

《アンケート調査》
魚のおろし方を習って変わったことは？

■調査目的

- * ベターホーム協会では、日本の魚食文化を次世代に伝え残していくためには多くの人に魚をおろす技術を身につけてもらうことが重要だと考え、07年11月に魚のおろし方を教える講習会を全国18カ所で開講しました。
- * この調査は、受講生が講習会に通った動機や、受講後に魚をおろす頻度や魚への意識がどのように変化したかを把握して今後の活動の参考にするために行なったものです。

■調査対象：ベターホームのお料理教室「お魚基本技術の会 秋冬 6 ヶ月コース」を受講した人のうち、無作為に抽出した220名

年代構成(人)：

年代	全体	20代	30代	40代	50代	60代以上	無回答
女性	180	25	94	26	16	12	7
男性	40	1	2	3	7	25	2

■調査地域：東京 大阪 名古屋 札幌 福岡

■調査時期：2008年4月

※回答比率(%)は、小数点以下第2位を四捨五入したため、単一回答でも、個々の比率の合計が100%にならないことがあります。

(財)ベターホーム協会
〒150-8363 東京都渋谷区渋谷 1-15-12

■調査のまとめ

●魚を食べるのは好きでも、おろし方がわからない

「魚を食べるのは好きですか?」という質問に対し、92.3%と、ほとんどの人が魚を食べるのは好きと答えたが、料理教室に通う前に魚を家で「よくおろしていた」という人は、6.8%と少数だった。「たまにおろしていた」という人をあわせても36.3%。魚を食べるのが好きな人でも、多くは、日常的に魚をおろしていなかった。

料理教室に通った理由としていちばん多かったのが、「自己流で魚をおろしてもうまくできなかったから」。魚のおろし方を解説した書籍なども多数出版されているが、書籍だけで魚のおろし方を習得するのは難しいようだ。また、教室に通う前は魚をさわるのもこわかったという声も多かった。魚に恐怖感を持つのは、釣りをしたり、人が魚をおろすのを間近で見たりといった経験がないからだろう。こういった生活経験の乏しさも、日常的に魚をおろさない人が多い理由のひとつだろう。

●魚をおろせる人が増えれば、魚介類の消費向上が期待できる

教室に通った後は、魚を「よくおろす」「たまにおろす」と答えた人の合計は、64.1%に。教室に通う前に比べて27.8%増加した。おろし方がわかれば、家で魚をおろして食べる人が増える。

総務省の「家計調査年報」によると、1人1年当たりの生鮮魚介類購入量はこの40年で約3割減少した。魚種別に見ると、サケやマグロといった輸入魚の購入量が増えているのに対し、日本近海でとれるアジ、イワシ、イカなどの大衆魚の購入量が減っている。切り身等で売られていて調理が手軽な魚が好まれ、魚料理するのに「おろす」行為が必要となる魚が敬遠されていることが、原因のひとつだろう。自分で魚をおろして食べる人が増えれば、これらの魚の消費が向上することが期待できる。

●魚の知識が身につけば、生活の幅が広がる

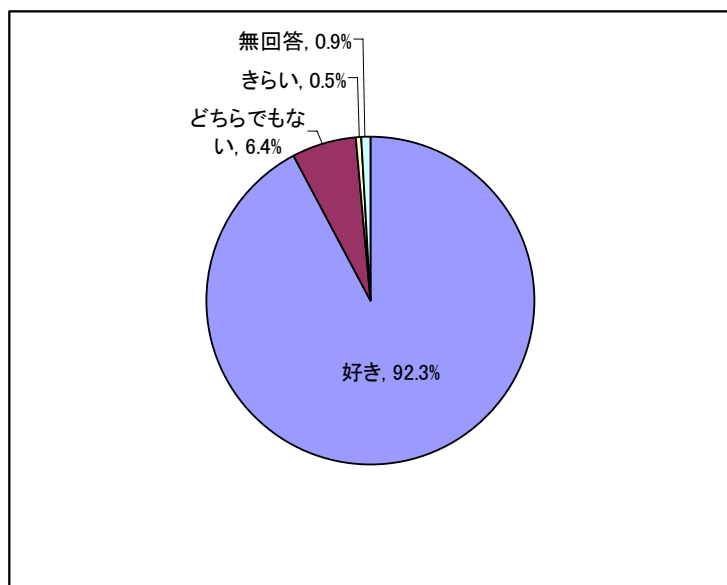
ただ、消費者が日常的に魚をおろすようになるにはハードルがある。この調査でも、時間の余裕がないことや、内臓など生ゴミの処理が挙げられた。しかし家では魚をおろさない人でも、鮮魚店を積極的に利用するようになったり、外食する際も旬の魚を選ぶようになったという変化がみられた。魚の旬や鮮度の見分け方・食べ方といった知識を身につけることによって、生活の幅が広がったと言えるだろう。

