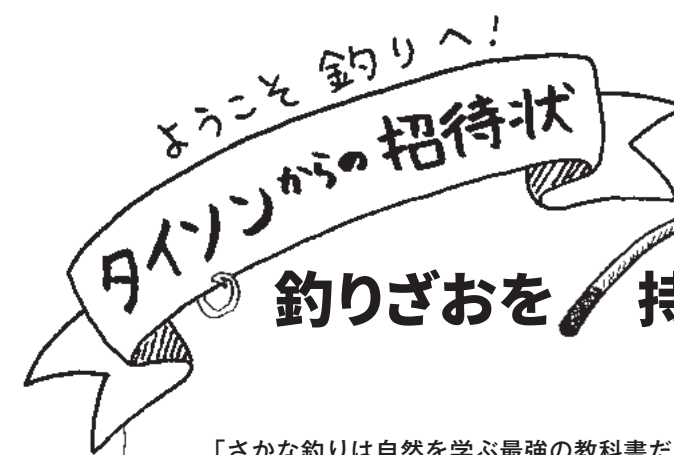






釣りざおを 持って 海に出かけよう！

「さかな釣りは自然を学ぶ最強の教科書だ!!」といったら、みんな信じてくれるかな？「釣りなんてただの遊びだよ」と思っている人が多いよね。もちろん、釣りは楽しい遊びにはちがいない。でも、一度でも釣りに出かけて、『釣りの7つの要素』を最初から最後まで取り組んでみたら、きっとホントだって分かるはずさ。

最初は簡単な道具で十分。とにかく海へ(もちろん川だって湖だってイイ)出かけてみよう。

目の前にエサがあれば、魚は食いついてくる…ものだ。だから「釣りなんて簡単さ」ときみは考えているだろう。ところが、ほんのちょっとでも食べるための条件がそろっていないと、魚はエサを食べない。魚を釣るためには、風の向きや波、太陽の位置、明るさ、潮汐(ちょうせき)、いろいろな角度から自然を観察しないといけないんだ。一か所ばかり見ていたら、自然の変化には気づかない。だって、水は絶えず動いているし、魚だって生きているんだから。たんさん釣れるには理由がある。まったく釣れないことにも、理由がある。なぜだろう？どうしてだろう？…と考えていくうちに、きっときみは海のことにくわしくなるだろう。

