

うお
魚 **ちぼ** **きんぐ**

No.5 **ワカサギ**
公魚





ワカサギ(サケ目キュウリウオ科)
別称/アマサギ、シラサギ、コワカ
体長/約10~20cm

意外に丈夫な細身の体

ワカサギは細長く、すらりとした小型の魚で、全体は透き通った色をしています。サケやアユと同じ仲間、背ビレと尾ビレの間に小さな脂ビレがあります。脂ビレは大昔に何かの機能をもっていたヒレが退化したものと考えられますが、今では生態的に何の役目も持っていません。

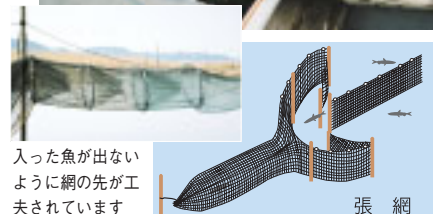
ワカサギは明治時代から日本各地に放流されてきました。今では100か所近くの淡水湖や汽水湖(海水と淡水が混じる湖)に生息していますが、もともとはサケと同じように海で成長し、産卵期に群れて川を上る「遡河回遊型」の魚です。天然では日本海側が島根県以北、太平洋側が千葉県以北の比較的寒い地方の河口付近や沿岸、湖沼にすんでいて、代表的な場所は北海道の石狩川や網走湖、青森県の小川原湖です。島根

県の宍道湖のように湖内で産卵し一生を淡水で過ごすものもいます。産卵は1~5月頃で、北方ほど遅くなる傾向があります。ふ化後1年で成魚になり産卵後はほとんどが死んでしまいますが、なかには2、3年生きるものもいることが分かっています。

外見から名付けられたと思われる名前には「白い、弱々しい、清らか」という意味がありますが、全国各地への卵の放流が成功してきたのを見ても、さまざまな水質への適応力に優れ、たくましいことがわかります。また「公魚」と書くのは、徳川十一代将軍家斉に霞ヶ浦のワカサギを献上したことに由来するといわれています。

県内の湖沼に卵を放流

平成14年の千葉県のワカサギ漁獲量は約4tです(全国順位13位、1位は青森県)。印旛沼、手賀沼、利根川などのごく一部で、



定置網の一種である張網を使ってフナやモツゴ、小さなエビなどと一緒捕れます。張網は水中に支柱で固定されていて、長い袋状の先端部に魚が誘導されるようになっています。

厳冬期に氷が張る湖ではワカサギの穴釣りが冬の風物詩となっています。県内では穴釣りはできませんが、やはり冬場の釣りでは人気の高い魚です。釣りの対象魚として、また漁業資源を増やすため県内各地で毎年諏訪湖や網走湖から送られてくるワカサギの卵が放流されています(一部ではふ化させてから放流)。



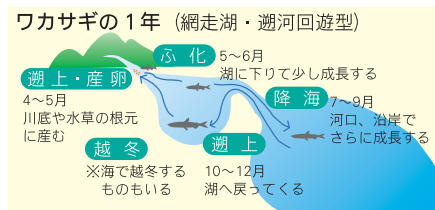
穴釣り(長野県諏訪湖)



平成15年の放卵数は県全体で2億6300万粒。最も多いのは市原市にある高滝湖の7000万粒です。地元の養老



4月上旬から下旬に行われる放卵作業。ふ化盆に卵を付着させます



川漁業協同組合は受精卵をシュロの皮を張った「ふ化盆」に鳥の羽で付着させ、日が当たらないようにふたをして湖面に浮かべ、自然ふ化させています。ワカサギは人工受精が容易な上、ふ化までの期間が比較的長いので、輸送も簡単にできるという卵の特性があります。県内の湖沼の一部では自然繁殖もしていると思われませんが、人工湖(ダム)では産卵に適した場所が少ない点、夏の水温が高温になり過ぎてしまう点など自然繁殖には難しい面もあります。



■千葉県内のワカサギ釣りのシーズンは11～2月頃まで。県内で一番よく知られているのが高滝湖で、平成12年



以降安定して釣れています。高滝湖と君津市の亀山湖では毎年釣り大会が行われます。ワカサギ放流の歴史が古いのは同市の豊英湖で15年ほど前から続けられています。また同市の三島湖は昨年より放流が再開され、釣りのポイントとして復活の兆し。1～1.8m前後のサオに釣針をたくさん付けて、一度に数匹が鈴なりに釣れるのが醍醐味。

◇高滝湖観光企業組合 ☎0436-98-1277
<http://www.chuokai-chiba.or.jp/takatakiko/>
 ◇亀山水産センター ☎0439-39-2974
<http://www.mmjp.or.jp/lake-champ/suisan.htm>
 ◇豊英湖つり舟センター ☎0439-38-2558

骨まで丸ごとカルシウム源

ワカサギと同じキュウリウオ科のシシャモ

その成分を比べると、100g当たりのエネルギーは、ワカサギ77kcalに対してシシャモ166kcal、脂質は1.7gに対して8.1gです。シシャモよりもさっぱりと淡白な味で、天ぷらや空揚げなどの揚げ物に向いています。空揚げしたものをマリネや南蛮漬けにしてもおいしく、シシャモ同様に産卵期の子持ちのものが美味といわれます。

