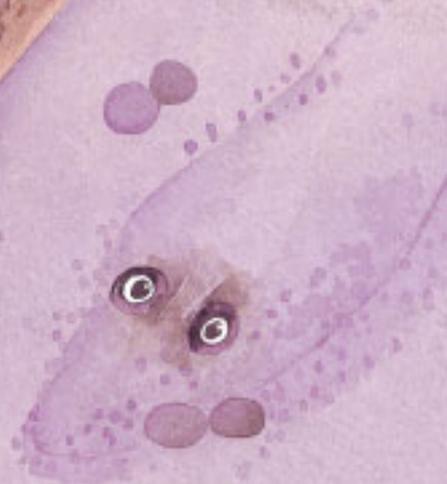


うお  
**ちば**  
**魚**〜**きんぐ**

No.23 **マゴチ**  
真鯛



マゴチ(コチ科)  
別称/ホンゴチ、ゼニゴチ  
体長/約50~80cm



ヒレを広げると胸ビレが4枚あるように見えますが、下の2枚は腹ビレです →



## 砂に隠れる平たい体

コチ科の魚は日本近海で17種ほどが知られています。その中でもマゴチは大型の魚で、1mほどに成長するものもあります。太平洋側は宮城県以南、日本海側は新潟県以南の内湾や比較的浅い海の砂泥底に生息しています。上下に押しつぶされたような体形で、大きな頭部と左右に広がった腹ビレと胸ビレが特徴です。エラの部分に鋭いトゲが2本あります。背側は褐色で細かい斑点があり、腹側は黄白色です。背側が全体に黒っぽいものを「クロゴチ」、白っぽいものを「シロゴチ」と区別して呼ぶこともあり、それぞれを別種とする説もあります。

カレイやヒラメと同じように砂に潜る習性があり、上向きの眼だけを出してエビ・カニ類や小魚を見つけて食べます。口は大きく下顎が上顎よりも長くなって

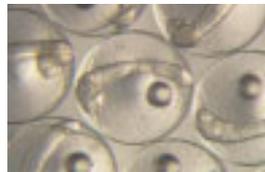


### コチ科魚類のトゲの形



写真手前/砂に潜ったマゴチは周囲と見分けが付きません。写真奥/同じコチ科のイネゴチ

20日ほどで稚魚は親と同じように海底で暮らすようになります。



左/マゴチの卵  
下/マゴチの稚魚  
ふ化後23日目



コチ科の魚は一般にオスからメスに性転換することが知られています。マゴチも全長20cm以下の魚はほとんどオスですが、大きいものほどメスの割合が高くなり、50cm以上のものはほとんどがメスと言われています。房総半島周辺にはマゴチのほかにもイネゴチ、メゴチなどが生息しています。

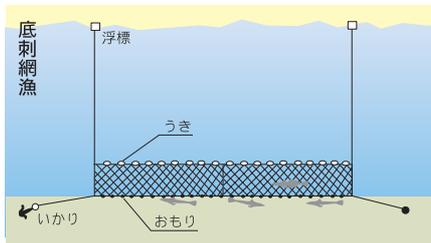
コチという名前は、平たい体の形が昔の束帯姿(朝廷の公事の正装)の際に右手に持つ板片の「笏しやく」(コツとも読む)に似ていることに由来していると言われています。



## 東京湾を代表する魚の一つ

マゴチは主に富津以南の内房地域で底刺網(右頁図)、底びき網、延縄、一本釣りなどさまざまな漁法で捕られます。一年中漁獲されますが、特に夏場が漁の最盛期となっています。マゴチの漁獲量について国内、県内ともに統計がありませんが、例えば平成16年の東京都中央卸売市場におけるコチの産地別取扱量によると、千葉県産は約24.4tで全体の約27.9%を占めています(全国順位2位、1位は茨城県)。

※「コチ」は本種だけでなくコチ科の魚を総称して指す場合もあることから、他種と区別するため本誌では「マゴチ」と表記しています。



マゴチはマグロ類のように長い距離を移動することもなく比較的早く成長し、市場では高値で取り引きされることから、稚魚を増やして育てる栽培漁業の新しい魚種として注目されています。安房郡千倉町にある千葉県水産総合研究センターではマゴチの卵をふ化させ、放流できる大きさになるまで稚魚を育てる技術を開発しています。

マゴチはシロギスと並んで夏の釣りを代表する魚として人気があります。強い日差しが照りつける8月頃の釣りシーズンには、特に「照りゴチ」と呼ばれます。マゴチは一列に並んで潜んでいることが多く、俗に「コチの行列」と言われています。

## 見かけによらず上品な白身

左右に張り出したいかつい顔つき、頭が大きく不格好なマゴチですが、その白身は弾力や甘みからフグと並び賞されるほどです。刺身は薄造りが一般的で歯ごたえがよく、ポン酢に合います。そぎ切りにして氷水にさらした「洗い」も夏にふさわしい食べ方です。くせがないのでほかにも天ぷらやフライ、鍋物、ブイヤベースなど料理のバリエーションも豊富です。身肉が少ない頭の中で、頬の部分<sup>ほほ</sup>が特においしいといわれています。あらかも塩焼きや煮物、潮汁に利用できます。