●趣味と実益。魚をおろすことは2つの喜びに

魚のおろし方を習った人のうち、69.5%の人が魚をおろすのが楽しくなったと答えた。また、魚をおろす利点を、「おろすことが楽しい」「充実感を味わえる」という趣味的な楽しさと、「新鮮な魚を食べられる」「魚を無駄なく食べられる・経済的だ」という実益と、2つの面に感じたようだ。

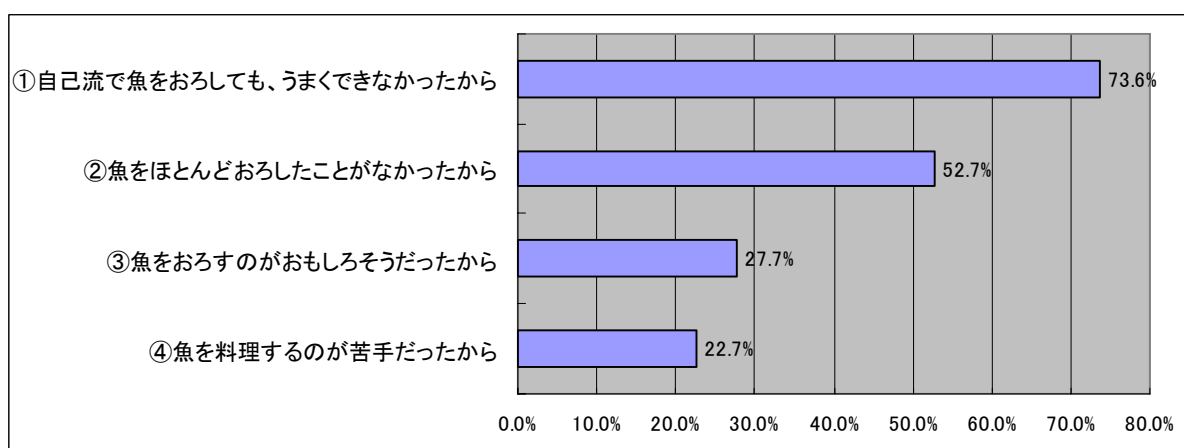
半年間の受講を終えた人たちの気持ちは、「魚をおろすのは怖い」から、「充実感を味わえる」に変化した。加工品は何でも手に入る時代。魚をおろすというある意味原始的な行為により、実益ばかりでなく心の充実も得られたようだ。

1. 魚を食べるのは好きですか？（単一回答）



●92.3%と、ほとんどの人が魚を食べるのは好きと答えた。

2. 「お魚基本技術の会」に入った理由は何ですか？（複数回答）



●「自己流で魚をおろしていたけれどうまくできなかった」という人が 73.6%。魚をおろすのは、自己流では難しいもの。内臓の処理をきちんとせずに生臭くなってしまったり、3 枚おろしにしようとしても、上手におろせずボロボロになってしまったり…。本やテレビを見てもコツがよくわからないので、基本から習って、おろせるようになりたいと考えた人が多かった。

