【チャレンジ企画】親子で水辺を遊び尽くそう①

水辺遊び探検隊が行く！

釣りとは別の意味で、家族や仲間との最高のコミュニケーションの手段になるのが、“水辺のおいしい獲物探し”。手網で川岸をガサガサしたり投網を打つのは、ワクワク度満点！「入ったかな～？」「いるんじゃない～」。網に飽きたら、手づかみでカニやウナギをゲットする。日頃はゲームが大好きな子供たちも、こんな体験には夢中になること間違いなしだ！

【水遊びの必需品・ウエーダー】
真夏はともかく、春や秋に水辺の遊びを楽しむ場合は、腰や胸までの深さがある長靴＝「ウエーダー」が欲しくなる。子供用としては、プロックス社の「ジュニアチェストウェダー」はオススメ。深場のある川で遊ぶ場合は、さらにライフジャケットも必ず着用させよう！

モクズガニは夜行性が強いので、明るい時間帯は物陰に潜んでいることが多い

【モクズガニ】
全国各地の河川で見られるカニで、大きなハサミ腕にモジャモジャした毛が密生しているのが特徴。美味で知られる上海ガニと同じ仲間で、ゆでたり汁物で最高においしく食べられる。冬のモクズガニは海に下っているが、本誌発売の頃から徐々に川を遡り始め、秋になると再び産卵のために川を下る習性がある。なお、漁業権が設定されている河川では、モクズガニの採取に入漁料が必要になることがあるので、管轄の漁協に問い合わせてみよう！

ハサミ腕の力は強烈で危険なので、素手ではなく網でつかまえるのが無難

こんなにイケてる遊びがあるだろうか！

※河川内で投網を打つ場合は、管轄漁協の遊漁券が必要です。

5分間でマスターできる“投網”の打ち方

＊投網を投げるときは、ボタン類のある服装やアクセサリーなどを身につけていると、網が引っ掛かる危険があるので注意しよう！

おいしい「カニ汁」の作り方

1 カニを洗って、キッチンバサミで粗くカット。2 少量の水を加えてフードプロセッサーでミンチ状にする。3 さらに水を加え、ザルでこしながら鍋に入れ、お湯が沸いてミンチが浮いてきたら適量の味噌を加える。4 そのままカニ汁として食べてもおいしいし、このように「カニうどん」にするのも子供に喜ばれる

【河川でのウナギの捕獲に関して】
ウナギも夜行性なので、日中は障害物の陰や水底の穴などに潜んでいることが多い。この習性を利用して、竹筒やカゴ状の筌（うけ）などを川底に沈めてウナギを捕獲する漁師もいる。ただし、この捕獲方法を禁止している河川も多いので注意が必要。やっぱり、基本的には釣り（68ページ参照）で楽しむのがよさそうだ

【投網の種類】
投網は使用場所や対象魚によって 、適合する網目のサイズや重さが変わってくる。子供と楽しむなら全長 2.5 mほど、目合 15 節、重さ 3 ～ 4 kgのものが投げやすい。大型釣具店や投網専門店の通販で 6,000 円ほどからで入手できる。

そして、つぎなる遊びは……

子供は飲み込みが早いので、10分も練習すれば投げられる

【投網と漁業権について】
一般の人が海で投網を打つことは漁業権で禁止されていると思われているが、海岸での投網の使用は漁業調整規則でちゃんと認められている（ただし、港内など禁止エリアもある）。近くで漁師が操業していたり、釣り人がいる場合はトラブルの元になるので、できるだけ人の居ない波の静かな海岸で思いっきり楽しんでみよう！

投網を自分で打つことによって、子供たちは「どんな場所に魚が着きやすいのか」をどんどん覚えていく。投網は釣りの上達にも、とても役立つ遊びなのだ。しかし、投網では小さな魚たちが捕れてしまうことも事実。魚たちに十分に遊んでもらったら、食べない分はやさしく逃がしてあげることも覚えたい

【チャレンジ企画】親子で水辺を遊び尽くそう❷

アナジャコ釣り熱中宣言!

家族での釣りは楽しいけれど、釣りとは違う水辺の遊び方も知っておくと役立つはず。ここでは、子供もオトナもヒートアップしてしまう“アナジャコ釣り”に挑戦してみたぞ!

【アナジャコ】
甲殻類の一種で、全国各地の干潟に棲息している。一見、ザリガニに似ているが、殻は軟らかくハサミ腕も小さめ。郷土料理の食材としている地域もあって、食味もなかなか。全国的に〝筆〟を使った釣り方が定番だ!

