

うお
ちぼ
魚〜**きんぐ**

No.29 **メバル**
眼張





メバル(フカカサゴ科)
別称/メハチ、メマル、テンコ
体長/20~30cm

ふ化した子どもを出産

ぱっちりとした丸い眼が印象的なメバルは、キチジやカサゴと同じフカカサゴ科の魚です。北海道から九州にかけてと、朝鮮半島沿岸の岩礁地帯に群れて生息します。眼の後方には鋭い2本のトゲがあり、メバルやカサゴの仲間共通の特徴です。横から見るとカサゴと形が似ていますが、違うところは眼の位置で、カサゴが頭の上の方にあるのに対し、メバルは頭の側面についています。

体形はだ円形で左右に平たく、側面に不



岩場に身を寄せて水面を見上げるような体勢で泳ぐメバルの群れ
写真提供/鳥羽水族館

規則な暗い模様がありますが、はっきりとしたものではありません。体の色は灰褐色や赤、黒などさまざまで、それぞれ「キンメバル」、「アカメバル」、「クロメバル」と区別して呼ぶ場合もありますが、同じ種類の魚です。体の色はすんでい

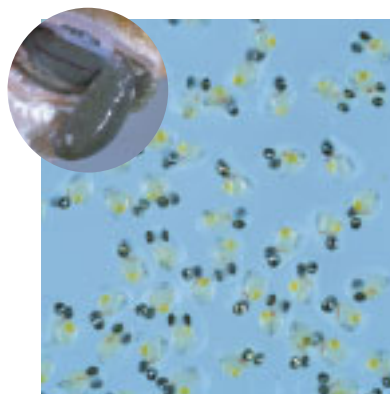
海の深さに適応したものと考えられていて、水深が浅いほどより黒っぽい色に、深いほど赤みが増すともいわれます。

大半の魚は体外受精をしますが、メバルは交尾後、メスの体内で卵が成熟するのを待って受精が行われ、卵はメスのお腹でふ化します。産み出されるのは5mmほどの非常に小さな子ども(仔魚)で、その数は数万匹にもなります。出産の最盛期は関東近海では2~4月頃です。生まれてきた仔魚は6cmくらいになるまでは内湾の藻場(海藻や海草の群落地)で暮らし、夏には沖の岩場へ移動します。3年で15cmほどの成魚になります。昼間よりも夜間にエビ・カニ類や小魚などのエサを活発に探し回ります。

ふ化後一定期間をメスの体内で過ごした後に生まれてくることを「胎生」といいます。

生まれてくる前のメバルの子ども(胎仔)は自らの卵黄を栄養にしていますが、胎生の魚の中にはウミタナゴやアカエイのように、母親から胎仔が栄養を吸収できる特殊なしくみが発達している魚もいます。

メバルの仲間は数多く、近縁種にトゴットメバル、ウスメバル、エゾメバルなどがありますがいずれも胎生です。トゴットメバルは別名「オキメバル」といわれ、淡紅色の体にはっきりとした黒い斑点があり、メバルよりやや深い場所に生息しています。



メバルの近縁種、トゴットメバルの卵巣(左上)と胎仔。黒い点が眼で、黄色い点が栄養となる卵黄です

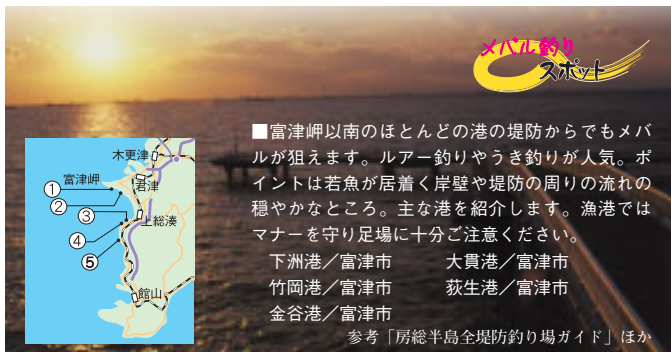
メバルは「眼張」と書き、飛び出しそうな眼が名前の由来です。日本各地の沿岸に普通に見られるため、メハチ、メマル、ハチメなどメ(眼)がつく地方名が数多くあります。また海面を見上げるようにして泳ぐ習性を表現したテンコ(天口)、アオテンジョウ(青天井)という名前もあります。

春の漁を代表する魚

メバルは県内全域で定置網や刺網などでさまざまな魚と一緒に漁獲されます。一年中漁獲されますが、繁殖のため岸近くに寄って来る4~6月頃が漁の最盛期となっています。またメバル類ではメバルのほかにもウ

スマバルも漁獲されています。メバルの漁獲量は国内、県内ともに統計がありませんが、例えば平成17年の東京都中央卸売市場におけるメバルの産地別取扱量によると、千葉県産は約10.9tです(全国順位5位、1位は青森県)。漁獲量が少ないこともあり、比較的高値で取り引きされています。

またメバルは味がよく初心者でも比較的簡単に釣れることもあって磯釣りや船釣りのターゲットとして人気があります。県内では2~6月頃、東京湾沿岸でよく釣れます。



手ごろな大きさの白身魚

メバルの白身はやわらかく、特に新鮮なものはやや薄切りの刺身にしてもおいしい魚です。20cm前後の大きさのものが味がよいといわれ、丸ごと料理するには手ごろな大きさです。煮物、塩焼き、蒸し物が代表的なメニューです。やや甘めの煮汁で煮付け、残った煮汁で煮た季節ごとの野菜を添えて盛り付けると彩りも華やかに。とても身離れがよく、骨を取るのが苦手な方も食べやすい魚です。小ぶりなものはから揚げにして中華風味のあんかけにしてもおいしいです。