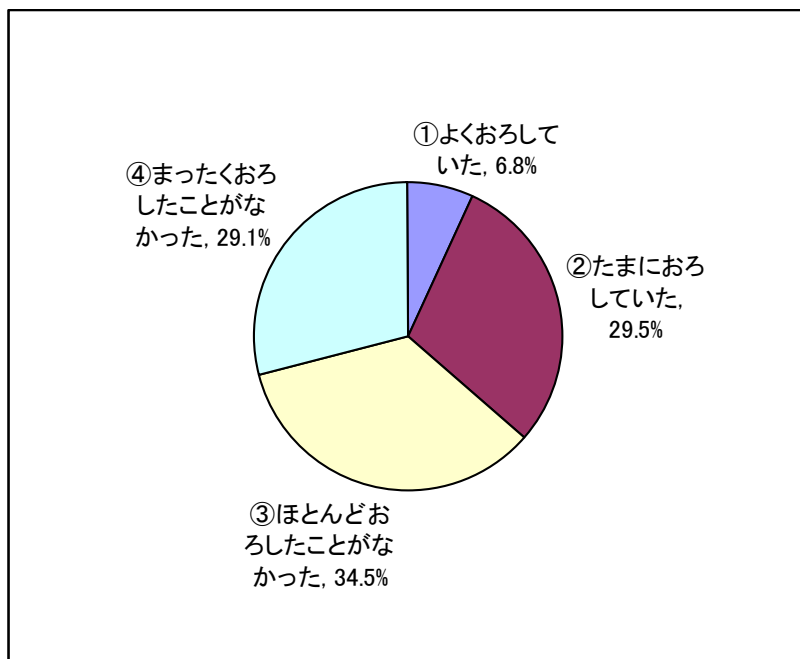
●「魚をほとんどおろしたことがなかった」という人が 52.7%と、半数以上。「魚をさわるのが苦手だった」という人や、なかには「魚をさわったことがなかった」という人も。そのような人も、「魚をおろす経験をしてみたい」「魚をおろすのはおもしろそう」という好奇心や、「苦手を克服したい」という向上心から受講したようだ。

【自由記述欄より抜粋】

今まで自己流で魚をさばっていたが、身がボロボロになるし、すごく時間もかかったのできちんと教えてもらいたいと思っていました。	大阪・40代・女性
本やテレビではさばき方がわからなかったのだ。	東京・20代・女性
魚をさわったことがなく、家で魚料理を作りたかったが、どうしてよいかわからなかったのだ。	東京・30代・女性

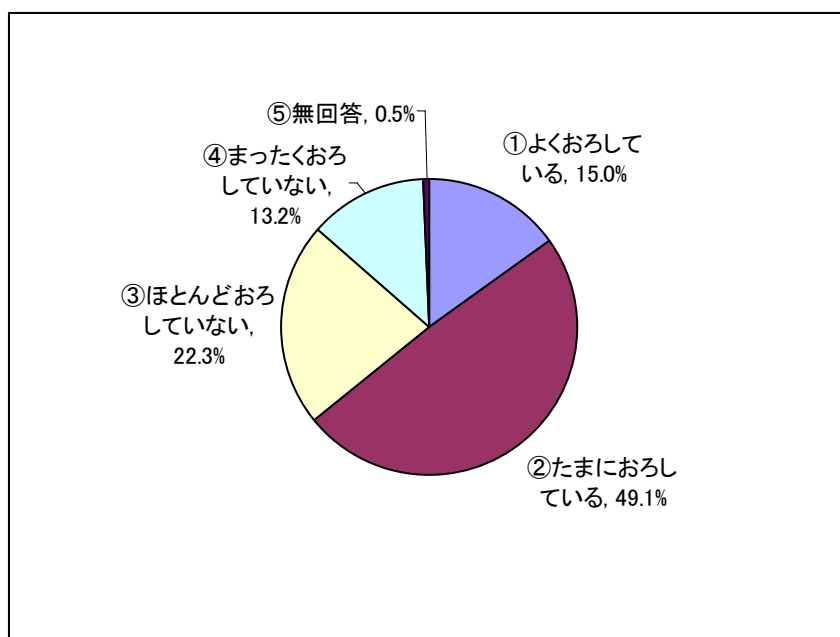
魚をおろしたことがなく、経験してみたいと思いました。	名古屋・30代・女性
苦手な魚が苦手じゃなくなれば…と思い、参加しました。	東京・40代・女性
一度教室に通っておけば、後々自分でできると思って入会しました。	大阪・30代・女性
魚料理のレパートリーを増やしたかった。	東京・50代・女性
釣りをしているので、おろすのがもっと上手になりたくてはじめました。	札幌・30代・女性

3. 「お魚基本技術の会」に通う前、家で魚をおろしたことがありましたか。(単一回答)



- 「よくおろしていた」人と「たまにおろしていた」人をあわせると、36.3%。
- 「ほとんどおろしたことがなかった」人と「まったくおろしたことがなかった」人を合わせると、63.6%。

4. 「お魚基本技術の会」に通ってから、家で魚をおろしていますか。(単一回答)