そして、釣った魚は食べるところまで責任を持とう。釣った魚をさばいたり、料理をするときにも、たくさんの学びがある。

さあ！ 釣りざおを持って海に出かけよう。



注意！

釣りに行くときは、大人といっしょに行きましょう！

釣りの7つの要素！



1. 釣る魚を想像する



5. 料理する



2. しかけを作る



6. 食べる



3. 釣る！



7. あとかたづけ



4. 魚をしめる・さばく

釣りをするなら、この7つの要素

すべてに取り組みよう！

ただ魚を釣り上げるだけじゃ

ほんとうの釣りじゃない！

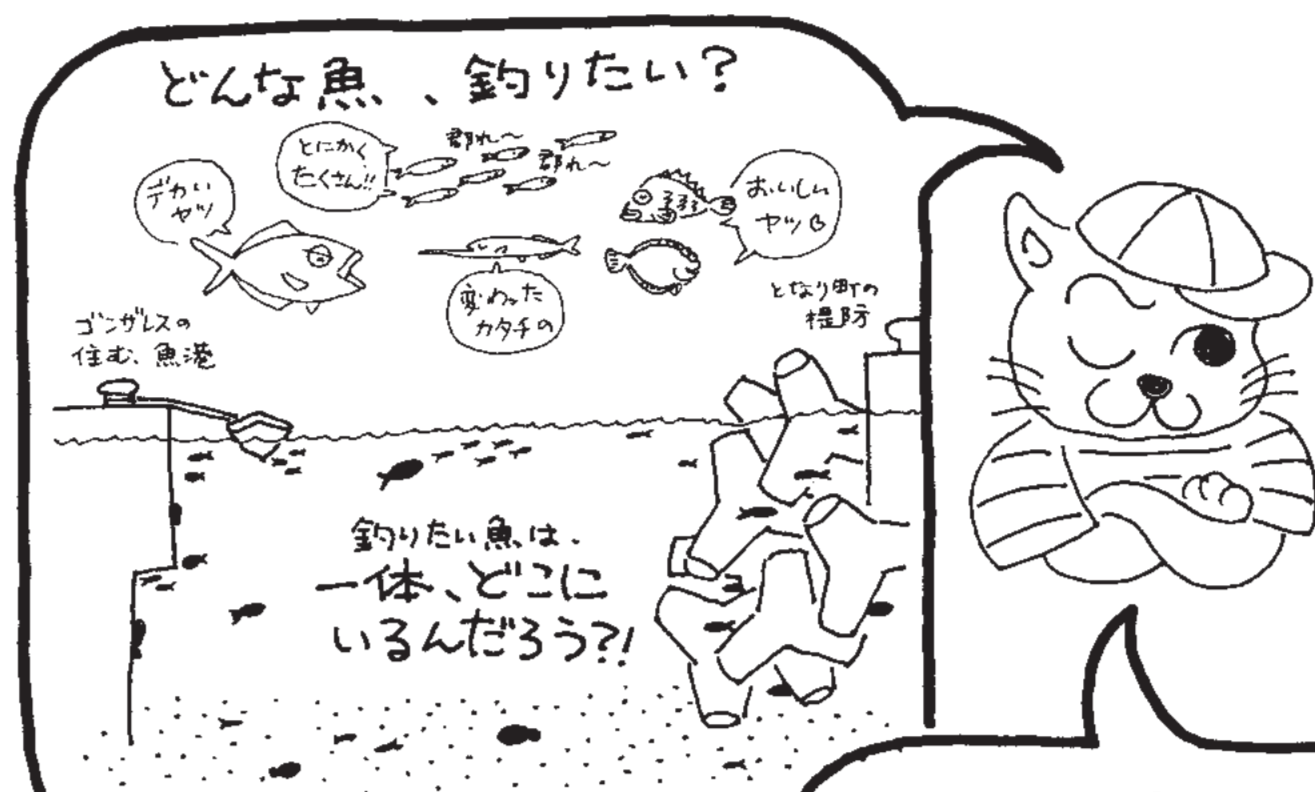
1. 釣る魚を想像する



釣りの第一歩は、「釣る魚を想像する」ことから始まります。魚の種類や大きさによって、釣りを
する場所も道具もエサもちがってくるからです。

まずは比較的安全に釣りができる、近くの漁港を釣り場として考えてみましょう。漁港のどんな場所に魚がいるのかな？ その魚はどんなエサを食べているんだろう。そんなことを考えるとき、すでに釣りは始まっています。

ヒント 漁港でよく釣れる魚としては、アジ、メジナ、ボラ、ベラ、ネンブツダイ…

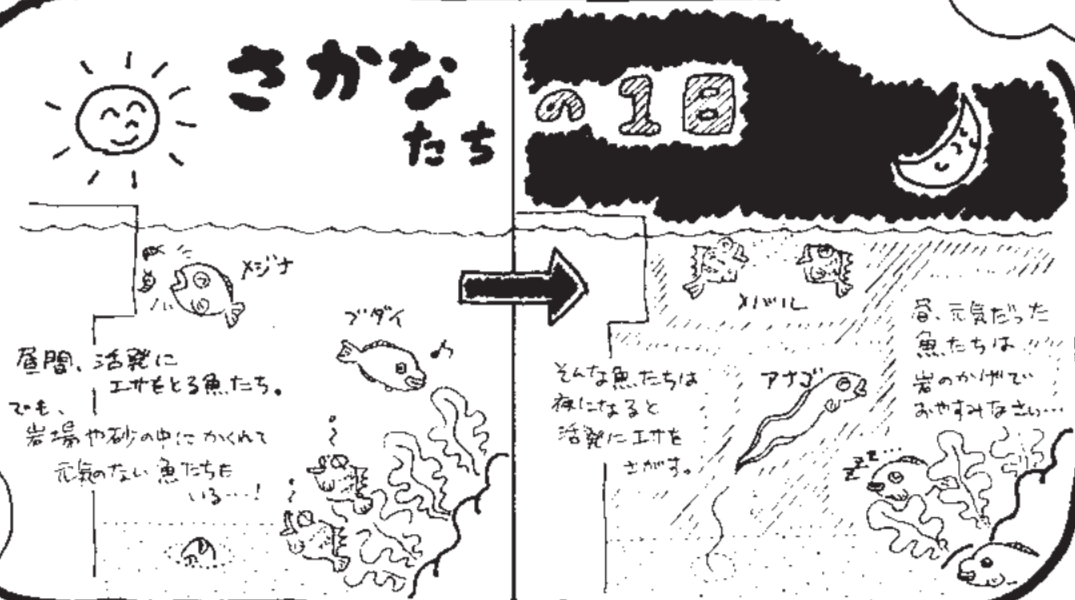


ヒット!!

魚は、わしと同じ生きものじゃね。
生きていくため = 食べるために、
毎日をすごしているのダ!
とこらで...

魚はいつも
同じところに
いると思うかい??

