

うお
魚 **ちば** **きんぐ**

No.25 **キチジ**
喜知次





キチジ (フカカサゴ科)
体長/20~30cm
別称/キンキ、キンキン、
アカジ

朱色に際立つ黒の斑紋

キチジは静岡県駿河湾以北の本州から千島・サハリンなどに生息しています。特に三陸から北海道の沿岸に多い北方系の深海魚ですが、日本海側にはほとんどいません。体型はやや長めのだ円形で、鮮やかな朱色をしています。頭は大きく、ぱっちりとした目の上やエラの部分に、硬く鋭いトゲがたくさんあります。胸ビレが大きく発達し、下の部分の軟条(ヒレの膜を支える軟らかいすじ)は厚みがあります。大きな特徴は背ビレにある真

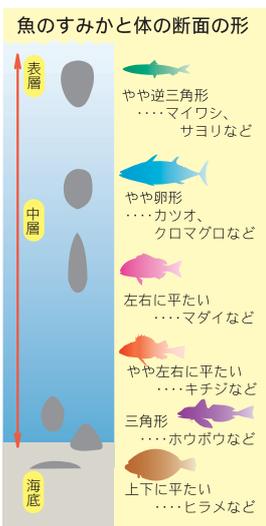
っ黒な斑紋で、カサゴの仲間に色や形が似ているものがありますが、この斑紋でほかの魚と区別できます。

キチジは水深200~1,200m付近の海底近くをすみかとし、主に300~500mの岩礁域に多いといわれています。夏場は比較的浅いところへ、冬場は深みへと移動しているといわれます。水深200mより深い所を深海と呼んでいます。太陽光がほとんど届かずエサが乏しい深海には、高い水圧と冷たい海水に適応した魚たちが生活しています。少ないエサを確実に捕らえるため、大きな口や鋭い歯をもった魚が多く見られます。

キチジの産卵期は2~5月頃で、だ円形の



卵囊に包まれたキチジの卵塊



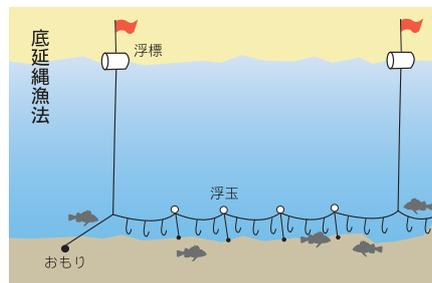
した目の上やエラの部分に、硬く鋭いトゲがたくさんあります。胸ビレが大きく発達し、下の部分の軟条(ヒレの膜を支える軟らかいすじ)は厚みがあります。大きな特徴は背ビレにある真

卵の大きさは1mm程度。卵は「卵囊」と呼ばれる袋状をしたゼラチン質の膜に包まれて、まとまって海中に産み出されます。膜は徐々に溶けて卵は一粒ずつになります。稚魚はやがて海底で生活するようになり、主にプランクトンを食べて成長します。成魚はエビ・カニなどの甲殻類や小魚、ヒトデ類などを食べます。

キチジの名前はその体の色から「^{らんろう}黄血ジ」(ジは魚名の語尾につく言葉)に由来するといわれています。「キンキ」や「アカジ」などの地方名も鮮やかな体色を「金」や「赤」で表しています。料理の素材としては一般にキンキの名前の方が広く知られています。

魚粕から高級魚に

平成15年の千葉県のキチジ漁獲量は約1tです(全国順位7位、1位は北海道)。銚子沖合で主に延縄や底びき網で漁獲されています。キチジの延縄漁もマグロ類などのほかの延縄漁と基本的な仕組みは同じですが、海底近くに縄を降ろすので「底延縄」と呼ばれています。漁場の潮の流れや海底の地形を考えて、縄の長さを調整します。



また底びき網漁は、沿岸近くで操業する10t未満の小型船よりも水深の深い沖合を漁場とするため、漁船も大きなものになり

ます。沖合の底びき網魚は普通水深500m付近までですが900m付近まで操業すると、キチジ、マダラ、スケトウダラなど、北方系や深海の魚も捕れます。

キチジは明治後半から底びき網で漁獲されるようになり、船の動力化や大型化で漁場が拡大していきました。大量に捕れていた昭和の半ば頃までは、魚粕(堆肥の原料)やかまぼこの原料にされていました。しかし次第に漁獲量が減り、国内の主要産地である北海道では昭和50年をピークに減少しています。千葉県でも平成8年から年間漁獲量が約1tの年が続いていて、ますます高級魚になっていくようです。キチジはほぼ一年中水揚げされていますが、県内の最盛期は12~3月です。また一方で、キチジの近縁種でアラスカ産のアラスカキチジが活躍しています。

柔らかな純白の身

キチジの身肉のおいしさは白身魚の中で

脂質が多いことにあります。刺身やすし種、塩焼き、空揚げや鍋物にも使われますが、やはり煮付けの味は格別です。特に鮮度のよいものが手に入れば肝も一緒に煮るとコクやうま味がいっそう増します。洋食ではワイン蒸しやオープン焼き、ブイヤベースなどに向きます。



