

今回のテーマ 胃に激痛！アニサキスってしってる？

だんだんと暑い日が増えてきました。二十四節気では立夏といって夏が始まる頃とされています。実家から十数メートル先に田んぼがあり、田に水を引き入れ、まだ数は少ないですが蛙の声が聞こえてきます。徐々に生き物の活動が活発になる季節です。

生き物は蛙に限らず、微生物の活動も活発になる季節です。食べ物では食中毒に注意が必要となる頃。今回は食中毒について書き綴っていきます。

何年前でしょうか、10年以上前の私が栄養士になる前のはなしです。私は一時期、海釣りが面白くて西海岸(津軽では鱒ヶ沢、深浦の海沿いをそう呼びます)に足繁く通っていました。晩秋のころ、鮭を目当てに深浦まで足を伸ばしました。

ちなみに、鮭には禁漁区域があり、違反すると罰せられます。鮭が産卵する季節に河口から何メートル以内では釣り禁止のルールがあります(最近のルールは変更になっている可能性あり。鮭釣りに行くときは一度確認を!)。これぐらい河口から離れば警察は来ないよな…と気にしながら釣りをした覚えがあります。

運よく鮭が釣れて、一緒に行った仲間と鮭パーティーやろうぜ。となりました。鮭をおろして、まずは新鮮なうちに刺身で食べようとしたときです。鮭の身に白い糸くずのようなものがついていました。箸で刺身をつまむと白い糸くずがモゾモゾしています。これアニサキスじゃない?と初めて生アニサキスを見ました。アニサキスにやられると激痛が走ると聞きかじったことがあり、ちょっと待てと仲間と対策を考えます。大酒飲みのひとりが、アルコール度数の高い酒と一緒に食べれば大丈夫だと、

アルコール度数40度のジンをアニサキスにかけてみます。動きが激しくなって効いているようにみえましたが、数分後も生きています。次に、ワサビ、からし、酢など効きそうなものを試したが、結局アニサキスは生きていました。そうしているうちに、ひとりが氷をちょうだいと、氷の上にアニサキスを乗せました。だんだんと動きが鈍くなり、最後はグッタリと動かなくなりました。

対策としてはアニサキスは一度冷凍すると死滅します。当時はスマホなどなかった時代なので指先ひとつで調べることができず、どうすればよいか、ひとつひとつ試したものです。今思い出すとスマホなど無いほうが、いろいろと体験できて、当時の思い出とともに知識を体で覚えることができるとも思いました。

では、最近の食中毒の傾向を厚生労働省の統計からみます。2023年のデータでは年間の食中毒発件数1021件で、うちアニサキスは432件と最多になっています。一件あたりの患者数はノロウイルスなどウイルス性の食中毒より少ないですが、2017年以降アニサキスによる食中毒が増加傾向であり、魚を生食するときは気をつけたい食中毒のひとつです。

アニサキスは本来、クジラなど海の哺乳類の腹の中で幼虫から成虫へと育ち産卵をします。そのため、魚の中で幼虫として待機してクジラなどに食べられるのを待っているわけです。私たち人間がアニサキスの幼虫を食べると「クジラのからだの中に入ったかな?」と胃壁に潜り込もうとします。そのときに激痛が走ります。寄生する魚はサバ、サンマ、アジ、カツオ、サケ、スルメイカなどで、加熱すれば問題ありませんが、生食するときは注意。

Food & Cook 食材と調理

今回の食材はニラ。青森県ではちょうど今頃が旬となります。以前は、実家の庭の片隅にニラが生えてきて、食卓にニラ料理が出てきたものです。最近、ニラが生えてこないと思ったら、父がそこにニラが生えてくるとは知らずに除草剤を散布したらしいです…。

それまでは、何もしなくても毎年生えてきていたので、育てるのに手間のかからない野菜なのかもしれません。しかも、根元を残して収穫すると、また数週間で生えてきます。また植えようかなと考えています。

調理方法はシンプルにニラの卵とじを紹介します。

<材料2人分>

ニラ2ワ(200g)、卵3個、麵つゆ(希釈したもの)1/2カップ、砂糖は小さじ1~2お好みで。

<作り方>

①ニラを2~3cmに切る。卵を溶いておく。②小さめのフライパンに麵つゆと砂糖を入れ、火にかけ煮立ったら、ニラを加える。しんなりしたら、溶き卵を流し入れてフタをし、2分間蒸し煮にして完成です。

そこはかたなく書きつくれば  
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その33。

日本最北端の地、宗谷岬からオホーツク海の海岸沿いを網走まで国道238号線が通っています。日本最北の国道であり、路線番号が3桁の国道の中では総延長320kmと日本最長を誇ります。

宗谷岬から網走まではいくつかの市街地を通りますが、それ以外はほとんど信号がありません。道幅も広く、見通しがよいためスピードを出すドライバーが多いのです。今までツーリングしてきた道南や道央とはスピードレンジが違います。具体的な数字は言えませんが、それなりのスピードで走っていてもよく追い越されます。感覚的には高速道路を走っているスピードレンジです。

北海道に住んでいたとき、よく車とエゾシカの衝突事故のニュースを耳にしました。国道238号はその事故が多い場所です。エゾシカを見たことがありますか?修学旅行でみた奈良のシカが子どもに見えるサイズです。衝突した車は廃車です。スピードの出し過ぎもあるでしょう。スピード違反の検挙率日本一の北海道。安全運転を心がけましょう。