また鯛飯も美味で、白米と一緒に炊き込んだり、塩焼きにした後で炊きたてのご飯に混ぜたりいろいろな作り方があります。例えば岡山県の郷土料理の「コチめし」

はゆでてほぐした真っ白な身と、そのめで汁であっさりとした野菜を汁ごと熱々のご飯にかけたもので、体が芯から温まります。

ところで釣りの魚として、またおいしい天ぷら種としてよく知られている「メゴチ」という魚がいます。この「メゴチ」、実際にはコチ科のメゴチではなくノドクサリやヌメリゴチなど一部のネズッコ科の魚のことで、東京近郊では一般に「メゴチ」と呼ばれています。これらの魚はマゴチを小さくしたような形をしています<sup>うろこ</sup>が、鱗はなく、口が小さく、体の表面が粘液でぬるぬるしています。



## 暮らしの中の魚のはなし

### ●オス？ メス？ どっち？

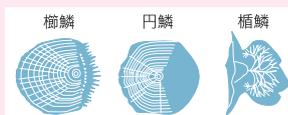
多くの魚は外見からは雌雄を見分けることができませんが、ごく一部の魚は判断できる特徴があります。産卵期に現われる特徴としてよく知られているものは、ウグイやタナゴ類のオスが美しい体色(婚姻色)になること、サケのオスの上顎が曲ってくることなどです。また産卵期に関係なく見られる特徴もあり、コブダイやアオブ

ダイのようにオスの頭が大きく張り出していたり、シラウオやオイカフのようにオスとメスの臀ビレの大きさが異なっています。ちょっと変わったところでは、タツノオトシゴのオスの腹部には稚魚を育てるための特別な袋(育児囊)があります。メスはこの中に産卵し、オスはふ化した子どもたちを外敵から守り育てます。



### ●魚の鱗を観察してみよう！

マゴチの鱗は櫛のような小さな



トゲが並んでいて、「櫛鱗」と呼ばれています。マイワシ、サケ、コイなどの鱗は丸く表面が滑らかで、「円鱗」と呼ばれています。サメの仲間の鱗は歯と同じようにエナメル質、象牙質、髄の三層構造からなる「楕鱗」です。鱗は魚の成長とともに大きくなります。魚によっては木の年輪と同じように、表面に刻まれる溝の数で年齢を推定することができます。

### ●マゴチが腹側を見せて売られているのはなぜ？

裏返して背側を見ると、頭に包丁を入れて血抜きされています。こうした活け締めは死後硬直を遅らせて鮮度を長く保ちます。

### 豆辞典<鯛>

「鯛の頭には姑の知らぬ身がある」一見すると骨ばかりの鯛の頭の部分にも、量は少ないがおいしい身があることから、人が捨てるようなものの中にも、よく探せばよいものが見つかることのとえ。



## “まごちのサラダ”

夏の食卓にふさわしいさっぱりとした一品。

りんご酢のドレッシングはまろやかな味で、酸味が苦手な方にもおすすめです。

### 材 料 (4人分)

まごち	1尾(正身約200g)
トマト	2個
レタス	2、3枚
レモン	1/8個(約20g)
玉ねぎ	1/2個
んにく	1片
パセリ	適量
＜ドレッシング＞	
オリーブオイル	大さじ3杯
りんご酢	大さじ2杯
レモン汁	大さじ1杯
塩	小さじ1/2杯
砂糖、コショウ	少々

### 作 り 方

- ①まごちは三枚におろして皮をとり、薄切りにします。レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトとレモンは薄切りにします。
  - ②玉ねぎとんにくをそれぞれみじん切りにして混ぜ、電子レンジで1～2分間加熱します。
  - ③皿にトマト、レモン、レタス、まごちを彩りよく盛りつけ、中央に②のをせてドレッシングとパセリのみじん切りをかけ、食べる直前に混ぜ合わせていただきます。
- ※りんご酢がない場合はほかの酢で代用してください。  
(調理指導/千葉伝統郷土料理研究会 三幣周子)

### マゴチの目利き

- 体に光沢があり、身が締まっているもの。
- 腹部を押した時、弾力があるものほど新鮮。
- ヒレに張りがあり、ぬめりが透明なもの。
- おろす時は頭部にあるトゲに注意します。

### 栄養素と旬

- 淡白な白身は脂質が少なく、低カロリー。
- タンパク質が豊富に含まれています。
- 旬は脂がのる夏で、特に7、8月は美味です。



円の外側の→が旬

### 海の幸めぐり

### ファミリー市場

「日本の白砂青松100選」に選ばれている平砂浦海岸の近くにあり、主に地元の漁港



で水揚げされた旬の魚でつくる自家製の干物が人気のお店です。ほかにも塩辛やひじきなど水産加工品がお手ごろな価格で買えるほか、店内で定食も食べられます。

営業時間/8:30～17:00(年中無休)

交通/JR館山駅からJRバスフラワー号で約40分、館山ファミリーパーク下車

☎ 0470-28-0990

<http://www.awa.or.jp/home/fphs/web/index.htm>