身が締まりおいしさが増す粕漬

また比較的水分が少ないので干物にするとうま味のある身になります。粕漬やみそ漬けにしたものも人気があります。そのほか有名なのが仙台や塩釜特産の笹かまぼこです。もともとは大量に捕れていたキチジなどを主原料にして手でたたいてのばし両面を焼いた保存食で、味付けは塩と卵と酒

です。加工品の原料にされるキチジの減少で、スケトウダラのすり身も使われています。

ミンチにした魚肉をそのまま加熱した場合もろく崩れてしまいますが、塩を加えてすりつぶすことで魚肉のタンパク質の分子が互いにかみ合って粘りができます。さらに加熱すると独特の弾力のある食品ができます。蒸せば板かまぼこに、焼けばちくわや笹かまぼこに、揚げればさつま揚げに、茹でるとはんぺんやつみれになります。こうした練り製品には単に保存のためというだけでなく、栄養のある魚をよりおいしく食べようとするさまざまな知恵と工夫が詰まっています。



笹かまぼこの名の由来は笹の形に似ているからとも、伊達家の紋章「竹に雀」にちなんでいるともいわれています

暮らしの中の魚のはなし

●水族館にいる深海魚

魚の鰾はガスを出入りさせて浮力を調節したり、発音や聴覚補助に役立っています。深海魚を浅い海に引き揚げると、周囲の気圧が急に低くなるために鰾の中のガスが膨らんで破裂したりしてしまいます。水族館の水槽の中でもキチジが平気でいられるのは、もともと鰾がないからです。深海にすむ魚は鰾を持たないものが多いま

す。また明るい場所でキチジを飼育すると朱色だった体は黒い色素が多くなっていきますが、照明を暗くすることである程度は変色を抑えられます。



青森県営浅虫水族館で飼育中のキチジ

●かまぼこはちくわだった？

日本最古のかまぼこの記録は、江戸時代の文献の中で紹介されて

いる平安時代(1115年)の宴会料理の献立の一品

です。竹の串にすり身をつけたちくわに近い形です。その形が蒲の穂に似ていることから「がまのほ」と呼ばれ、また銚にも似ていることから「がまぼこ」となり、やがて「かまぼこ」になったと言われています。

この記録や、昔は七五三の祝いの料理に紅白のかまぼこを用意したことになんて、全国蒲銚水産加工業協同組合連合会は11月15日を「かまぼこの日」とし、普及を

はかっています。毎年秋には全国蒲銚品評会が開かれます。

●赤い魚貝パワー！

キチジやマダイなどの赤い魚やエビ・カニ類の身や殻にはアスタキサンチンという赤色素が含まれます。アスタキサンチンは体内で発生する活性酸素による酸化障害から細胞を守る強力な作用があることが知られています。動脈硬化予防、抗ガン作用、不眠症の改善などが期待されることから、近年は食品や医薬品への応用が注目されています。





“きちじの利休焼き”

ほどよく魚の脂がにじみ出ます。たっぷりのごまとお楽しみください。
さっぱりとした甘酢漬けを添えていただきます。

材 料 (4人分)

きちじ(切り身)……8切れ(1切れ30~40g)
白ごま……………大さじ3杯
黒ごま……………大さじ1杯
酒……………少々
塩……………少々
しょうゆ、みりん……………各大さじ2杯
サラダ油……………少々
菊花カブ(カブの甘酢漬)……………小4個

作 り 方

- ①きちじの切り身8切れを酒と塩をふって10分ほどおきます。
- ②白ごまと黒ごまを混ぜます。
- ③きちじの水気を拭き取り、しょうゆと

みりんをくぐらせて、身の方にごまをたっぷり付けます。

- ④オーブンの天板にサラダ油を塗った網を乗せて、③のごまを付けた面を上にして置き、180度で約12分焼きます。
- ⑤器に菊花カブを添えて盛り付けます。

菊花カブの作り方

小さめのカブを用意し縦横に切り込みを入れ、塩水にさらします。しんなりしてきたら絞って甘酢に漬けます。中心にはゆずの皮をのせます。

(調理指導/千葉伝統郷土料理研究会 間山美佐子)



キチジの目利き

- 全体が鮮やかな朱色をしていて、背ビレの黒斑がはっきりしているもの。
- 目が澄んでいて、張りがあるもの。表面のぬめりが透明なもの。

栄養素と旬

- 100g当たりのエネルギーは262kcalと高く、ほかの白身魚と比べるとカレイの約2.8倍、マダイの約1.8倍です。
- ビタミンAを多く含みます。ビタミンAは皮膚や目、口などの粘膜を保つ効果があります。
- 旬は秋から冬にかけてで、10~2月頃です。



円の外側の→が旬

海の幸めぐり 銚子夕市 デッケーな市

銚子漁港そばの商店主らが中心となり旧魚市場跡地の有効活用を図って平成10



年から始まった定期市です。水産物をはじめ野菜、衣類、日用雑貨などの店が10軒ほど並びます。出店者も随時募集中。開催日時/毎週土曜日、13:00~17:00(雨天中止)

交通/JR総武本線銚子駅から車で5分、または銚子電鉄観音駅から徒歩約5分



☎090-3097-7058(高野事務局長)