ゴリザリスの父
ウイリシ



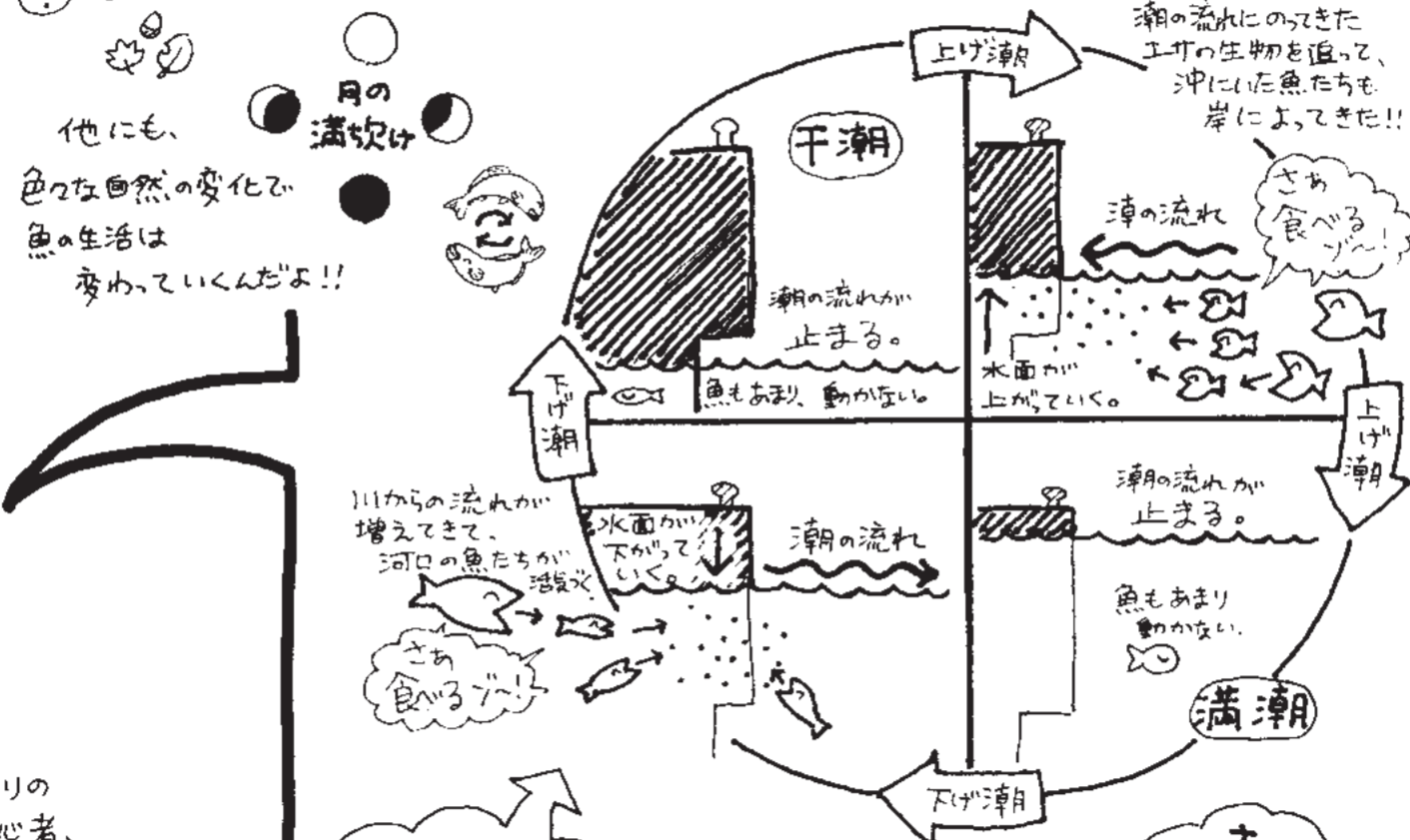
☀ 魚の1日を推理しよう 🌙

● ちゅうせき
 潮汐、って知ってる？ 海の水は同じ所にはとどまらない。
 水面だって、いつも同じ高さでは無いんだ。月と太陽の引力で
1日に約2回、高くなったり（満潮）低くなったり（干潮）する。
 この潮の動きの変化に、海の生きものたちの活動が左右されているんだ！！



季節

他にも、
色んな自然の変化で
魚の生活は
変わっていくんだよ!!



1日の
変化は
それだけすじゅ
ナイ!!

さて、問題

潮見表

さて、今度の日曜日、
きみなら何時頃、釣りに行く？

日	曜日	潮	満潮		干潮	
1	土	中	6:42	19:53	0:52	13:14
2	日	中	7:03	20:41	1:22	13:52
3	月	中	7:23	21:37	1:50	14:32
4	火	小	7:40	22:59	2:15	15:19
5	水	小	7:50	—	2:40	16:23
6	木	小	7:09	—	18:01	—
7	金	長	3:08	11:58	10:06	19:42

潮見表は、金町果屋さんに行くと
もらえるよ!

2. しかけを作る



「釣りざお」をはじめとする釣りのための道具を、目的に合わせて組み合わせたものを「しかけ」と呼びます。まずはもっともシンプルで昔から行われてきた釣りの基本形、「浮き釣り」のしかけから始めてみましょう。けれど、シンプルだからといってあなどってはイケナイ！ 浮き釣りには釣りの基本がいっぱいつまっています。糸の結び方は確実に魚を釣るための基本。いろいろなところで役に立つので、しっかりと覚えておきましょう。

もっともカンタンなしかけ

- ① サオ ⑤ ウキ
- ② 糸 ⑥ オモリ
- ③ ハリ ⑦ ヨリモドシ
- ④ エサ モドシ

① サオ

金釣り人のマジックハンド。キミたちの手の延長、という感じ。昔の人は、竹の先で作った手づくりサオをよく使っていたんだよ！

釣りのためのお助けアイテム集!!



魚つかみ
お助けアイテム集!!