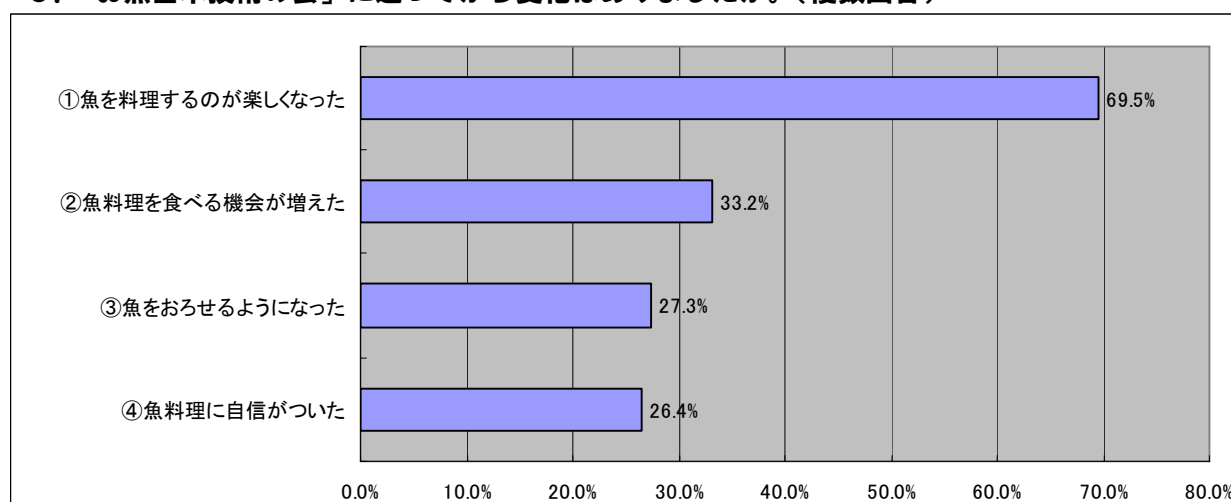


- 「よくおろしている」人と「たまにおろしている」人をあわせると、64.1%。教室に通ったことで、日常的に魚をおろす人は、大きく増加した。
- 「ほとんどおろしていない」人と「まったくおろしていない」人を合わせると、35.5%。その理由として「おろした後の内臓などの生ゴミが気になる」「魚をおろすには時間がかかるので、時間がなくてできない」「家族が少ないのでおろして料理しても食べ切れない」などが挙げられた。

【自由記述欄より抜粋】

家でも時々ですが、魚市場にでかけて旬の魚を料理するようになり、家族も喜んでいきます。	名古屋・20代・女性
忘れないうちに復習しています。鯛を安く購入して、何度もさばきました。	名古屋・30代・女性
先日アジをさばきましたが、短時間できれいにできて、すごくうれしかったです。	大阪・30代・女性
刺身を自分で作れるようになったので、刺身を買わなくなった。	福岡・20代・女性
自分でおろせるようになり、料理をする機会が増えました。	東京・30代・女性
今までは料理方法や魚のさばき方がわからないから魚売り場を素通りしていたが、さばき方を習ったらさばいてみたいと思うようになった。でも、生ゴミが多く出ることや調理に時間がかかるのでちょっと敬遠しています。	東京・40代・女性
スーパーでも下ごしらえが頼めるし、内臓などなまぐさいゴミ処理を考えると、切り身を買ってしまいます。	東京・40代・女性
家では、なかなか魚を一尾買うことがなく、時間の余裕もありませんが、今後はできるだけやっていきたい。	名古屋・30代・女性
家で魚のおろし方を復習しようと思っていますが、家族が少なく魚を1尾買ってもなかなか食べ切れないことと他のことで忙しいため、まだ復習できません。	大阪・40代・女性
時間があれば一からさばきたいが、信用できる魚屋さんがわからない。	大阪・20代・女性
まだやってないが、将来役に立ちそう。自分で料理するのがこわくなくなった。	東京・60代・男性

5. 「お魚基本技術の会」に通ってから変化はありましたか。(複数回答)



