目安：約30分

食材費目安：約500円



図16. 塩鯖の船場汁盛付図

〈材料〉

- ・塩鯖 … 1枚
- ・大根 … 50g
- ・人参 … 20g
- ・長ねぎ … 1/2本（緑の部分は刻みねぎとして使用）
- ・しいたけ … 1本
- ・白菜 … 1～2枚
- ・カットだし昆布 … 1枚
- ・料理酒 … 大さじ1
- ・醤油 … 大さじ1～2
- ・胡椒 … 少々（約0.3g）
- ・すりおろし生姜 … 一欠片（チューブの場合は大さじ1）

〈作り方〉

- ①鍋に水（約4カップ）と昆布、料理酒を入れ、軽く洗った塩鯖を加えて煮立たせる。
- ②アクを取り除き、イチョウ切りにした大根・人参、斜め切りにした長ねぎ、削ぎ切りにしたしいたけを加える。大根が透き通ってきたら、ざく切りにした白菜を加える。
- ③醤油、胡椒、すりおろし生姜で味を調える。
- ④器に盛り、彩りに刻みねぎを散らす。

4.3 調理時の注意点・ポイント

塩鯖・塩鯖は商品によって塩分濃度に違いがあるため、味つけはやや薄めを意識して味見しながら調節する。塩鯖においてはそのまま調理できる「甘口」のものを使用することをお勧めする。「辛口」は塩分濃度が高いため、調理前に塩抜きをする手間がかかる。また、調理に

使う料理酒は無塩タイプのものが望ましい。

あらかじめ塩が添加されていることにより、「塩を振って余分な水分と共に臭みを出す」過程を飛ばすことができる。また、本来なら汁もの・煮つけ料理には「霜降り」という熱湯をかける過程が必要となってくるが、その手間も水で軽く洗い流すだけに簡略化している。そのため、臭みが気になる場合は霜降りの手順を踏むことで改善が期待できる。

魚肉は火が簡単に解れるようになるので、鍋に入るのであれば大きくてもそのまま使用して問題ない。まな板や包丁に匂いがつくことを避けられ、他の食材を切る前に洗浄する手間も省ける。

塩鯖に対して塩鯖の切り身は価格が高いため、今回のレシピでは比較的価格が低い部位（ハラスやカマ）を使用している。通常の切り身より骨が多い部位ではあるが、脂の乗りがよく料理のボリューム感や旨味を増大させられる長所がある。骨が理由で食べにくさを感じる場合は、最近では骨を取り除いたタイプの切り身も販売しているので、好みに合わせて使い分けることも可能である。

今回はレシピを作成したのが冬だったため、冬野菜を中心に合わせた料理となってしまったが、組み合わせは自由なので実際に作る場合はぜひその時々々の旬の野菜を組み合わせで作ってもらいたい。

5. おわりに

回答者の95%以上が食品に関する知識を学んでいるフードビジネス学科の学生だったため、回答に大きな偏りが出るのではという懸念があったが、結果としては満遍なく様々な意見を得ることができた。ただ、世間一般の意見としては今回得られた調査結果よりも調理への意識は低いと考えられるので、やはり若者の魚離れ及び調理離れは深刻な課題であると感じる。

先述した行動変容モデルにもあるように、人が実際に行動を変化させ、それを維持し続けていくには多くの過程と時間を経る必要がある。どれだけ推し進めてもすぐに結果が出るものではないかもしれないが、逆を言えば少しでも関心を持ってもらえればいずれ行動の変化に繋がる可能性があるということでもある。この研究を通して少しでも魚を食べること、調理することに興味を持ってくれる人がいてくれることを願いたい。

現在私は小売店の水産部門に所属している。お客さまに調理法を提案し、おいしく魚を食べてもらうことは働く上で最も重要な核となる部分である。実際の業務としては、売場に展示する調理見本やPOPの作成、また調

理に必要な食材を集めて陳列する関連販売の展開などが挙げられる。売場で直接お客さまに食べ方を伝えることもできる。今後は本研究で集めた調理へのニーズを取り入れながら、土地柄や季節なども考慮したレシピ提案を行い、より多くの人に魚食への興味を広めていきたい。

引用文献・参考文献

- 1) 馬場治：魚離れの実相，生活共同組合研究474巻，pp11-12. (2015)
- 2) 松本千秋：厚生労働省 e-ヘルスネット 行動変容モデル，2019.6.4. <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-07-001.html> (2024.1.18 閲覧)
- 3) 藤井久美子：地域食材の有効活用 岡山県南部の魚介，山陽論叢 第25巻，pp111-122. (2019)
- 4) 水産庁：令和4年度水産白書 第1章 我が国の水産物の需給・消費をめぐる動き，p 6，図表1-3 食用魚介類の国内消費仕向量及び1人1年当たり消費量の変化 .230602-6.pdf (maff.go.jp) (2023.7.28 閲覧)
- 5) 水産庁：令和4年度水産白書 第1章 我が国の水産物の需給・消費をめぐる動き，p 5，図表1-11 魚介類をよく購入する理由及びあまり購入しない理由. 230602-6.pdf (maff.go.jp) (2023.7.28 閲覧)