② 糸

エサを魚のところまで届ける「みち糸」と、ハリを巻いてエサを安定させるための「みち糸」の先に付ける「ハリス」の2つがある。魚の大きさによって長さもいろいろあるよ！

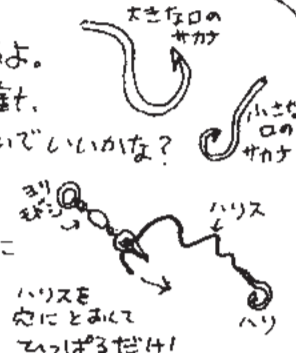
今回、リールはつけないので「みち糸」+「ハリス」の長さはサオと大体同じ位ね！

③ ハリ

③ ハリ

すごく色々な種類があるよ。まずは大きな口は大きな針、小さな口は小さな針くらいでいいかな？

ハリスが巻いてあって、ワンタッチで⑦のヨリモドシにとりつけられるタイプがカンタンでいいよ！



④ エサ

「アタリ」→ 魚がかかった！ のお知らせしてくれる。「ゴム管」を好きなところに移動させて、ウキをさしこもう！

⑥ オモリ

しかけを沈めてエサを安定させる。どの位の重さのオモリがよいかわからないときはウキの大きさによるよ。(ウキのパッケージに書いてあったりする。)

⑦ ヨリモドシ

「みち糸」と「ハリス」の連結部。糸のヨリモを戻してくれる。

この長さが勝負を決める!!

この長さは「ウキ下」って言って水面から、金釣りしたい魚のイ主んでいるところまでの深さと同じにするんだ。「しかけ」とは、魚のいる所にエサを届けるものだから!!



江戸時代の釣りスタイル!

昔のつり糸

馬のいばの毛や、大きながの幼虫のお腹にあるマユの糸など、チガハサツというからつくっていた!

今日は、金釣りよりもいい!

3. 釣る!



さあ、いよいよ釣り本番。まずは足場のよい安全な場所を選びましょう。リールを使わない「浮き釣り」では、水面が近いことも大事です。水面から高い位置にある防波堤などは、釣りがしにくいうえ、危険もあるのでやめましょう。

そして、いちばん大切なのは「魚がいそうなところで釣る」こと！たとえば、貝がたくさんついている防波堤の壁、船の影ができていところ、水の流れが乱れている堤防の継ぎ目などがねらい目です。もちろん、魚の種類や食べているエサでも、いる場所がちがいます。知識や想像力を総動員して、いろいろなことを考え、工夫しながら釣りをしてみましょう。

女子きな食べもの、なかに～?!

釣りたい魚の下まわ、アミダをたどって見てごらん!!

大きな口!
歯もするどい!

ニュッとつきた
あちよぼちよ!

あれ?
ヒガカ!はえてる?

小さい体のわりに
大きく開く口!

大きな歯が
はえてる!!



どんなものを食べているか、想像できたら、そのエサ生物がたぶんいるのは
という戸を、考えてみて! そこにイテ!が! もしもしたら... いや、きつと?!