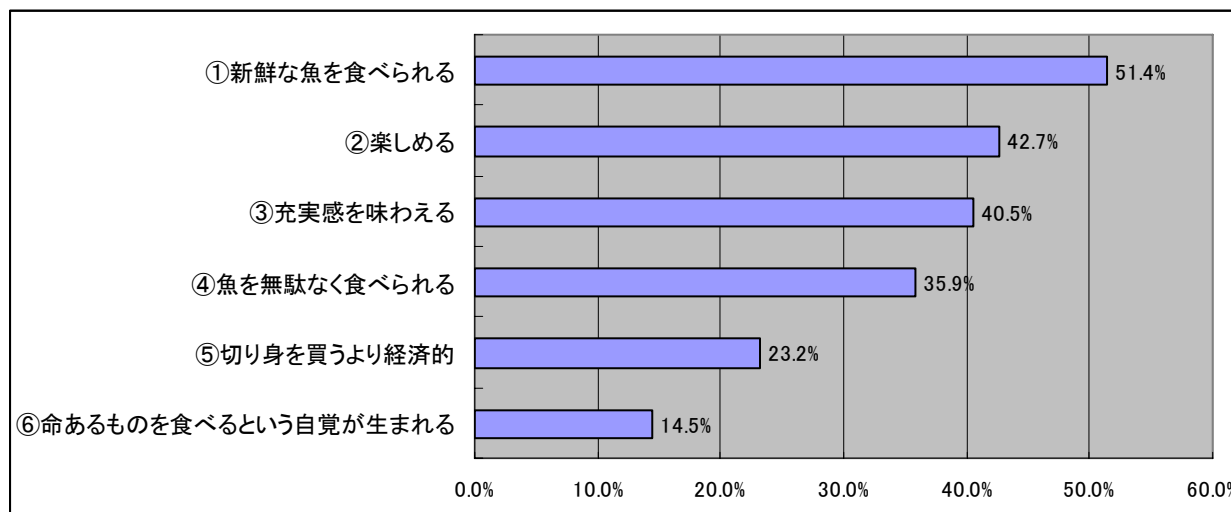
- 上手においしくできると、料理が楽しくなるもの。お魚基本技術の会に通った 69.5%の人が、「魚を料理するのが楽しくなった」と答えた。
- 「魚料理を食べる機会が増えた」という人は、33.2%。教室ではおろした魚を毎回料理に仕上げるので、レパートリーが増え、食卓に魚料理が並ぶ機会が増えたのだろう。「スーパーの魚売り場を見るのが楽しくなった」という声もあった。

- 「魚をおろせるようになった」と答えた人は 27.3%。ちょっと少ないように感じるが、「魚をさわるのも気持ちが悪かった」という人にとっては、抵抗なくさわれるようになったというだけでも大きな進歩だろう。
- 「魚料理に自信がついた」という人も 26.4%いた。魚をおろすことに苦手意識や恐怖感を持っていた人も、くり返し習うことで、自信を得たようだ。また、「魚屋のおじさんに堂々と話しかけられるようになった。」という声も。鮮魚店では店の人とのコミュニケーションが必要となるため、魚の知識がないことで気後れして、店に入りづらいという人も多いただろう。旬の魚や鮮度の見分け方、魚の調理方法などを知ることで、鮮魚店を利用する人が増加するのではないだろうか。

【自由記述欄より抜粋】

今まで魚料理は敬遠しがちでしたが、参加してからは積極的に魚を食べるようになりました。	名古屋・30代・女性
魚料理はもともと好きであったが、仕事から帰って時間がないときや疲れたときにも苦にならず料理できるようになった。魚をおろすことが苦でなくなった。(以前は気合を入れてやっていた。)	大阪・無回答・女性
今までは育ちざかりの子供のため、肉料理が中心でした。教室に通うようになり、魚料理を食卓にのせると、喜んで食べてくれるようになりました。煮付けや焼き魚などワンパターンな食卓がバラエティ豊かになり、家族も喜んでいきます。	福岡・40代・女性
魚をさばく恐怖感がなくなってよかった。自信がついたことは、非常に今後有益。	東京・30代・女性
魚を触るところからちょっとダメだった私が、とてえあず触れるようになり、いろいろやってみようと思えるようになったので、とてもいい経験になりました。	大阪・40代・女性
今まで魚を触るのもこわかったのが、さばけるようになって本当に成長しました。	大阪・30代・女性
魚を買うとき、スーパーの魚売り場でなく、鮮魚店に行くようになった。魚屋のおじさんに堂々と話しかけられるようになった。(魚のことをよく知らない気後れする。)	東京・30代・女性
レパートリーも今までは、煮る・焼くくらいしか思いつきませんでしたが、バラエティに富んだ内容を教えてもらってよかったです。ひれの名前や出世魚の話などの知識も身につきました。	福岡・30代・女性
時間がなくて家ではおろしていませんが、魚の旬がわかったので、外食やおそうざいを買うときもできるだけ旬の魚を使ったものを選ぶようにしています。	東京・30代・女性
スーパーの魚売り場を見るのが楽しくなりました。	東京・30代・女性
旬の魚のことがわかって、これまで以上に魚で季節を感じられるようになりました。	東京・30代・女性
教室に通う前は、魚料理の味つけがワンパターンになりがちだったが、ここでハーブを使ったりして色々な味つけを学べてよかったです。	大阪・30代・女性

