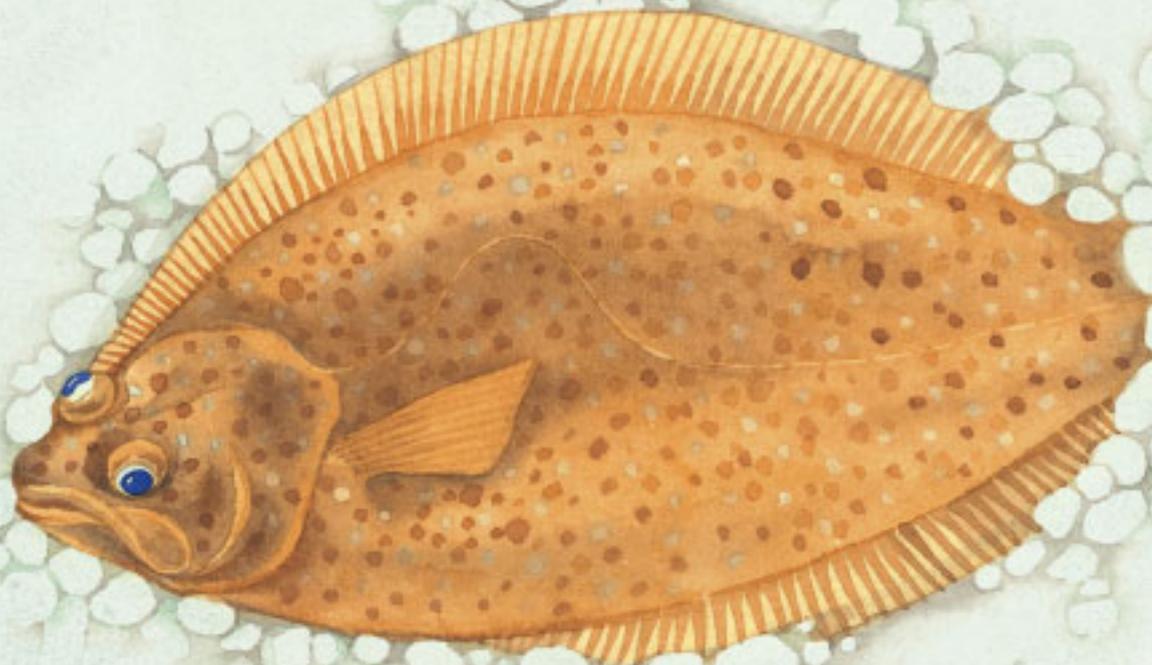
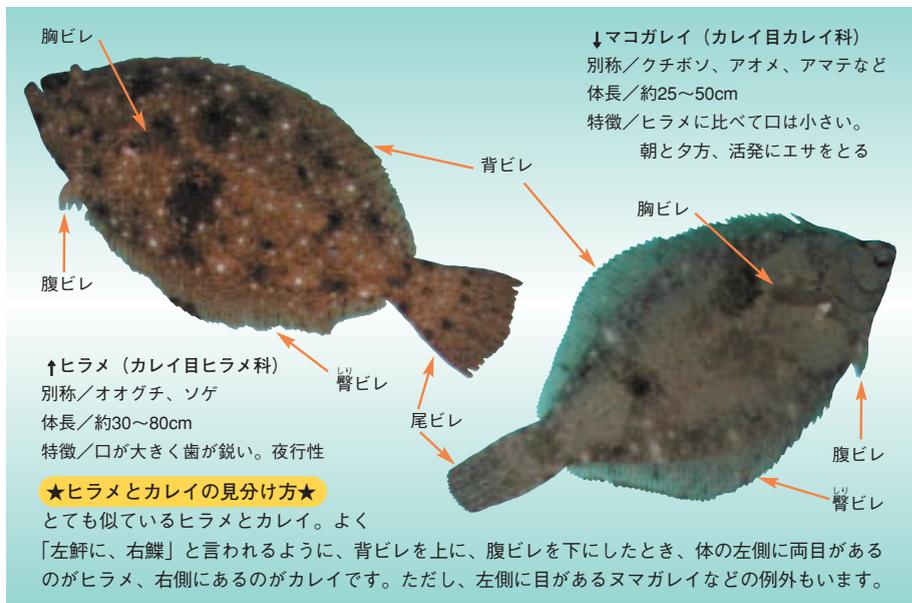


うお  
**魚** **ちぼ** **きんぐ**

No.3 ヒラメ  
カレイ  
鱚・鰈





## 体の色を自在に操る忍者

ヒラメやカレイの仲間は多く世界中で約500種、日本近海だけでも100種以上も生息し、その大半が食用とされています。代表的なものはヒラメ、マコガレイ、マガレイ、イシガレイ、オヒョウ、マツカワなどで、平たい楕円形の体と、体の片側に並んだ目が特徴です。名前の由来について、カレイは古語の「からえひ (痩せ枯れた、という意味)」から、ヒラメは「左目」から、という説などがあります。