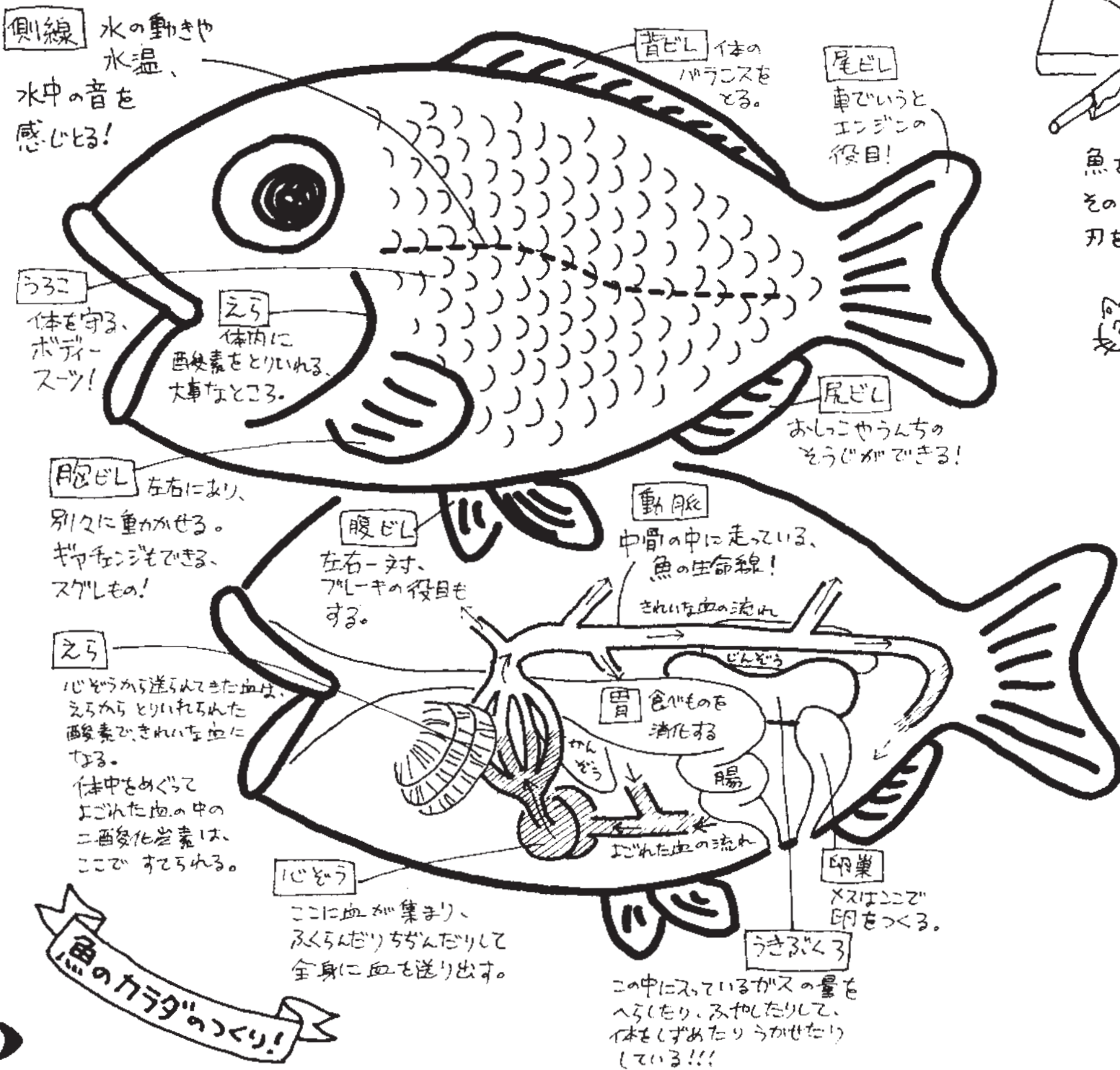


4. 魚をしめる・さばく



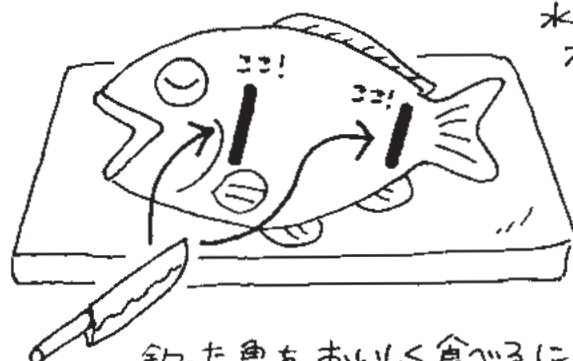
うまく釣れたかな？ 釣った魚は新鮮なうちに食べるための準備をします。生きた魚に包丁を入れて血を抜くことを「魚をしめる」といいます。ちょっとかわいそうだけど、「おいしく食べる」ことはとても大事なことです。

魚をしめたら、つぎに食べる部分と食べない部分に分けます。これを「魚をさばく」あるいは「魚をおろす」といいます。ここを上手にやるかどうかでも、魚の味は変わってきます。魚を上手にさばくためには、魚の体のつくりをよく観察して注意深く見てみてください。