都下を流れる江戸川は、手軽にハゼやテナガエビが釣れる場所としても有名。その河口域には広大な干潟が広がっており、アナジャコやアサリをはじめとして、さまざまな生き物たちの楽園にもなっている。採取に適した季節は春〜夏で、大潮から中潮にかけての干潮時が狙い目だ!

泥の表面を薄く削るように掘り取ると、直径2〜3㎝ぐらいの巣穴が明確にわかるようになる。この状態で、水位が穴の入り口ギリギリぐらいにあるのが理想

アナジャコが集まっている場所はだいたい決まっているので、持っている筆を総動員させてみたい。筆を突っ込む深さは20㎝ぐらいでOK。反応がないときは、ときどき筆を上下させて誘いを入れてみよう!

筆にヒモを結びつけておけば、穴の中に引っ張られても紛失を防げる

アナジャコは、巣穴に侵入してきた邪魔者を追い払う習性があるのだ

アナジャコ釣りは、潮干狩りと同様のスタイルで楽しみたい。当然、日避け用の帽子は必着。女性は日焼け対策も忘れずに!

無理して引っ張るとアナジャコは脚だけ切って逃げてしまう(脚は再生する)ので、あわてずじっくりとアナジャコとの駆け引きを楽しもう!

アナジャコの脚が見えたら、そ〜っとつかんでゆっくりと引きずり出す

筆に反応があったら、アナジャコの押し出しに合わせるようにゆっくり筆を持ち上げる。このあたりの駆け引きは、釣りのドキドキ感に勝るとも劣らないのだ!

【ジョレン】
本来はコンクリートを練るための道具だが、アナジャコの巣穴の上面を薄く掘り取るのにも最適。ホームセンターにて1,300円で購入

そして、もうひとつの必殺武器が……

アナジャコ釣りの必需品である「筆」は、直径12㎜幅ほどの毛筆や塗装バケが使いやすい(100円ショップで買える安物でOK)。本数は5〜10本ほど用意

オキナガイの仲間
なども豊富でした…

ここでは、オキシジミや…

結局この日は、2時間ほどで親子ともに20数匹ゲット。またのバトルを誓い合う釣りバカ親子であった……

どうしても上手にアナジャコを引っ張り出せないときは、アナジャコの脚をつかんだ状態で、穴の横からスコップを突っ込んで胴体を掘り上げてしまう方法もあるぞ！

【ひとことアドバイス】
この遊びが楽しめるのは、本誌発売の頃から9月ぐらいまで。潮干狩りと同じように、潮が大きく引く大潮〜中潮まわりの干潮前後に出かけてみたい。場所としては、関東エリアでは多摩川や江戸川の河口エリアが人気だが、東京湾に注ぐ河川ならどこでも楽しめる可能性がある。ぜひ、自分たちだけの穴場を探してみよう！

獲れたアナジャコは冷えたクーラーボックスで持ち帰って、さっそく料理。丹念に水洗いしてから塩ゆでや揚げ物、ソテー、汁物などを試してみたら、どれもなかなかの味でした！

番外編「マテガイ捕り」も楽しいぞ！

たとえば、東京湾なら江戸川河口や三番瀬、横浜海の公園などでマテガイ採りが楽しめる。有料の潮干狩り場でマテガイが採れるところもあるので、HPなどでチェックしてみよう！

【マテガイについて】
アサリなどと同様の二枚貝で、全国の干潟や河口に生息している。長さが10センチほどで、殻が細長いのが特徴。採取に適したシーズンは、アナジャコ同様に春〜夏だ。食味にクセがなく、焼いたりゆでたりのシンプルな料理でおいしい。アサリなどと違って砂抜きがほとんど不要なので、すぐに料理できることもうれしい。

マテガイがいる場所には砂地に無数の小さな穴が開いているので、塩を入れやすくするために巣穴の表面を覆っている砂をシャベルで取り除く

塩はマテガイを採るための必需品。湿っていると使いにくいので、サラサラした精製塩を用意しよう。写真のような容器（100円ショップで買える）に入れておくと便利。シャベルは、マテガイの巣穴の表面にある砂を取り除くための道具。アナジャコ釣りで使ったジョレンでもOK

