

食の力

10月号



10月の献立

令和4年9月27日(火)
あさひ幼稚園

いずれ1尾2000円!? サンマがなぜ獲れないのか、その原因とは?



ほんの5年ほど前は、8月~9月ごろの鮮魚売り場には、大量の国産サンマが所せましと並び、1尾100円ほどでした。気付けば、そのような光景をあまり見なくなったのではないのでしょうか。

1尾の価格が高いか、もしくは、前年に冷凍されていたサンマが解凍され、手頃な価格で売られています。

令和4年は8月20日から、サンマ漁のための大型漁船の出航が始まりましたが、近場の漁場にはサンマが少なく、また、漁船の燃料が高騰しているため採算がとれないので、漁を見合わせる場合もあるようです。

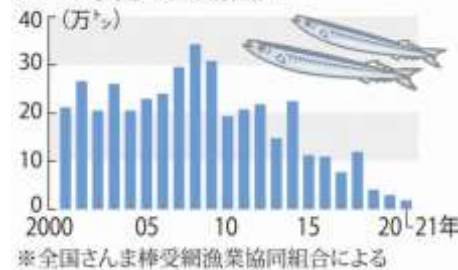
水揚げ量の激減、さらに、冷凍用も激減する為、鮮魚だけでなく、解凍サンマも品薄になりつつあります。

では、実際どれくらい水揚げ量が減ってきているのでしょうか。



生産地は北海道や宮城、岩手県が有名です。最盛期は1958年で年間約58万トンの水揚げ量がありました。徐々に減少し、2000年代に入り、20万トン前後へ移行。近年は、10万トンを割り込み、昨年2021年はなんと、1万8千トンの水揚げ量へ落ち込みました。

サンマ水揚げ量の推移



過去最低の漁獲量が更新され続けているサンマ漁。その原因としては、「海水温の上昇」、「日本の沿岸に回遊する前に、外国漁船に漁獲されてしまう」、「マイワシが増えたため、サンマが寄り付かない」などがあるといわれています。特に魚の減少といえば「外国、特に他のアジアの国々の乱獲」とイメージがあるかもしれませんが、それは誤りです。

サンマはそもそもハワイの北辺りに住んでいて、卵を産むために秋ごろ南へ回遊します。その時期にしか日本の漁場を訪れないので、サンマは秋にしか獲れないのです。そのサンマが来遊しているデータをみると、来遊量そのものが激減しており、もちろん漁獲量も減ります。それは日本も他のアジアの国々も同じです。その限られた漁獲量に占める割合は、日本が一番多くなっています。

太平洋をダイナミックに回遊しているサンマは、詳しい生息データが集めにくく、はっきりとした減少の原因がわからないというのが現状でした。

今、サンマの漁獲枠に関する国同士の約束を取り決める動きが出てきています。ですが、どの国も多く漁獲枠がほしいので、まとめるのは前途多難といわれています。

一方で、私達消費者にできることは、サンマ漁の現状に合わせてサンマを買うことです。「安いサンマを！」と1尾100円を望んでしまうと、サンマを獲る漁師さんは、廃業せざるを得なくなってしまいます。サンマが大好きな日本人。食べる機会が少なくてもいいから、1尾を大切に食べようという意識をもち、『秋にサンマを味わう』という日本人ならではの食文化を守っていききたいですね。