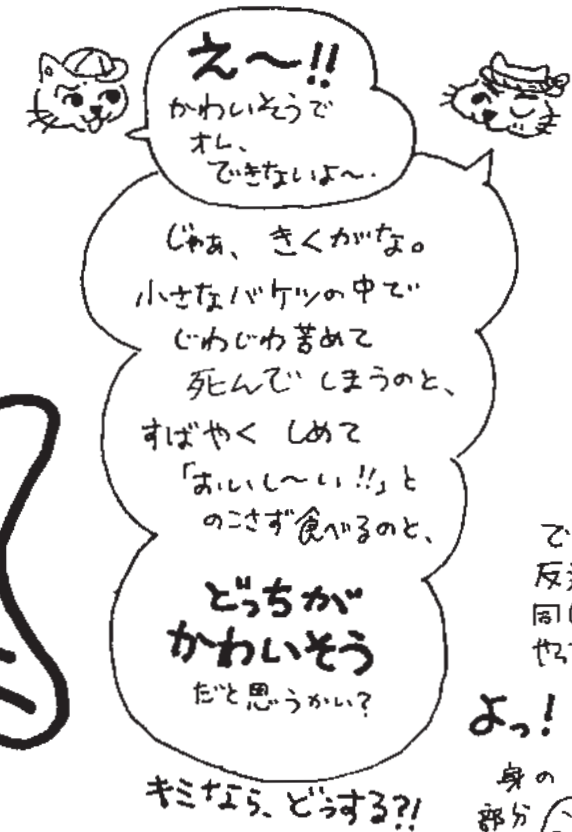


魚をしめる。

魚の動脈(左下の図でさがしてみよう!)に包丁で深く切りこみをを入れて、

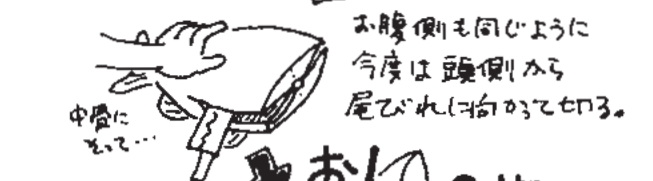
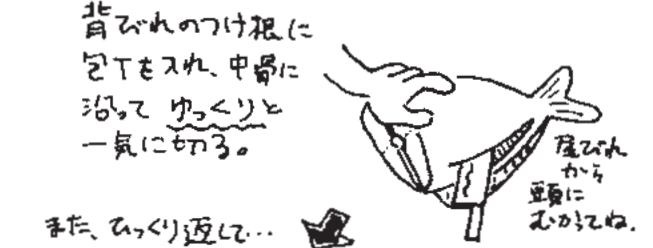
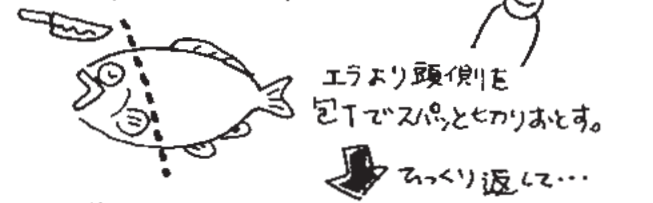
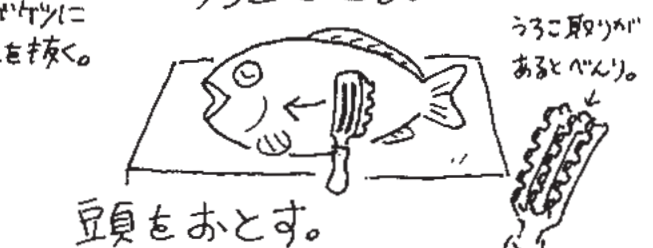


釣った魚をおいしく食べるには魚も新鮮な状態にたもつこと。そのためにも、魚の急所(動脈)に刃をいれて、瞬時にしめてしまう事が必要。



魚をさばく。

うろこをとる。



よ! 名人!!



『3枚おろし』のできあがり!!

5. 料理する



釣った魚をおいしく料理するのも釣りの大事な要素です。日本人は、昔から魚を上手に料理して食べてきました。釣った魚は自分で料理をしてみましょう！

いろいろな料理法がありますが、ここではかんたんでおいしい方法を紹介します。

タタキにちょうせん！

おさしみをきれいに作るのはむずかしいけれど、タタキならだいじょうぶ！ 少しくらい失敗しても、ぜんぶ細かくたたいてちゃえ！

3枚にあらした

身の部分



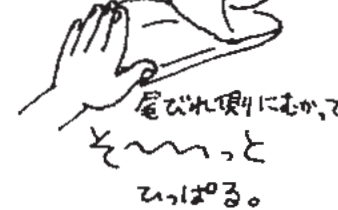
お腹のところは
うすく そいでおく。

指は
七っちゃん
グググだよ！

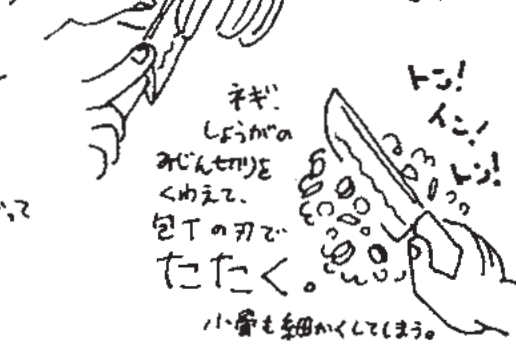


皮をひく。

頭周りの
すみをとる。



5mmくらいに
切る。



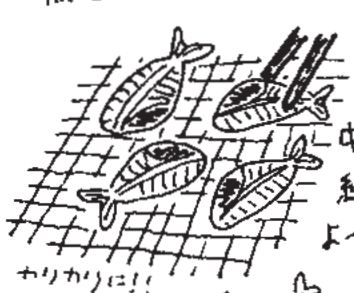
小骨も細かくしてしま。

なべにする！

かんたんでおいしくて、奥が深いのが「なべ」料理。
みそ味、しょうゆ味、カレー味…なんでもござれ！

魚を3枚にあらし、身の部分は 後で

なべの具にする。



中骨の部分も
細く両面

よくあぶる。

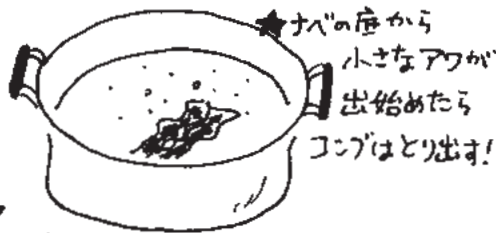


「だし
1パック」を
白く煮ると、
細かくした
お肉は、
だしに
なってる。

あぶった中骨は、
市販のだしパックに
いれておく。

コンブでダシをとる。

大きななべに半分くらい水を入れ、
コンブを1枚いれて火をつける。



★なべの底から
小さなアワが
出始めたら
コンブはとり出す！

コンブをとり出したら、
さき作った中骨だしパックを
入れて、グツグツ煮る。

野菜も切る。

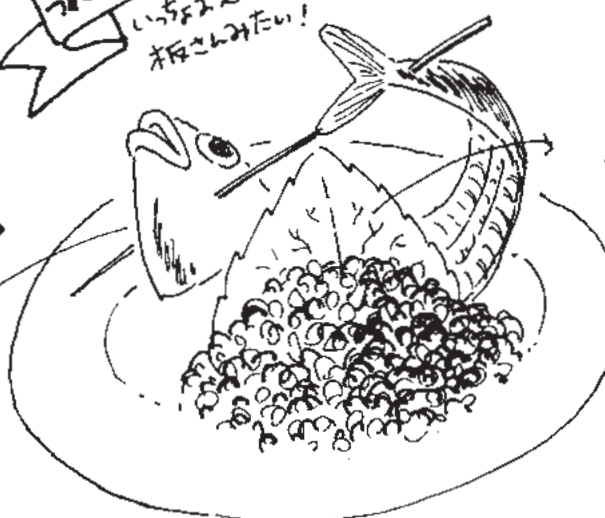
みんなでおなべに入れたい
野菜を考えよう！
(野菜だけじゃなくてもOK！)
それぞれ、好きな材料を
提案して、みんなで決める。
スペシャルなべ！！