ヒラメやカレイ類は水深100~200mくらいまでの砂や泥の混じった海底にすみ、体の色はもともと茶



ヒラメの卵(直径0.9~1.0mm)とふ化後6~10日の仔魚(約5.0mm)



や灰色、黒ですが周囲の色や模様に合わせて変化させます。皮膚にある無数の色素胞の中に入っている色素の粒を収縮させたり拡大させたりして自由に調節できるのです。保護色になるので天敵から身を守ったり、小魚や小型のエビやカニ、イカなどのエサを待ち伏せするには好都合です。



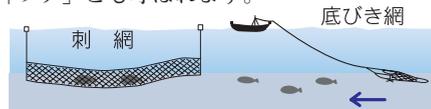
体の色を周囲の色や模様に合わせていきます

また、寄り目は生まれつきではありません。ふ化したばかりの頃は目は頭の両

側にそれぞれあり、ほかの魚と同じように泳ぎます。体長が約1~2cmになると片方の目が徐々に移動し、ふ化後1か月もするとすっかり親と同じような体になります。このように成長の過程で形態が変わることを「変態」といいます。

## 大海に旅立つ稚魚たち

平成14年の千葉県でのヒラメの漁獲量は約242 t (全国順位9位。1位は青森県)、カレイ類は約390 t (全国順位22位。1位は北海道)で、ほとんどがマコガレイです。ヒラメは銚子・九十九里地区、夷隅東部地区(岬・大原・御宿町)などで主に底びき網や刺網によって漁獲され、カレイ類は富津や木更津などの東京湾で主に底びき網で漁獲されています(下図)。刺網は長い網を海底に沈めておき魚がひっかかったところで網を引き上げます。資源管理のため特にヒラメは体長30cm以上のものを漁獲の対象としています。50cmまでの小型のものは「ソゲ」とも呼ばれます。



ヒラメはマダイと並び全国的に栽培漁業が進められている代表種です。栽培漁業は、魚を卵からふ化させた後に施設で一定期間育ててから海に放し、自然界で成長した魚をとる漁業です。漁獲量を増やすために県内でもヒラメは1982(昭和57)年から、マコガレイも1992(平成4)年から毎年放流されています。昨年はヒラメ約84万尾、マコガレイ約51万尾が放流されました。放流された魚がどのくらい獲れているのか市場調査され、より効果的

な放流技術が研究されています。



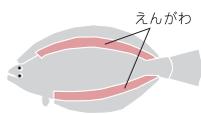
採卵方法も卵の性質によって異なります。海水に浮くヒラメの卵は、海水ごと集められ網で受け(①②)、海水に沈み粘着性のあるマコガレイの卵は、メスから直接取り出します(③) / 千葉県東京湾栽培漁業センター

体長4センチ程度まで飼育したマコガレイの放流



## タイと並ぶ白身魚の代表格

ヒラメは刺身やすし、昆布締めなど生食が好まれますが、脂がのってくる冬場は格別で、蒸し物や天ぷら、すり身にもされます。特に「えんがわ」が美味とされ、刺身はコリコリとした歯応え、煮物にすればとろりとした舌触りになります。一方、カレイも「夏座敷と鱧は縁側がいい」といわれているほどです。「えんがわ」は背ビレと



臀ビレの付け根の部分です(左図)。

ヒレを動かす筋肉はほかと比べてよく使われるので締まっていると考えられます。

全国的に有名な大分県日出町の「城下ガレイ」は日出城址の南側の海城で獲れるマコガレイのことで、真水の湧く海底を中心に生息し、泥臭さがなくて



おいしく、江戸時代には将軍への献上品とされました。

マコガレイも刺身をはじめ煮物、塩焼き、から揚げなどさまざまな料理法があります。



### 釣リスポット

■カレイ類は12~5月頃がシーズン。沖釣りはもちろん堤防や砂浜からの投げ釣りも盛んです。銚子市の利根川河口や九十九里浜、東京湾なら富津岬の南側など。ヒラメは11~2月が最盛期。イワシを使った仕掛けが一般的で、岩礁周辺の砂底が狙い目。鴨川市の東条海岸や和田町の花園海岸、館山市の平砂浦など。

参考文献「航空写真で見る房総半島の海釣り」ほか

## 暮らしの中の魚のはなし

### ●おさかなづくしの手まり歌

1937(昭和12)年発行の「船橋町誌」の中で、ユニークな手まり歌が紹介されています。歌詞

ほとんど隣の香屋さん  
 お肴づくしのお正月  
 あけて元日お芽出たい  
 真黒まぐろの紋付きで  
 仙台ひらめのお袴で  
 いかにも立派な旦那ぶり  
 中でもいなせなかながしら  
 朝から年始にくるまえば  
 ほうぼうさんまの御馳走で  
 お顔はあかいさくらえび  
 あゆめばあちこち千鳥足  
 いづれゆつくり上ります  
 今日のはこれにてさよなら  
 まづまづ一かんかし申した。

