



# お魚井戸端会議



## お魚好きな人、嫌いな人とその理由

広報(以下) 〇 お魚は好きですか？

杉田 好き。

西澤 好きです。

土屋 大好き。毎日食べています。

村田 家族に嫌いな人がいますね。

坂本 もう大嫌いですが笑。二オイが嫌で、家で調理をするのが嫌です。魚焼き器も外に置いて外で焼いています。小さい頃に決心したことは、魚屋さんとは絶対に結婚しないこと(笑)。

〇(笑) お魚が好きな方はどのようなところが好きですか？

西澤 特に缶詰は手軽なところですね。サバの味噌煮は、もう大好きです。

土屋 骨を出すのが嫌だっという人もいるけど、私は骨を出しながら食べるのが楽しいって思うくらい、好きなんです。

杉田 私は、病気をしてからほぼ毎日家族にもお魚を出すようにしています。朝は佃煮、昼は鮭やアジを焼いたり、夜はサラダにシーチキンを入れたりして、毎日変えながら食べるようにしています。広報にも魚を食べようって出ていて、毎回見えています。

〇土屋さんほどのように食べますか？

土屋 今の時期ですと、タケノコは若竹煮も好きですが、私の家では大鍋でタケノコにソフトニンジンをつぶり入れて作ります。みんな大好きなので喜んで食べるんです。あとはあら煮とか、骨まで何回も煮ていると骨もみんな柔らかくなりますので。

〇村田さんほどですか？

村田 うちが、長男がとにかく嫌いで、帰ってきて食卓に魚があるといやいや顔をやるんです(笑)。でも食べないと健康に関わるので、なんとか食べさせようとしています。サバの味噌煮なら、牛乳を結構入れて煮ると臭みが取れて食べますね。あとは、肉と魚を両方用意して、少しずつでも食べてもらえるようにしています。刺身やしめ鯖は大丈夫ですね。でもイワシとか、ウナギとか、細かい骨があると全然手をつけられないです。

坂本 その息子の気持ち、よくわかります。でも私は主婦なので料理をしないといけないんですけど、私以外の家族が魚好きなので、魚は外で焼いています。アルミホイルをして手袋をして触らないようにお皿にもラップをしてそのうえに置いて、洗うまで絶対に触らないようにします。洗いが生臭くなるのが嫌だから。でも、煮物はちよっと、ハードルが高い。鍋から全部臭くなっちゃうから(笑)。缶詰なら

いいけど、煮物は難しいです。

村田 このあいだ聞いたんですけど、江戸時代から行われている「紫洗い」という方法があって、醤油と水を2..1にした液に、1回つけて、すぐふき取ると、生臭さが消える、という話を聞きました。

土屋 昔から私のうちはみんな魚が好きで、魚の二オイは「おいしそー」ってなりませぬ(笑)。

杉田 うちの主人が、生臭さが苦手みたいなのですが、「生臭い！」とか言いながらも、自分で料理をしないので、残さず食べています(笑)。他の人は大丈夫です。孫はお魚大好き。どんな魚でも食べています。

〇苦手な方にとって、ほかに苦手な理由は何がありますか。値段が高いとか。

坂本 うーん、やっぱり二オイ以外はない。買って来た魚が生臭いお店にはもう行かないです。新鮮な物があるお店を探します。

西澤 確かに一番の原因は二オイよね。

魚をおいしく食べるための工夫

村田 海のある地域だとそんなことないですよ。生臭くなくておいしい。

坂本 島根に行ったとき、魚屋さんの料理が出て、「これが私が食べるの!」っ

て思ったんです。でも他にないので一応食べてみたら、全然臭くなくて、全部おいしく食べられて驚きました。

村田 やっぱ新鮮だと味も違うし、二オイがしんどいですよね。

杉田 新しいのはいいんですけどね。

坂本 魚専門店や寿司屋も、曜日によって違うよね。お店が仕入れてすぐだと、全然臭くない。あとは、宅配サービスだと最初からドライアイスと一緒に冷凍で来るから、そのまま冷凍できてる、割と新鮮なのが多いです。