塩を入れてから、長くても30秒以内に巣穴からマテガイが頭を出すので、頭をつまんでジワジワと抜き取ろう！

マテガイを採る方法としては、巣穴に塩を入れて頭を出したところを引き抜くのが王道。海水の塩分濃度が高くなると、苦しがったマテガイが砂から出てくるというのが通説だ

【マテガイの料理】
マテガイの料理としては、シンプルにゆでたり焼いたりするだけでもおいしい。ワイン蒸しやバター焼きなども美味。むき身にしてから、サラダやパスタなどのトッピングにするのもオススメだ

マテガイは、現地の海水とともにクーラーボックスなどに入れて持ち帰る。帰路が遠い場合は、海水に保冷剤を浮かべて水温を上昇させないように持ち帰るとよい

【チャレンジ企画】親子で水辺を遊び尽くそう……❸

磯遊びでエビを捕まえて「えびせん」を作ろう！

春～夏の人気の遊びと言えば「磯遊び」。普段は接することのない自然や生き物との出合いは、理屈抜きの感激を体感させてくれることだろう。そして、この磯遊びで試してみたいのが「えびせん」作り。自分たちで採取したエビのおいしさに、ビックリすること間違いなしだ！

磯遊びに適した場所

安心して磯遊びを楽しめる場所としてオススメなのが、内湾に面した波静かな小磯。それも、磯だまりがあるような場所なら理想的だ。ほんの洗面器ほどの小さな潮だまりでも、想像以上のたくさんの生き物たちを発見できる。このページの写真は、千葉県館山市・沖ノ島

磯遊びの一番の楽しみは「生き物観察」。箱メガネで水の中をのぞいたり、捕まえた生き物をバケツで観察するのも楽しい。子供たちにとっては、図鑑では学べないことも体験できる

磯遊びを楽しむためのヒント

「潮だまり＝タイドプール」に潜んでいる生き物は、想像以上にデリケート。人間が無造作に近づくと、すぐに姿を隠してしまう。しかし、そこであきらめずに数分間だけ静かにじっと待っていると、やがてあちこちからさまざまな生き物たちが顔を出してくれる。「こんなにいたの！」とビックリすること間違いなしだ

「磯遊びって、何をやればいいの？」と思っている人は、とりあえず浅瀬にある手頃なサイズの石をひっくり返してみよう。その下には、カニやウニ、ヤドカリ、イソギンチャク、ウミウシ、ナマコといった無数の生き物が息づいているのだ

磯遊びで、子供たちにダントツに人気なのがシュノーケリング。安全用のライフジャケットを着用してプカプカと海面に浮かび、箱メガネで海中をのぞいた瞬間、目の前に超リアルな水族館が出現してビックリ。ヘタなゲームの100倍楽しいのだ！

現代人の遠い記憶を目覚めさせてくれる磯遊びは、子供だけでなくオトナも夢中にさせる。せっかくなら、お父さんやお母さんたちも一緒にジャブジャブと楽しんでみてはいかがだろう？ こうした遊びを通じて、家族の絆も再確認できるのだ

都心からも近い房総半島には、磯遊びに適した海岸が点在する

【磯遊びで持参すると楽しいアイテム】もちろん手ぶらでも磯遊びは楽しめるが、何かの生き物を捕まえるなら手網やバケツ、箱メガネなどがあると便利。服装は強い日射しを考慮して、ツバ付きの帽子は必須。男の子でもシャツなどの上着を着用するといいだろう。靴はマリンシューズかスポーツサンダルが快適だ

とくに東京湾側の内房エリアや館山周辺の海岸は波静かなことが多く、子供たちも安心して磯遊びを楽しめる

とくに春の磯では、大型魚に追い詰められたイワシたちが浅瀬で立ち往生していることが珍しくない。こんなビッグチャンスに遭遇したら、網で捕獲するのも楽しい。ぜひ、チャレンジしてみよう！

海面を普通に上から見るだけだと照り返しで見えにくいが、箱メガネでのぞいてみると別世界のようにクッキリ見ることができる。100円ショップの水槽でも代用可能だ

イワシが大量に捕れたら、ぜひ作ってみたいのが「オイルサーディン」。オリーブオイルにイワシ、ニンニク、鷹の爪、生ハーブ、適量の塩を入れ、弱火でじっくりと揚げ煮するだけと作り方は簡単。超新鮮なイワシを使っているだけあって、その味は格別なのだ！

網すくいのコツは、魚の群れを岩の壁や溝などに追い込み、逃げ場をなくした状態で素早く網を入れること。魚の背後から追い回すだけだと、なかなか捕まえられないのだ。とはいえ、ワイワイ楽しみながらやるなら、自分の好きなスタイルで遊ぶのもいいだろう

