

# アイゴ

海の恵みに新しい価値をプラス  
本当はウマい  
海の厄介者”を  
調理する

アイゴは他のさかなと一緒に、網にかかってくるが、ヒレに毒を持ち、市場でも値がつかないため「海の厄介者」と呼ばれ、捨てられていました。アイゴをおいしく食べて、海の環境を守ろうと、2022年に始まった活動が「#アイゴプロジェクト」です。渡邊さんが会長をつとめる水産加工会社・やまろ渡邊は、この活動に参加しています。

渡邊さんにとってのアイゴとは「未利用魚」という言葉がありますが、これは人間の勝手な呼び方で、まるで生きてる価値がないようです。アイゴは多くの可能性もったさかなと知り、どんな命にも価値があることを教えてくれました。

渡邊 正太郎さん  
株式会社 やまろ渡邊



さかなの中には、そのまま食べられないものもあります。そのなかのひとつ、アイゴの加工品をつくる渡邊正太郎さんにお話を聞いてきました。

見つけて  
をつくる

アイゴの可能性を  
新しい価値

ヒレや内臓を  
ていねいに取りのぞけば、  
ふっくらと脂が乗った  
とてもおいしい  
白身魚になる



アイゴは海を  
おびやかす存在？  
おいしく  
食べて海の  
環境をまもる

海の中の海藻がなくなる「磯焼け」が、大きな問題となっています。海藻が少なくなると、さかなが卵を産みつける場所がなくなってしまいます。海藻を食べるアイゴなどのさかなが増えたのも原因のひとつです。「#アイゴプロジェクト」に参加した渡邊さんは、「さかなの性質を知れば、それに合わせた加工ができます」と、アイゴを使った新しい加工品をつくりあげました。これは海の環境をまもる活動にも、つながっています。



水揚げされたアイゴは新鮮なうちに急速冷凍へ

加工品を通して  
厄介者のイメージをなくす

アイゴは毒ヒレや、くさみのある内臓をもつため、加工に手間がかかるさかなです。しかし、ていねいに処理をすれば、あぶらがふっくらつた、とてもおいしい白身魚になります。やまろ渡邊の工場では、アイゴをおいしく生まれ変わらせる作業に集中していました。



アイゴの毒ヒレや内臓を、ていねいに取りのぞいています



アイゴのうまみを引き出した「一夜干し」と、おやつにポリポリ食べたい「トジャーキー」

Q 毒ヒレやくさみのある内臓は大丈夫なの？

A アイゴの加工では、くさみのもとになっている表面のヌメリを水で洗い流し、内臓をていねいに取りのぞきます。3枚におろしてフィレになったアイゴは、安全でおいしい「価値あるさかな」です。



「価値あるさかな」になったアイゴは、市場にならぶようになりました

Q アイゴはどんな加工品になったの？

A 「アイゴ一夜干し」は、独特のくさみを抜いて天然の塩だけでうま味を引き出しています。また、「アイゴのトジャーキー」は、ひとつかじれば磯の香りが口いっぱいに広がります。アイゴのタンパク質は鶏ムネ肉の約3倍もあります。子どもたちはオヤツに、大人たちはお酒のおつまみにピッタリです！



アイゴの価値が伝わるよう、あえて手を加えずに加工しています

Q アイゴを広めるとり組みはしているの？

A プロジェクトでは、有名な料理店のシェフをまじえて、アイゴをつかった新しい料理メニューを考えて、イベントなどで提供しています。別府大学でも、アイゴを使った料理レシピの開発にチャレンジしています。



アイゴを調理する別府大学の学生さん

Q おいしく食べるにはどう調理したらいいの？

A アイゴは海藻をたくさん食べるので、磯のにおりがタツブリと味わえます。身がやわらかくてクセのない白身魚で、ブリやホッケのようなうま味があります。ていねいな下処理がされている一夜干しであれば、フライパンでそのまま焼いても、サラダやスープ、いためたものにしても、おいしく食べられます。



あざやかなるどりに仕上がった、アイゴと夏野菜のスープ