

宍道湖と シジミ



島根県立大学短期大学部
健康栄養学科1年 木宮恵美莉 今岡杏菜
H.28、8月19日、23日

今回私たちは、宍道湖のシジミについて取材に行ってきました！
知ってるようで知らなかった、シジミの話！ここで一緒に考えてみましょう！！

宍道湖とシジミ

宍道湖は、島根県の東北部に位置する、
淡水と海水が混ざり合った汽水湖です。

そんな湖で採れる魚介類は様々。中でも有名なのが…

『宍道湖七珍』

(詳しくは、食レポ2015
宍道湖編をご覧ください！)

すすき・もろげえび・うなぎ・
あまさぎ・シジミ・こい・しらうお



シジミは宍道湖の魚種別の漁獲量の約
98%を占めており、全国でも有数のシジミ
の漁獲量を保っています。

シジミの種類

日本には日本に生息しているシジミ属は、3種類あります。
その中でも宍道湖に生息しているシジミはヤマトシジミといえます。

種類	マヤシジミ	ヤマトシジミ	セタシジミ
種類			
分布	淡水	汽水（海水と淡水が混ざったもの）	淡水
生息域	小川、砂底	汽水湖、河口、砂泥	琵琶湖水系、砂礫
繁殖・発生様式	雌雄同体・卵胎生	雌雄異体・卵生受精	雌雄異体・卵生受精
幼生浮遊期間	なし	長い（3～10日）	短い（数時間）
殻皮	成貝、小黑斑、光沢鈍い	幼貝、放射帯がある、光沢強い	幼貝、放射帯、光沢強い

*参考：山陰中央新報シジミ物語、宍道湖漁業協同組合 *以下のシジミ とはすべてヤマトシジミのことを指す。

シジミの栄養素

シジミにはミネラル（特に現代人に不足しているカルシウム、鉄、ビタミンB₁₂）が含まれています。また、必須アミノ酸がバランスよく含まれており、アミノ酸【メチオニン、タウリン、オルニチン】も含まれています。

*必須アミノ酸とは…人間の体内では合成することができないため、食物から摂取しなければならない栄養素群のことをいいます。

宍道湖で働く漁師さん

今回取材に伺ったのは、松江市大野町でシジミ漁をしておられる兼折隆さん、金坂守さんです。お忙しいのにも、気さくにお話してくださいました。



シジミ漁師さんの1日



夏は6時、春秋は7時、
冬は8時から
(手掻き操業はもう1
時間早いです)
早朝からのお仕事で

シジミ漁は、週4回、1日3時間以内。
月別に漁の開始の時間が決められています。
最大3時間の漁に出発します。
ここでは、機械掻きで漁をしておられます。

シジミ漁の種類

1. 入り掻き
漁師さん自ら宍道湖へ入り“ジョレン”という機械を使いシジミを採ります。
2. 機械掻き
約30kgもある大きなジョレンを船で引っ張りシジミを採ります。
3. 手掻き
機械掻きより小さなジョレンを使い自力で宍道湖の底を掻いてシジミを採ります。

機械掻きの漁師さんは、30kgもある“ジョレン”という道具を使ってシジミを採ります。シジミや泥が入ると50kgにもなるジョレンを船に引き上げるそうです！実際に二人で持ってみると、持ち上げることは難しかったです。漁師さんは**体力勝負**ということがわかりました！

うっ…重い…
二人でどうにか
持てました！
漁師さんは
スゴイ!!!



シジミの選別作業

まず、船の上でできる限りのゴミを取り除き、そのあと陸に戻って**選別機**を使いゴミを取り除きながら、シジミを大きさ別に分けます。

シジミは貝殻の大きさではなく、**厚み**によって大、中、小に分けられます。小さなシジミは穴道湖にもどします。

選別機の網の目でシジミの大きさを区別します。機械で選別できなかったものは手通しして大きさ別に選別します。

そのあとは、コンクリートの台にシジミを軽く落とし、落ちた時の**音の響き**と**貝殻の見た目**で“ガボ”という死貝を取り除きます。

熟練の技ですね！！



この日は3人で約90kgのシジミを選別。一日の漁で、捕ってもよい量が決められています。

シジミを選別する小屋は、夏はとても暑く、冬はとても寒くなるそうです。

選別したシジミを問屋さんへ。問屋さんは市場などへ出荷します。

仕事が終わるとお昼寝です(^O^)笑
お疲れ様でした！！



選別機

選別機の大きな音にビックリ！
シジミが転がりながら選別されてく
様子がおもしろかったです！



私達もガボを探してみましたが、
ん〜???音…?
うまく見つけることは出来ませ
んでした (><) むずかしい…



**こんなに大きなシジミ！
初めて見ました！**



シジミ漁は自然と隣り合わせ。
波風のある時の漁はとても大
変。天気予報のチェックは欠か
せないそうです。

しじみの旬は7月の産卵の時期！
身がぷっくりとして一番おいしいそうです！

シジミの味噌汁とおにぎ
りをいただきました！
味噌汁とおにぎりが良く
合います！
おいしー♪♪♪



シジミ漁師 兼折隆さん、金坂守さん
兼折町子さん、兼折厚子さん

明るく元気な
みなさんです!!!