タタキの
進化形！

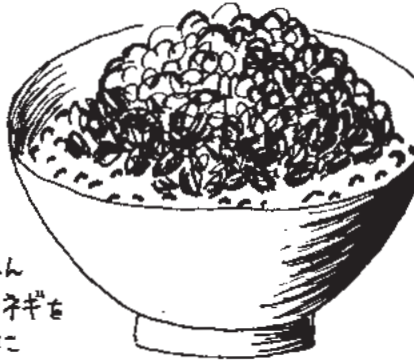
今日の
お昼は
タタキ！
いっしょに
お昼を
たべよう！

中骨を
竹串で
串刺し
して、
揚げに！！



お肉もなめろう丼
おいしい！
昔から 房総半島 女将に伝わる
魚師さんの食文化だよ！

なめろう丼



ほかわかごはん
の上に、きざみネギを
いれて、その上に
これをかける！

小骨の中には
カルシウムがたっぷり！
自分の歯や骨を丈夫にして
元気にしてくれるぞ！

しその葉をしくと
から、こいこいも！

みんなの
スペシャル
なべ！
煮えた頃、
どんどん食べるよ！



野菜を切る時、
押さえる方の手は
「ネコの手」。
指先を
丸めておく。

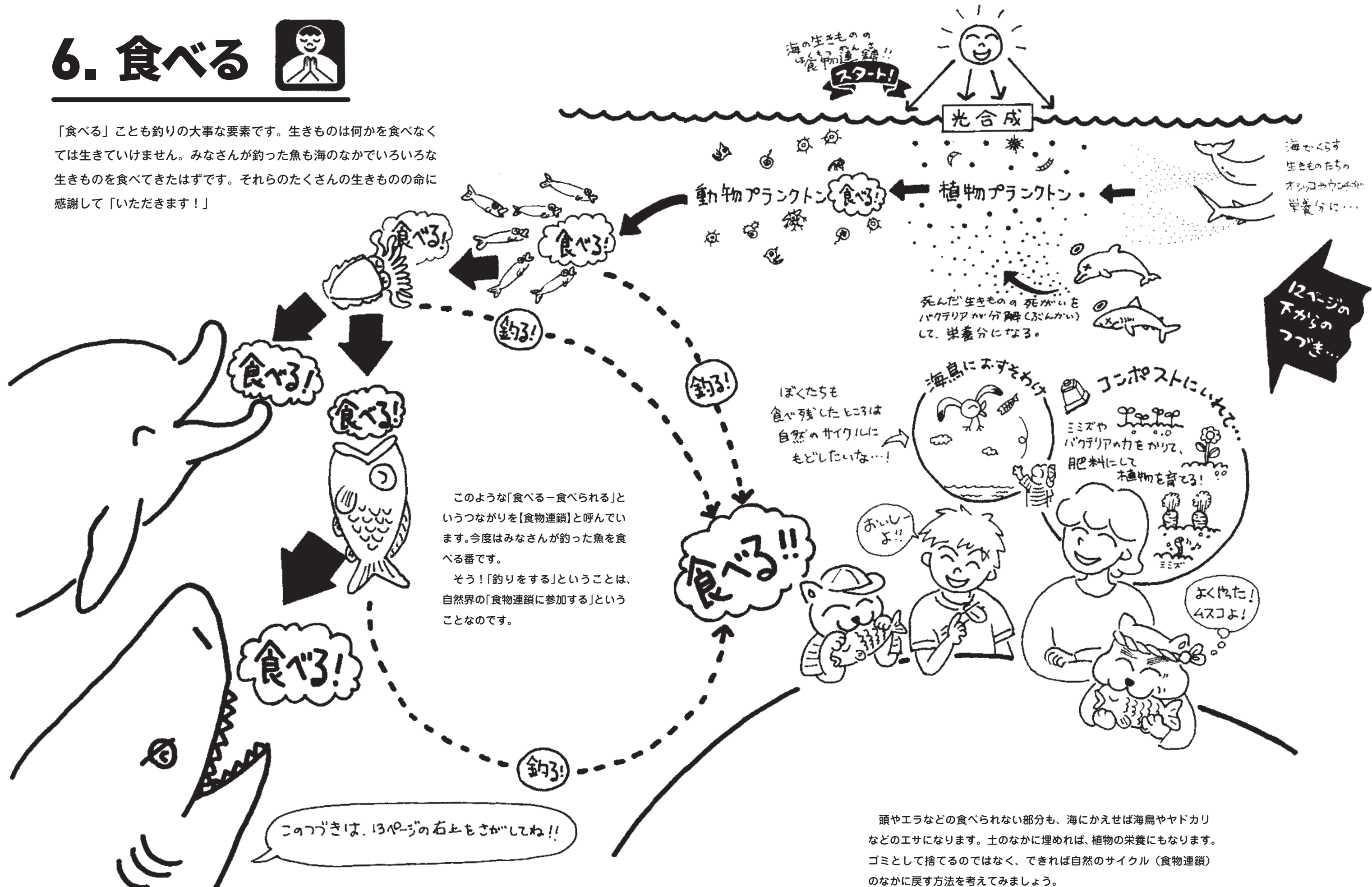
火の通りにくそうな
固めの野菜は、
うすく切るか、先に
ちぎってゆでると
いいね！