6. 自分で魚をおろす利点は何だと思いますか。(複数回答)



●いちばん多かった回答が「新鮮な魚を食べられる」で、51.4%。一尾の魚は切り身よりも鮮度が落ちにくいので、新鮮なものが手に入りやすい。また、一尾の魚は切り身よりも鮮度が見分けやすいので、自分で確認して、調理できるという利点がある。

●次に多かったのが「楽しめる」と「充実感が味わえる」。魚をおろすことは趣味のような面もあるようだ。

●「魚を無駄なく食べられる」「切り身を買うより経済的」というのは、特に主婦にとってはうれしい点。鯛を一尾買ってきて3枚におろし、身はフライパンで焼き、あらでスープをとるというように、無駄なく使えるのは、自分でおろすからこそ。

●魚をおろすところを子供に見せることが、子供の教育に役立つという声もあった。

【自由記述欄より抜粋】

切り身を料理するよりも、自分でさばいて作った魚料理には充実感があり、楽しく料理することができました。	名古屋・20代・女性
魚の頭や骨からダシをとったり、無駄がなく、普段のお料理に役立つと思います。	大阪・20代・女性
未調理の魚は安価でいきがよく、家計が助かる。	名古屋・60代・男性
丸ごと一尾魚をおろすと、アラまで無駄なくおいしくいただけ、経済的にも助かります。	福岡・40代・女性
魚をおろすところを子供に見せると、生きものとしての魚／食べものとしての魚／料理など、いろいろな方向に興味がわくようなので、教育に役立っている気がする。	東京・30代・女性
今の子供達にも実際に魚をおろしたりすることで、命を扱う恐ろしさを感じて欲しいと感じました。	大阪・20代・女性

「お魚基本技術の会」に参加した感想

先生が毎回同じように教えてくれるので(例・骨は頭の方に抜くなど)、覚えようとしなくても、くり返し聞くことによって自然と覚えられました。	東京・30代・女性
このコースをとって見て、すごく魚料理を身近に感じるようになりました。第1回目はきれいにおろせた感動と同時に飛び散る血や内臓でちょっと引いてしまい、「家でこの血を見るのはいやかも」と思いましたが、2回目、3回目になるにつれだんだん気にならなくなり、家でもするようになりました。スーパーで魚を買うとき、今までは切り身ばかりでしたが、まるごとの魚を選んでいる最近の自分は、「できる主婦」みたいでかっこいい！！なんてことを思ったりします。	東京・40代・女性
主婦暦は30年ほどでお料理は得意ですが、お魚の基本のおろし方は勉強になりました。これからゆっくり復習したいと思います。	東京・50代・女性
実際おろすのと、本で見ているだけとは全然ちがっていた。教室でやってから、なかなか実際におろす機会がないけど、知識があるので、自信ができました。先生が優しくて、わかりやすかったです。	名古屋・40代・女性
実際に1尾をさばかせてもらえるので、料理本などを読んだだけではわからないコツがわかってよかった。一度さばくだけでいい覚えられているので、一生ものの教室だと思います。	福岡・30代・女性
扱う魚がいつも新鮮で立派なものが多かったのも、とても楽しめました。先生方も明るく楽しい方で毎回教室に行くのをとても待ち遠しく感じていました。これからはお魚料理にどんどんチャレンジしたいと思います。	福岡・20代・女性
普段できない経験ができた。魚売り場をのぞく楽しみができた。	東京・60代・男性
釣りが趣味で、今まで釣っても魚を持って帰らなかったのですが、教室で魚のおろし方やおいしい料理の仕方を学べたので、楽しみが広がりました。	大阪・30代・男性

以上