

123 活け締め—もっと魚を美味しく (2022年8月11日)

皆さんは魚は好きですか？フランスは農産物だけでなく海産物にも恵まれ、美味しい魚料理をいただくことができます。しかし、生魚については、フランスと日本で違いを感じます。日本で売られている全ての刺身が美味しいわけではありませんが、日本で食べた美味しい刺身に匹敵する味の刺身をフランスで見つけることは、容易ではありません。鮮度の問題なのでしょうか？もちろん鮮度は重要ですが、それだけではなく、魚を美味しく食べるには、ひと手間かける必要があります。

エルワン・ランシューさんと森田晃子さん夫妻は、フランスで活け締めの普及に努められています。ご自身で活け締めした魚を販売しながら、漁港やレストラン関係者向けに活け締めのデモンストレーションを行っています。活け締めとは、漁獲した魚の保存期間を長くし、味を良くするために行う処理のことです。日本では、江戸時代から活け締めが行われてきました。活け締めが行われてきた背景には、尊い命をいただく際には、最もよい状態で美味しく頂くとする考えがあります。

活け締めの方法は、魚によって多少異なります。一般的には、まず魚の脳を手鉤でメて脳殺します（即殺）。次に、太い血管を切って、心臓のポンプを利用して血抜きをします。魚の身に残った血は腐敗の原因となるため、きちんと血抜きすることが重要です。さらに、血抜きした後にワイヤー状の専用の器具を使って、魚の背骨の上部に走っている神経を抜き脊髄を破壊する神経締めという方法もあります。最後に、絞めた魚を冷やします。冷やしすぎても味が落ちますので、適切な温度で管理する必要があります。



## パリの日本大使館員がフランスで見つけた日本

魚の身には、魚のエネルギー源で旨味の元となるATP（アデノシン三リン酸）と呼ばれる成分があります。魚を肉体的、精神的に疲労（ストレス）させることでATPが消費、減少されます。活け締めは、魚に与えるストレスを最小限にし、魚が暴れて傷つくことを防ぎ、血抜きすることで鮮度を保つことができます。時間が経過すると、ATPが分解して旨味成分に変化します。活け締めや神経締めを行うと熟成のピークまでの時間を遅らせることができ、鮮度を長持ちさせる効果があります。ですから、正しい方法で処理と管理をすれば、水揚げされたばかりの時よりも、一週間経過した方が美味しくなる魚もあるのです。



フランスで Ikejime という言葉は、知られるようになってきました。しかし、ランシューさんと森田さんご夫妻によると、正しい方法で魚が処理されていない場合でも Ikejime と言われることがあるそうです。フランスは、食文化が豊かな国です。繊細な味覚を持つフランスの方々も、正しい方法で活け締めした魚を食べれば、魚の本当の美味しさを知ることになるでしょう。活け締めされた美味しい魚が、フランスで広く流通することを願っています。