さあ、なべに
具を入れよう！

火の通りにくい
固いものから順にね！
魚も早いうちにに入れておこう！

6. 食べる

「食べる」ことも釣りの大事な要素です。生きものは何かを食べなくては生きていけません。みなさんが釣った魚も海のなかでいろいろな生きものを食べてきたはず。それらのたくさんの生きものの命に感謝して「いただきます！」



頭やエラなどの食べられない部分も、海にかえせば海鳥やヤドカリなどのエサになります。土のなかに埋めれば、植物の栄養にもなります。ゴミとして捨てるのではなく、できれば自然のサイクル(食物連鎖)のなかに戻す方法を考えてみましょう。

*注: 海にかえしたり、土に埋めたりする場合は、大人の人に相談をしてから行うようにしてください。

7. あとかたづけ



釣りの最終ステップ。そしてとても大事な要素が、「あとかたづけ」です。釣りをしているといろいろなゴミがでます。糸の切れはしや、エサの袋など。これらをかたづけなければ、釣りは終わりません。



人間が捨てたゴミが魚やさまざまな海の生きものを傷つけ、命をうばっています。海が好きなら、いつまでも楽しい釣りができるように、魚のすむきれいな海がずっとあるように、海のことをもっともっと考えてみましょう。



- ☐ **釣り場では周りの人に元気にあいさつをしてるかな？**
漁港は漁師さんのたちの仕事場。そして海はみんなのものです。
 - ☐ **エサを買いすぎませんでしたか？**
釣りの道具屋さんで売っているエサの多くは、もともとそこにいた生きものではなく、遠い海から大量にとってきて売られているものです。エサの使いすぎは自然のバランスをくずし、自然にやさしくありません。
 - ☐ **魚を釣りすぎているかな？**
自分がおいしく料理をして食べられる分だけ釣ったかな？ 食べきれずにすてたりして、魚の命をむだにしていますか。
 - ☐ **ゴミを残していないかな？**
自分で持ってきたものはもちろん、周りに散らかっているゴミがあったら、少しでもひろって持ち帰りましょう。
 - ☐ **海に感謝する気持ちを持っているかな？**
たくさんの魚や生きものを育て、楽しい時間をすごさせてくれる「海」に、心のなかで「ありがとう！」といきましょう。
 - ☐ **釣りの7つのステップをぜんぶ自分でやったかな？**
難しいものもあるけれど、できるだけぜんぶできるようになろう！
 - ☐ **釣りをして、発見したこと、疑問に思ったことは何？**
今回の釣りで、びっくりしたこと、分からなかったことなどを思い出して、「次の釣りで見てみよう！」「調べてみよう！」と思ったことを書いておきましょう。

メ毛欄

タイソンの伝言

このワークブックでは、「食べる」や「しめる・さばく」も【釣り】のなかに入れました。
もしかしたら「自然にやさしくするなら、釣った魚は海にかえしてあげたほうがいいんじゃないか…」と思った人もいるかもしれません。

でも、釣りあげるということは、釣り針で魚の口を傷つけたり、素手で触って魚を弱らせることでもあります。だから必要以上に釣ってしまうことは、たとえ海にかえしたとしても、けっして魚にやさしいことではないのです。私たちは、毎日の生活のなかで、魚やそれ以外の生きものを食べて生きています。だから、自分たちが「食べる」必要がある分だけ、魚を釣るということがいちばん自然にやさしいことだと思うのです。

私たちが食事の前にいう「いただきます」という言葉は、食事を作ってくれた人に対しての感謝の言葉であると同時に、料理の材料になった生きものたちの「命」をいただく感謝の言葉だともいわれています。素敵な言葉だと思いませんか？



海の釣り 環境学習としての釣り入門

発行日：2007年1月1日 改訂：2018年1月31日
発行：海辺の環境教育フォーラム
編集・執筆：野澤嗣損・渡辺未知・古瀬浩史（CES）
監修：風呂田利夫（東邦大学理学部生命権環境科学科教授）
イラスト：渡辺未知

※本冊子はNPO法人日本安全潜水教育協会（JCUE）が文部科学省の委託事業として取り組んだ「こども海洋研究所」の中で開発したプログラムを教材としてまとめたものです。

海辺の環境教育フォーラム事務局

〒190-0022 東京都立川市錦町2-1-22 自然教育研究センター内
電話 042-528-6595
Site URL : <http://interpreter.ne.jp/umibe/>
e-mail : umi-be@interpreter.ne.jp

NPO法人日本安全潜水教育協会（JCUE）

Site URL : <http://www.jcue.net/>