またオリーブオイル焼きやクリーム煮など洋風の濃い味付けにも向いていて、さまざまな料理に活

躍する万能選手です。

郷土料理では瀬戸内地方で味噌汁や酢漬け、炊き込みご飯などメバルの小魚を使った家庭料理があります。珍しいのは魚を発酵させて作る「しばずし(祭りずし)」です。広島県因島に伝わる行事食で、主に祭りの酒宴に用意されます。メバルやタイ類の白身の小魚やタコなどをいったん塩漬けし、さらに麴やご飯、タデの葉と一緒に漬け込みます。室町から戦国時代にかけて瀬戸内地方一帯に勢力を伸ばした村上水軍ゆかりの保存食といわれています。



タデの辛味が効いたしばずし

写真提供/中国新聞社
平成15年2月22日掲載

暮らしの中の魚のはなし

●妊娠する理由

メバルの子供(仔魚)はとても小さく、細長い体形でまだ親と形が似ていません。これに対して同じ胎生の魚としてよく知られているウミタナゴ(ウミタナゴ科)は親と同じ形にまで成長した子どもを産みます。大きさは5cmくらいです。またサメの仲間には70cm以上に成長して生まれてくるものもいます。このような魚は比較的

少数の子どもを大きくなるまでメスのお腹で保護することで、成魚になるまでの死亡率を低くしているといえます。



メバルのメスのお腹に入っていた胎子

●魚と天気

よく釣れる条件に「一に天候、二に場所、三に勘」とか「一に日

和、二に船頭、三に仕掛け」などといわれますが、魚と天気には深い関わりがあるようです。メバルは波の穏やかな日によく釣れるので「メバル風」という言葉があります。『釣りとお魚のことわざ辞典』(東京堂出版)にはほかにも魚と天気に関する言葉がたくさんあります。厚い雲が上がり北風の吹く日は「鯉日和」や「鯛日和」。「鯉曇り」は二シンの漁期を迎えた早春の北海道の空模様のこと。晴天ばかりがよいとは限らないようで、「旱天続きは魚の不漁」、「風倒れ(釣りにならないこと)」とも。

●煮魚をおいしく作ろう!

メバルのように煮くずれしやすい白身魚を煮る場合は、まず魚が重ならないように入る鍋を用意します。あまり深くないほうがよいでしょう。煮汁を煮立ててから魚を入れた後は、メバルは特に皮が破れやすいため煮立てないように注意します。また、あらかじめ切れ目(飾り包丁)を入れておくのも一つの方法です。火の通りをよくし、煮汁がむらなく広がるように落としぶたを忘れずに。出来上がったらずい冷ましてから鍋から慎重に取り出します。



“メバルのかぶら蒸し”

やわらかくくせのない白身はいろいろな料理で活躍します。
魚に下味をつけて蒸すことで、うま味を閉じ込めます。

材 料 (4人分)

メバル	4切れ(1切れ70~80g)
<メバルの下味>	
酒・塩	各少々
ゆり根	1/2個
ギンナン	12個
かぶ	500g(約5個)
大和芋	30g
卵白	1個分
塩	小さじ1/4杯
おろしわさび	適量
<あん>	
だし汁	300cc
しょう油、みりん、酒	各小さじ2杯
片栗粉	小さじ2杯

作 り 方

- ①メバルは皮を上にして塩と酒をふり、

6~7分間蒸します。

- ②ゆり根は1片ごとがして、水に酒を少々入れて半透明になるまで茹でます。ギンナンも茹でておきます。
- ③かぶは皮を厚めにむいてすりおろし、ザルにとって軽く押さえて水気を切ります。大和芋もすりおろします。
- ④泡立てた卵白に③を加えて塩を入れてよく混ぜます。
- ⑤器に①を入れ、④とゆり根、ギンナンを入れて10分間蒸します。
- ⑥だし汁に調味料を入れて煮立て片栗粉を加えてとろみをつけあんを作ります。蒸しが終わった⑤にあんをかけ、わさびを添えていただきます。

※お好みで生鮓を入れても美味です。
(調理指導/千葉伝統郷土料理研究会 三幣周子)

メバルの目利き

- 眼がぱっちりとしていて澄んでいるもの。
- 全体に張りがあり、各ヒレの薄い膜がしっかりしているもの。
- 鱗を取る時は頭部のトゲに注意。

栄養素と旬

- 100g当たりのタンパク質は18.1gで、サンマやマイワシと比べてほぼ同じくらいです。
- 脂質は少ない方で同じ白身魚のマダイと比べても少なく低カロリーです。
- 一年を通して市場に出回っていますが、旬は1~3月頃。



円の外側の一が旬

海の幸めぐり 御宿の朝市



童謡「月の沙漠」ゆかりの地である御宿町の中心部、新町の朝市

通りで開かれています。魚や野菜、花などを扱う20軒ほどの店が並びます。春先には野菜の苗を売る店も出て活気づきます。開催日時/2と7がつく日の7:00頃~11:00頃
交通/JR外房線御宿駅から徒歩約10分

☎ 0470-68-2414
(御宿町観光協会)



●御宿町では3月26日に迫力ある“カジキマグロ”の吊し切りや魚のつかみ取りのイベント、「お魚ウィークス&月の沙漠童謡大会」が開かれます