日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での動き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
3月		枝豆ご飯	あじの照り焼き・ツナサラダ・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・オリブ油・純米酢・里芋	いりこ・あじ・サルーク・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・キャベツ・胡瓜・人参・ユズ・玉葱・太もやし・青ねぎ	361	204	100	48.4	1.7
4火		人参ご飯	大根と里芋の煮物・たくあん納豆・すまし汁	発芽玄米・ごま油・さといも・こんにやく・黒砂糖・Jマ	いりこ・油あげ・昆布かつ・木綿厚揚げ・納豆・かつお節・わかめ・出し昆布	人参・大根・いんげん・キャベツ・ゆかり・玉葱・しめじほくし・みつば	353	136	11.6	49.5	2.3
5水		もち麦ご飯	麻婆豆腐・かぼちゃ納豆・野菜スープ	もち麦・発芽玄米・黒砂糖・ごま油・片栗粉	いりこ・大豆ミソ・木綿豆腐・味噌・味噌・納豆・わかめ・出し昆布	水煮ゆりか・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・かぶ・えのき	350	15.1	8.4	55.3	1.9
6木		梅ご飯	さば塩焼き・ゆかり納豆・味噌汁	発芽玄米・Jマ・こめ油	いりこ・さば・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	刻み梅・キャベツ・人参・胡瓜・ゆかり・玉葱・太もやし・なめこ・青ねぎ	353	195	12.8	43.2	1.6
7金		具沢山うどん	ノイックサラダ・ふかし芋	うどん・里芋・パスタ・ヨー・薩摩芋	大豆ミソ・油あげ・木綿厚揚げ・だし削り・出し昆布・つなふれーく	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・キャベツ・胡瓜	352	126	10.7	56.1	1.8
11火		コーンご飯	じゃがそばろ・春雨サラダ・きのこスープ	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖・ごま油・春雨・Jマ・純米酢	いりこ・大豆ミソ・豆腐・油あげ・出し昆布	ユズ・玉葱・人参・枝豆・キャベツ・トマト・胡瓜・しめじほくし・椎茸・青ねぎ	361	112	8.4	63.8	2.0
12水		ぶっかけうどん	さつまいも小豆煮・はりはり漬け	うどん・Jマ・黒砂糖・薩摩芋・Jマ・純米酢	油あげ・だし削り・出し昆布・ゆであずき	だいこんおろし・椎茸・人参・青ねぎ・ゆかり・切干大根・胡瓜	349	105	6.5	68.0	2.5
13木		じゃこご飯	さけの塩麹焼き・トマト納豆・カレースープ	発芽玄米・Jマ・塩麹・オリブ油・カレー粉	いりこ・ちりめん・鮭・納豆・大豆ミソ	トマト・キャベツ・胡瓜・玉葱・彩野菜ミックス・ユズ	418	216	14.4	51.3	2.4
14金		ツナご飯	サバじゃが・即席漬け・茄子の味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・サルーク・鯖ほくし身・木綿厚揚げ・かつお節・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・枝豆・キャベツ・胡瓜・ゆかり・玉葱・茄子・青ねぎ	354	16.7	8.1	55.6	2.1
17月		もち麦ご飯	あじの甘辛焼き・コーン甘酢あえ・すまし汁	もち麦・発芽玄米・オリブ油・黒砂糖・純米酢	いりこ・あじ・油あげ・出し昆布	キャベツ・胡瓜・人参・ユズ・玉葱・えのき・青ねぎ	352	17.9	11.2	46.2	1.8
18火		ピラフ	大学芋・しらす納豆・ココロスープ	発芽玄米・オリブ油・大学芋・Jマ・じゃがいも・ごま油	いりこ・サルーク・納豆・しらす干し・出し昆布・だし削り	ミックス野菜・にんにく・パセリ粉・人参・キャベツ・玉葱・グリーンピース	450	120	9.1	80.7	1.3
19水		若布うどん	コーンサラダ・じゃが芋お灸焼き	うどん・里芋・オリブ油・純米酢・黒砂糖・じゃがいも	わかめ・あつあげ・油あげ・だし削り・出し昆布・青のり粉	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・ユズ	313	102	10.3	50.9	2.1
20木		五目御飯	さば塩焼き・オクラ納豆・味噌汁	発芽玄米・こんにやく・黒砂糖・里芋	いりこ・大豆ミソ・油あげ・あじ・納豆・削りぶし・出し昆布・だし削り・味噌	人参・ユズ・太もやし・オクラ・なめこ・玉葱・青ねぎ	347	21.9	8.8	47.2	1.5
21金		トリモチご飯	切干大根の煮物・かぼちゃ納豆・きのこスープ	発芽玄米・黒砂糖	いりこ・塩昆布・木綿厚揚げ・昆布かつ・納豆・豆腐・油あげ・出し昆布	ユズ・切干大根・人参・椎茸・いんげん・かぶ・玉葱・しめじほくし・青ねぎ	348	14.5	6.5	60.5	2.5
24月		ゆかりご飯	さわらの蒲焼き・ブロッコリー納豆・味噌汁	発芽玄米・こめ油・黒砂糖	いりこ・さわら・納豆・豆腐・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・ブロッコリー・玉葱・人参・青ねぎ	367	21.2	11.8	45.8	1.9
25火		じゃこご飯	じゃが芋のカレー煮・ノイックサラダ・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・オリブ油・黒砂糖・カレー粉・片栗粉・パスタ	いりこ・ちりめん・木綿厚揚げ・つなふれーく・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・玉葱・いんげん・人参・キャベツ・胡瓜・白菜・青ねぎ	390	14.3	14.3	53.3	1.8
26水		味噌うどん	豆乳ごまドレッシングサラダ・さつまいもレモン煮	うどん・里芋・オリブ油・純米酢・Jマ・黒砂糖・薩摩芋	あつあげ・油あげ・備前味噌・だし削り・出し昆布・サルーク・豆乳	玉葱・椎茸・人参・大根・ごぼう・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・ユズ・レタ	391	14.4	13.3	64.4	2.4
27木		沢庵ご飯	さけの塩焼・おろし納豆・味噌汁	発芽玄米・Jマ・こめ油・長芋	いりこ・かつお節・鮭・納豆・削りぶし・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・人参・なめこ・玉葱・ごぼう・青ねぎ	353	22.1	8.9	47.7	1.5
28金		鮭ご飯	高野豆腐の煮物・ゆかり納豆・蓮根汁	発芽玄米・Jマ・こんにやく・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・鮭ほくし・高野・納豆・わかめ・味噌・だし削り・出し昆布	椎茸・人参・いんげん・キャベツ・胡瓜・ゆかり・玉葱・れんこん・青ねぎ	350	18.6	8.1	52.2	2.1
31月		ハロウィン*菜飯	さば塩焼き・さつまいも納豆・かぶ飛鳥汁	発芽玄米・こめ油・薩摩芋・黒砂糖	いりこ・さば・納豆・豆乳・味噌	かぶ飛鳥汁* 玉葱・人参・しめじほくし・青ねぎ	390	202	13.3	50.9	1.3