

借鏡日本：日本與台灣的水產食育

計畫編輯小組/撰

你好！我是居住在台灣的藤岡竹春

大家平常吃魚的頻率是多少呢？說實話，我覺得來台灣後吃魚的頻率減少了。然而在全球，過去 50 年魚的消費量增加了大約 2 倍。尤其是中國，過去 50 年海鮮消費量增加了約 9 倍，其增長速度驚人。然而相對於以前，日本和台灣的海鮮消費量卻有所下降。事實上，日本和台灣都正在經歷人們對魚的消費減少，每人每年消費海鮮的量也在逐年減少。造成這種情況的原因包括魚價上漲、烹飪費時以及肉類需求上升等。因此，對於如何傳承年輕一代海鮮飲食文化以及水產資源的重要性，是日本和台灣未來所面臨的挑戰。那麼，為了解決這個問題，目前都在進行哪些措施呢？這次我將以我親身參與的福岡縣長濱魚市場為例來介紹。

日本的水產食育

首先，食育是什麼呢？食育字面上意指「與食物有關的教育」。它不僅僅是教人如何吃食物，更包括從哪裡來、如何製作，以及食物背後的意義和價值。因此，水產食育不僅傳達關於魚的知識，還包括如何選擇魚、烹飪方法，以及促進可持續消費的具體行動指南。事實上，在日本，全國各地都舉辦了包括魚肉處理課程和魚市場活動等各種食育活動。

在福岡縣長濱魚市場，每個月都會舉辦「市民感謝日」，一般情況下只有業者可以進入的鮮魚店區域對外開放。在那裡，不僅可以購買新鮮的魚，還會舉辦各種食育相關的活動。其中之一是由專業人士帶領的魚肉處理課程。這些都是魚店工作人員親自示範如何處理魚，例如把一條長達 50 到 60 公分的魚叫做「鯉魚」的處理方法。當然，參加是免費的。此外，即使沒有參加抽選的人也可以從附近觀看整個處理過程。甚至小學生都可以參加，我訪問時看到一個小男孩在專業人士的指導下努力處理魚。除此之外，還有一些適合更小的孩子參與的活動，例如水族館中可以觸摸罕見魚類的互動區以及魚類問答遊戲等。

另外還有一個特別的活動，是限定小學生的壽司握壽司體驗。這是由壽司師傅親自教授如何握壽司的活動，需要事先報名，同樣也是免費的。另外市民感謝日的重點活動是由女性拍賣人舉行的模擬競標。這是長濱魚市場活躍的女性拍賣人舉辦的參與式競標活動，參與者實際叫價來爭奪豪華獎品。其中包括價值兩萬日元的商品，起標價從三千日元開始，如果運氣好的話，就有可能以破格的價格競標得到。這樣的活動每月在長濱魚市場的市民感謝日都有舉辦。這些活動的共通點是都允許小學生參加。有人或許會擔心讓小學生拿刀很危險，但我認為讓小孩從小對魚產生興趣，實際接觸並親手處理魚，是水產食育的第一步，也是思考魚類議題的開端。

台灣的水產食育

在日本有一項名為「食育基本法」的法律。這是政府在 2005 年實施的法律，旨在提高全民對飲食的意識，培養健康的飲食習慣，以及豐富人的人文素養。受到這部法律的影響，日本學校的課程和學生的午餐時間都大幅增加了關於食物的學習時間。自那時起，政府和地方企業主導了全國各地的各種食育活動。

而在台灣並沒有類似的食育法律。因此在台灣，食育活動主要由民間自發進行。而關於水產的食育活動更是少之又少。基本上台灣的魚市場並沒有觀光區和業者專用區之分，任何人都可以自由進出。首先會給予來買魚的人優先，剩下的魚則由業者收購。因此來購買的大多是當地人或是對魚有相關知識的人。而且來市場的人主要是年齡較大的人，很少看到有家庭帶著小孩來魚市場。即使是觀光魚市場也不舉辦任何活動，只有少數店家可以即場為顧客烹飪購買的魚。因此，台灣缺乏魚類處理者，而對魚類知識了解較淺的人非常多。

然而最近台灣開始舉辦了一些有關食育的活動。其中之一是烹飪課程。台灣生魚消費文化並不普及，因此吃生魚的人非常少。而且烹飪方法多半是使用整條魚，所以其實只要能夠簡單處理，自己做魚料理的門檻是非常低的。透過這樣的料理方式傳遞魚類相關知識的烹飪課程最近在主婦間逐漸流行起來。另外在 2022 年，台灣舉辦了一項有關水產食育的比賽，台灣常吃的虱目魚產品化為針對食育目的的拼圖和玩偶等。可以說台灣的食育活動正在逐漸擴大。

日本與台灣的水產食育比較

日本與台灣都是亞洲島國，長久以來都享受豐富的海洋資源。然而，我們發現在水產食育的方法和普及程度上存在著顯著差異。由於日本有「食育基本法」作為法律制度，組織化的推動和對國民的宣導已經取得了進展。水產食育在學校教育、公共活動和針對一般市民的課程中得到推廣。特別是通過為孩子們提供接觸魚類的機會，讓他們親身感受到食物的重要性和可持續消費的重要性。另一方面，雖然台灣尚缺乏基於法制度的組織化措施，但民間自發活動已經開始蓬勃發展。具體而言，通過烹飪課程和商品化等形式，正在試圖推廣水產食育。總的來說，雖然日本和台灣在水產食育方面的背景和方法有所不同，但其目標是相同的。那就是傳遞正確的知識和價值觀，使下一代能夠持續享受海洋資源的恩惠。期待著兩國在共享彼此經驗和見解的同時，推動更多水產食育的發展。