シジミと環境

～日本シジミ研究所での取り組み～

私たちは、シジミがどうやって生息しているのか気になって『日本シジミ研究所』に伺いました。

宍道湖の恵まれた生態系を維持するために、いろいろな努力がなされているということを皆さんは知っていましたか。

『宍道湖にはシジミ』と当たり前のようですが、今までシジミについての研究者は少なく研究も少ない… それではいけない！と、水産学博士の中村幹雄先生は『シジミ研究所』を設立！シジミの魅力を沢山の方にもっと分かってもらえるように、日々活動してられます！



9号線沿いの宍道湖が一望できる場所に研究所はありました！



この日は船で宍道湖に調査にでておられる研究員の方もおられました！

シジミを研究してなんと40年！！の中村先生にお話をうかがいました。

Q 宍道湖のシジミを採り続けて減ることはありませんか？

一匹のシジミは約10万～100万個程度の卵を産みます。その数がどれだけか想像できますか？卵全てが生きられるとは限りませんが、これだけの数を産むのですからそうそう減ることはありません。

ですが、宍道湖のような汽水湖は、環境変動が激しくその環境を維持していくのがとても難しいです。シジミの住みよい水温は25℃、シジミは水温や水中の塩分濃度の変化に強く、多少水温が高くても暮らしていけます。しかし、水温が上がると酸素が供給されにくくなるという問題点が出てきます。私たちも酸素のない世界では暮らしていきませんよね。だから温暖化にともない水温が高くなると困るのです。

より多くのシジミが長生きできるよう、環境を整えることが大切。



日本シジミ研究所
所長 中村 幹雄さん

Q シジミの魅力はなんですか？

シジミは宍道湖の魚種別の漁獲量の約98%。シジミが宍道湖や地域に貢献しているといってもいいくらい。身近に宍道湖というすばらしい環境があること、シジミという地域を潤してくれるものがあるということは、とても感謝すべき貴重なもの。もっと多くのひとに、興味関心を持ってもらいたい。

シジミ豆知識！！

～あなたはいくつ知っている??～



一匹のシジミは…
10万～100万個の
卵を産みます

実は…
オスとメスがいる！

シジミのご飯は…
混濁物

シジミの年齢は、貝殻の
凹凸で見分けられる！

先生が発見された
最高齢のシジミは…
18歳！！

みなさんはシジミについて、いくつ知っていましたか？

中村先生のお話を聞き、将来、食に関わる仕事につきたいと思っている私たちにとって、とてもためになるお話でした。

4月23日は
『シジミの日！！』

2006年7月に日本シジミ研究所が申請し、
日本の記念日として登録されました。

みんなでシジミ、宍道湖について考えてみましょう！

おいしいシジミ汁の作り方

手軽に作れて、栄養たっぷり、
シジミをたくさん使うことが
ポイントです！

①まずは砂抜き！

ボールの上に浅めのザルをセ
ットし、シジミを入れます。
そこへ1%の食塩水(水1Lに
10gの食塩を入れて)をシジ
ミがつかるくらいまで入れま
す。水が汚れたら新しい水に
交換し、一晩かけてしっかり
砂抜きしましょう。



水を入れすぎると
ザルの底のシジミ
まで酸素がいきわ
たらなくなるので
NG！

②シジミ汁を作ります！

鍋に水とたっぷりシジミを入れ煮立
てていきます。しばらくして、アクが
出てきたらアクを取ります。沸騰しシ
ジミの口が開いたら味噌を溶かして
完成です！シジミは煮立てすぎない
ように注意しましょう。

シジミエキスが
たくさん出ると
栄養いっぱいの
美味しい汁にな
ります。



☆おすすめレシピを紹介します☆

シジミを使ったピラフ☆



*ポイント

シジミの湯がき汁を使うことで、シジミエキスたっぷりの御飯ができていきます！！

材料（2人分）：

シジミ(殻つき) 300g
しめじ 20g
にんじん 20g
米 160g

シジミのゆがき汁 150cc
薄口しょうゆ 15cc
酒 15cc
味醂 15cc
塩 少々

コーンを加えてお子様も食べやすくするのもgood!

作り方：シジミをゆがきます。

お米をといて、冷ましたシジミのゆがき汁に漬けておく。その間に、にんじん、しめじを食べやすい大きさに切り、ゆでたシジミをひとつひとつ殻から取り出しておく。調味料を入れ、具材をのせたら炊飯器で炊く。炊き上がったら、10分程度蒸らし、よく混ぜる。

作ってみてください！

今回のシジミの学習を通して

私は今回の体験を通して、今まで知らなかったシジミについてたくさん学ぶことが出来ました。実際に、シジミについて研究している人や漁をしている人に会ってみることでより理解を深めることが出来ました。実際の漁で使うジョレンは、私が想像していたよりもとても重くてびっくりしました！また、シジミにガボが混じっていないか調べる作業は、作業自体がとても速く**熟練した技**を感じました。普段何気なく食べていたシジミが私たちの食卓に届くまでに色々な苦勞があり、丁寧な作業でより良いものを提供しようとされていることが分かり、これからは感謝の気持ちを持って食べたいなと思いました。

木宮恵美莉

私は、松江の出身ではないのでシジミについて学ぶ機会が少なく、今回の学習をするまで宍道湖にはシジミしかいないと思っていました。それが事前学習や中村先生のお話を聞いて宍道湖には宍道湖七珍などいろいろな生き物がいることを知り驚きました。実際に宍道湖に行くと水際にも小さなエビや魚がたくさんいて宍道湖の豊かさに驚かされました。

また、兼折さんのお家でシジミ漁のあとにシジミ汁とおにぎりをごちそうになりました。宍道湖でとれた新鮮なシジミをたっぷり使ったシジミ汁は、地産地消ならではの贅沢さに気が付きました。将来、島根県で食に関係した仕事につきたいと思っている私にはとても貴重な体験となりました。

今岡杏菜

取材に御協力していただいたみなさま
ありがとうございました

参考文献：山陰中央新報シジミ物語/シジミ研究所

：宍道湖の漁業シジミ漁について/宍道湖漁業協同組合

：宍道湖シジミ館展示資料より