(船橋町九日市川幡氏に採る)



<手まり歌の魚介類> タイ、クロマグロ、ヒラメ、イカ、カニ、ブリ、イナ、カナガシラ、シイラ(原文しら)、クルマエビ、ホウボウ、サンマ、アカエイ(原文あかい)、サクラエビ、アユ、メバル(原文めば)、コチ、アジ(原文あじ)、マス、サヨリ、シタビラメ(原文した)

資料提供・解説/千葉県伝統郷土料理研究会 龍崎 英子

の中には21種類の魚介類がよみこまれています。

### ●白身魚は煮くずれしやすい

ヒラメやタイなどの筋肉は大部分が白い白色筋です。この筋肉は短時間の激しい動きに向いているので、エサをとる時には抜群の瞬発力を発揮します。

この筋肉のタンパク質の主成分はコラーゲンで、組織と組織をつなぐ役割をしていますが、加熱すると溶けてしまいます。さらに筋繊維そのものも固まりにくい性質があるために、白身の魚を煮ると赤身の魚に比べて

軟らかく、ほぐれやすくなります。

### 豆辞典<鱧・鮓>

#### 「比目魚」

目が一つしかないために2匹並んで泳ぐという想像上の魚。そこから、夫婦仲睦まじいことのためとえ。また鱧、鮓の異称。

#### 「親を脱むと鮓になる」

親に反抗した罰で来世は鮓に生まれてきてしまう。親には従わなければならない、という教え。

#### 「鯛も鮓も食うた者が知る」

何事も身をもって経験してみなければ物事の実際のところはわからないということ。

とっておい  
レシピ



## “舌びらめのホイル焼きカレー風味”

フランス料理のムニエルでおなじみの舌ピラメは淡泊な味わい。  
ほとんど一年中出回っているので、家庭料理でも役立つ材料です。

### 材 料 (4人分)

舌びらめ(※)…………… 4尾(1尾約100g)  
酒…………… 大さじ1杯  
塩…………… 小さじ1杯  
コショウ…………… 少々  
タマネギ…………… 2個  
ニンジン…………… 1/2本  
エノキダケ…………… 150g  
シメジ…………… 200g  
マヨネーズ…………… 大さじ5杯  
カレー粉…………… 小さじ2杯  
レモン…………… 少々  
パセリ…………… 少々  
※舌びらめはアカシタピラメやクロウシノシタ、イヌシタなどの総称。

### 作 り 方

- ①舌びらめは、皮と内臓を取って水洗いし、酒、塩、コショウで下味をつけておく。
- ②タマネギとニンジンは薄くスライスする。エノキダケとシメジは根の部分をとって細かくほぐす。
- ③マヨネーズとカレー粉を混ぜておく。
- ④アルミホイルの上に下味をつけた舌びらめを置き、②の野菜をのせる。その上に③をかけてホイルで包み込み、フライパンで蒸し焼きにする。
- ⑤みじん切りにしたパセリをちらし、レモンをしぼっていただきます。

(平成9年 お魚料理コンテスト 優秀作品 銚子漁師連の皆さん)

### ヒラメ・カレイの目利き

- ヒラメ、カレイ類ともに皮の表面の斑点や模様ははっきりしていて、色つやがよいもの。全体にぬめりがあるもの。天然ものは裏側が真っ白です。
- 全体に肉厚で、張りがあるもの。

### 栄養素と旬

- ヒラメは秋から冬が旬で、千葉県四季の魚に選ばれています。「寒鰯」といわれるように特に11～1月が美味。おいしさの秘密はイノシン酸、グルタミン酸などのうまみ成分となるアミノ酸が多いことです。
- カレイ類の旬は3～8月頃。ただしホシガレイやイシガレイなど冬が旬のもの。身肉にはタンパク質が、肝にはビタミンAが多く含まれます。

円の外側の一が旬



### 海の幸めぐり アクアわくわく市場

東京湾アクアライン木更津金田ICそばにあり、木更津鮮魚商組合ほか14軒では鮮魚や加工品を販売。地元農産物も即売され、食堂もあるのでゆっくりと買物が楽しめます。営業時間/10時～夏場は18時頃、冬場は17



時頃 休業日/年中無休(お店によって異なります)※1/1.2(休み) 交通/JR内房線巖根駅から

タクシー約5分  
☎0438-41-0890  
(平日は木更津商工会議所  
☎0438-37-8700)