加工品もいろいろ



(右下から時計回りに)「わかさぎの甘露煮」、塩ゆでして干した「わかさぎ煮干」、串に刺しタレをつけて焼いた「わかさぎ味付」、素焼きの「焼わかさぎ」(パック詰めで販売)★お問い合わせは、麻兆 ☎0478-52-3571
<http://www9.ocn.ne.jp/~asachou/>



釣りシーズンを前に、数量や成育具合を調べるための試験で、刺網にかかったワカサギ

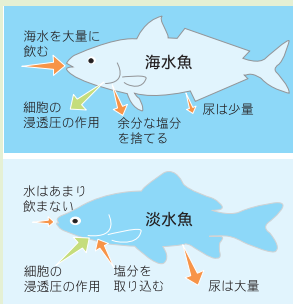
暮らしの中の魚のはなし

●淡水魚と海水魚の違いは？

動植物の体を構成する細胞は、塩分濃度の低い方から高い方へ水分を通す性質があります(浸透圧の作用)。海水魚の場合、海水の方が体液よりも濃いので体の水分は外へ出ていってしまいます。脱水状態にならないように大量の海水を飲んで尿はあまり出しません。淡水魚は体液の方が真水よりも濃いので、自然

と外から水分が入ってくることになります。そこで水ぶくれにならないように、水はあまり飲まずに尿をたくさん出します。

ワカサギのように海と川を行



き来する魚にはサケ、ウナギ、アユ、スズキなどがいます。これらの魚は移動する時に特定のホルモンを出して、外の環境に合わせて体液の塩分濃度をうまく調節することができます。

●冬でも活発なワカサギ

厳冬期でも産卵期を前にしたワカサギはエサを探して活発に泳いでいます。魚は環境に応じて体温が受動的に変化する変温動物で、冬場は体温が低下し動きが鈍くなる魚もいます。ワカサギはもともと生息に適した水温が低いので冬でも元気です。

またワカサギは春早く産卵しますが、ほかの魚が活発に動き出す前は卵が食べられにくく、ふ化する頃にはプランクトンが多く発生する時期となり、稚魚にとって有利な条件になります。

●川魚の生は危険!

淡水の魚人類には人体に害を及ぼす寄生虫が多くすみついています。魚を生で食べると寄生虫が人体に寄生し、腹痛や下痢などさまざまな症状を起こします。冷凍や加熱すれば寄生虫が死滅するので、安心して食べられます。



“わかさぎの胡麻揚げトマトソース添え”

香ばしいごまの衣で揚げ、丸ごと食べればカルシウムも満点。
酸味のきいたソースが食欲をそそります。

材 料 (4人分)

わかさぎ……………20尾(約200g)
薄力粉……………30g
白ごま……………50g
揚げ油……………適量
<トマトソース>
トマト(種と皮をとり細かく刻んだもの)…100g
玉ねぎ(みじん切りにしたもの)…大さじ3杯
パセリ(みじん切りにしたもの)…大さじ3杯
オリーブオイル……………大さじ3杯
ワインビネガー……………小さじ2杯
塩……………小さじ1/3杯
コショウ……………少々

作 り 方

- ①わかさぎは洗って水気をきり、ペーパータオルで水気をよくふきとる。
- ②薄力粉と水(50～60cc)を混ぜて衣を作り、わかさぎの胴体に指先で丁寧に衣をつけ、白ごまをまぶす。
- ③揚げ油を170度に熱してきつね色になるまで揚げる。
- ④刻んだ野菜とオリーブオイル、ワインビネガー、調味料を混ぜ合わせトマトソースを作る。揚げたわかさぎを器に盛り、トマトソースをつけていただきます。
(調理指導/千葉伝統郷土料理研究会 三幣周子)

ワカサギの目利き

- 体全体に張りがあり、透き通っているもの。
- 鮮度が落ちるのが速く、腹側の薄い皮が破れやすくなるので、買ったなら早めの調理を。

栄養素と旬

- 丸ごと食べられるのでカルシウムは100g当たり450mgとマイワシの6倍以上。骨や歯をつくるカルシウムは骨粗鬆症予防、イライラやストレス解消などに効果があります。
- 旬は1月～4月頃。別名「桜魚」ともいわれ、その由来の一つは桜の頃に
出回るからといわれます。
円の外側の一が旬



淡水のきめどり

手賀沼フィッシングセンター

手賀沼東端にある手賀沼漁業協同組合直営施設。釣り堀、養殖淡水魚の販売所、手賀沼を一望できるレストラン・宴会場、バーベキューガーデンがあり、ファミリーで楽しめます。レストランではお土産品にワ



カザギヤフナの佃煮を扱っています。
営業時間
/8:00～
17:00



休業日/月曜・木曜日 交通/JR成田線湖北駅から車で約5分
☎04-7185-2424
<http://www.teganuma-fish.com/>