一部のエリアを除いて、漁協調整規則でモリの使用を認めている。ただし、ゴムの力で手元から飛んでいくタイプのモリは、使用が禁止されていることが多い

魚の網すくいは、釣りよりも確実に食材を得られるので、じつはお父さんよりもむしろお母さんのほうが夢中になったりする。家族や仲間たちみんなが幸せになれる磯遊び。おいしい味が加われば、さらに幸せなのだ！

【持参したい救急セット】
磯遊びではウニや毒魚に刺されたり、転んでケガをする可能性もある。トゲ抜きやキズ薬、軟膏、滅菌ガーゼなどを持参するといいだろう。ただし、これらはあくまでも救急的なものなので、毒魚などに刺されて痛みが引かない場合は、速やかに病院に診察してもらうのが安心だ

潮だまりで出会える生き物たち

潮だまりや磯ぎわなどには、驚くほどたくさんの生き物を発見することができる。これらを観察するだけでも楽しいが、実際に手で触ってみるとまた違った発見がある。図鑑や水族館で観賞するだけではわからないことを、誰もが気軽に体験できるのが磯遊びの魅力なのだ

【磯の危険な生き物】
ハオコゼやゴンズイは岩礁帯に棲息する魚。いずれもヒレに毒棘を持ち、うっかり刺されると猛烈な痛みを体験することになる。ガンガゼはウニの仲間で、こちらも鋭い毒針を持つ生き物だ。ウツボも磯場ではおなじみの魚。かなり獰猛な性格で、うかつに手を出すと鋭い牙で噛まれることがある。いずれの生き物も遭遇する確率は低いものの、万一見かけても絶対に触らないようにしたい

おいしい「えびせん」の作り方

エビは新鮮なほどおいしいので、熱帯魚用のポンプ（ブク）で活かして持ち帰るのが理想。それが面倒なら、氷で冷やしたクーラーボックスを利用したい。新鮮なエビは、そのまま唐揚げにしても美味だ！

【用意する材料】片栗粉、ダシの素、塩

熱したプライパンに軽く油を敷き、生地を大さじ１杯ほど流して、さらにエビを乗せて 30 秒ほど焼く

片栗粉大さじ5杯にダシの素と塩を少々入れ、水を少しずつ入れながらよく練り合わせる。ここに刻んだエビを混ぜるのもよい

エビを洗ってから、包丁で縦に切り開く

これでプレスしやすくなって火の通りもよくなるのだ

一度ひっくり返し、小さめのフライパン（写真の親子鍋も使いやすい）の底を熱してから生地を強くプレスする

「めちゃ、いい匂いだね！」「早く、食べたいな～」。えびせんを焼いているときの香ばしい匂いは、子供にとっては最高のごちそう。というか、オトナにとってもワクワクする香りだ。親子で採って、親子で焼いて食べる……。手軽な磯でつかまえられる小さなエビたちは、休日の最高の遊び相手だったのだ！

焼き上がりをこのまま食べてもおいしいが、時間が経ってしっとりしてきた場合は、電子レンジでチンして水分を飛ばすとカリカリになって一層おいしくなる

自分たちで捕ったエビで焼くエビセンは、子供はもちろん、オトナにとっても格別の味なのだ！

エビが赤く、生地が白っぽくなるまで、さらにひっくり返しながら焼き上げる

磯で捕れた小さなカニを一緒に焼くのも楽しい

【磯にいるエビの種類】
小磯に棲息するエビにはいろいろな種類がある。なかでも一番よく見られるのが写真の「イソスジエビ」。体長５㎝ほどの小さなエビで、釣りのエサとしても使われている。漁業権の対象であるイセエビと違って、こちらのエビの採取は問題なしだ

深い場所にいるエビは捕まえにくいので、ズバリ、狙う場所は水深 10 ㎝以下の浅場だ！

狭い場所を狙うときは、熱帯魚用の小さなネットが便利

通常、小エビは海藻が繁茂した場所にたくさんいるものだが、そうしたスポットには網を入れにくい。むしろ狙うべきは、何の変哲もない平らな岩盤。一見、エビなんていそうに思えないが、小エビたちにとっては小さなデコボコや割れ目が十分な隠れ家になっているのだ！

＊夜は必ず安全装備を着用し、大人も同行するようにしたい

懐中電灯で照らすとエビの目がキラキラ光るので、ゆっくり網ですくえばOK！

エビは夜行性なので、夕方になるとビックリするぐらいの浅場に大量のエビが集まってくるのだ