村田 あとは骨が抜いてあるのが良い。

坂本 お店だと夏に買って帰ると解けるじゃないですか。それから冷凍庫に入れてもいいし、解凍して使います。

杉田 私なんかそう。解けたものはダメだね。だからなるべくその日に使うくらいの分を買っています。

村田 買い物でも、発泡スチロールの箱に入れて持って帰れば大丈夫だね。

坂本 スーパーでは、真空パックに入ってるものを買ってきま

す。そうじゃないと臭いかな。なにしろ二オイがダメだから(笑)。

村田 お魚が好きなら、二オイがあっても全然気にしないですか？

土屋 気にしないです。実家では年に2回、池の泥を掃除するんですが、そこに小魚がいっぱいいるんですよ。それを大きな鍋で甘露煮みたいにして食べていました。あとは子どもの頃の遊びは川でどじょうをとるような生活だったので、魚が好きになったし、二オイも気にならなくなったのかもかもしれません。

村田 お魚を食べると健康でしょ！

土屋 そうですね、今のところいいですね。

杉田 やっぱお魚はいいんですよ。うちもなるべく煮物はサバの水煮を使っています。大根とか煮るときには必ず入れています。今は春キャベツがおいしいですよ。あれに魚を入れられないか考えるんですけど、なかなかできないです。

西澤 私は魚のフレークの作り方を知

りたいですね。フレークにすると臭い

もそんなにないでしょう。それを

キャベツに混ぜたり、ポテトにいれたり

と使いやすい。ただ、さばく機会が

なかったから、さばけないんです。い

つも切っているの買ってきちゃうから

。でも昔、アジのたたきを習ったこと

があって、訪問先でなんとか披露し

たところ、拍手をもらったことはあり

ます(笑)。

坂本 給食でサバの煮つけが好きの子

どもたちに、リクエストされるんです。

でも学校の違うって言われて、難し

い。私は二オイが苦手なので、水を入

れずに全部お酒で煮ちゃうから、そこ

で違いが際立つちゃうのかな(笑)。で

もお酒も飲めないから、少なめで。も

らったお酒も全部料理に使います。臭

い煮物には絶対お酒を入れます。

西澤 適量があるんだよね(笑)。

杉田 最近は切っている冷凍のイカ

を、煮物が煮えたところに入れていま

す。簡単ですよ。たぶん新鮮なうちに

冷凍されていると思うので、冷凍のまま

使うだけ出して使っています。

先生 良い方法だと思います。新鮮な

うちに冷凍されているものです。

幼少期から食べられるレシピもー

〇こんなレシピがあったらいいな、

と思うものはありますか。

村田 愛育班では、コロナで3年くら

い食事を出していないんです。以前は

お母さんと子どもたちに、子どもは薄

味にして、お食事を出していたんです。

これが再開できたら、魚料理を勉強し

て、提供したいなと思っています。そ

のときに、ママさんたちにも子どもさ

んが食べられるような魚料理のレシピ

があったら、配布できたらなって思っ

ています。うちも長女次女は、子ども

の頃に魚料理が多かったんです。だ

から二人は割と好きですね。長男の頃

は、鶏のから揚げとか、焼肉とか流行

った時代だったからか、ダメです(笑)。

先生 子ども向けのメニューは何歳く

らいの子たちですか？

村田 赤ちゃんから3歳の幼児ですね。

坂本 すり身系ですよ。

村田 おだんごにしたりとかね。

杉田 あとは、野菜に合う魚料理みた

いなものがあれば、ありがたいなって

思います。

村田 野菜も一緒に食べられるしね。

坂本 お魚と野菜って、なかなか合わ

ないですよ。

先生 野菜を作る人の多いときがわ町

なので、野菜もうまく混ぜて、若い人

もお年寄りも、小さい子どもも食べら

れるようなレシピを研究したいですね。