

うお  
**魚** **ちば** **きんぐ**

No.30 **カンパチ**  
間八





カンパチ(アジ科)  
別称/アカバナ、アカバネ、シオゴ  
体長/50~100cm

## 頭に「八」の字の帯

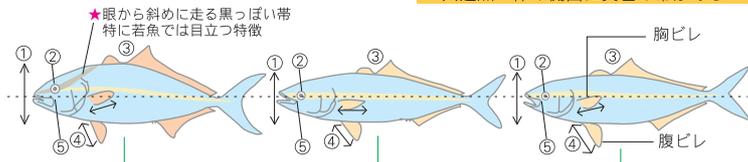
カンパチはアジ科の大型の魚で、眼から背ビレの方向へ斜めに黒っぽい模様があるのが大きな特徴です。背の方から見ると「八」の字に見えることから、肩間の八の字で「間八」という名前がついたといわれています。この模様は若いものほどはっきりしていて、成長するに従ってあまり目立たなくなります。

体形は紡錘形ですが、やや左右に平たくなっています。背側は黄褐色や赤褐色、腹

側は銀白色で、特に背ビレや臀ビレがやや赤みが掛かっています。口先から尾ビレの付け根にかけて帯状の黄色い線が一本あります。この黄色い帯や全体の体つきは、ブリやヒラマサとよく似ています。カンパチを含めたこの3種は比較的大きく、味も大変よいため、食用として重要な魚です。いずれもアジ科に属しますが、アジ科の魚の大きな特徴の一つである、尾ビレの近くに「ゼイゴ(ゼンゴ)」と呼ばれる固い刺のような形をした鱗はありません。3種は眼の位置やヒレの色などで見分けられます(下図)。

## 似ている魚を比べてみよう

カンパチ    ブリ    ヒラマサ  
共通点：体の側面に黄色の帯がある



<見分け方のポイント>

	カンパチ	ブリ	ヒラマサ
① 体形	やや平たい	細長い	細長い
② 眼の位置	体の中心より上	体の中心か、やや下	体の中心か、やや下
③ ヒレの色	やや赤みがかかる	黄色	黄色
④ 胸ビレと腹ビレの長さ	ほぼ同じ	ほぼ同じ	腹ビレの方が長い
⑤ 上あごの端の形	丸い	角張っている	丸い

カンパチは太平洋東部を除く世界の温暖な海に広く生息しています。日本近海では本州の中部以南の太平洋や東シナ海に生息し、房

総半島の沿岸でも普通に見られます。反対に日本海側ではあまりみられません。普通、水深20~70mくらいの海の表層から中層にかけて群れや単独で暮らしています。なかには体長1.5m以上、重さ80kgほどに大きく成長するものもあります。

産卵期は3~8月で、卵の大きさは直径1mmです。一つずつバラバラになって海の表層を漂います。ふ化直後は全長5mmで、沖合いの表層を漂っていますが、1cm程度になると流れ藻について外敵から身を守りながら生活し、プランクトンを食べて成長します。10cmを超える頃には流れ藻から離れて沿岸を回遊するようになります。成長するにつれイワシやアジ類などの小魚、イカやエビ類などを食べます。

カンパチの別称はさまざまあり、「アカバラ」、「アカバネ(ハネは衣服の意味)」、「アカハナ」などは、赤みがかった体の色を表現しています。「赤ん頭」が転じてカンパチになったという説もあります。ブリと同様に出世魚で、場所によってはショウパ→ショウゴ→ヒヨ→カンパチと、成長するにつれて呼び名が変わる地方もあります。千葉県では小型のものをショウゴ(シヨコ)と呼んで区別することもあります。

カンパチの近縁種にヒレナガカンパチがいます。その名の通り、背ビレと臀ビレの前方が鎌のように伸びています。カンパチよりもさらに温かい海を好み、沖縄など亜熱帯や温帯の海域に生息しています。

## ブリの間では最高値

カンパチは主に定置網やまき網、一本釣りなどで漁獲されます。漁場は東京湾を除く銚子地域から内房地域にかけての沿岸で

す。カンパチの漁獲量は国内、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カンパチの産地別取扱量(天然のもの)によると、千葉県産は約17.3 tです(全国順位8位、1位は鹿児島県)。全国的に漁獲量が少ないこともあり、ブリやヒラマサをしのぐ高値で取り引きされています。小売りの鮮魚店よりもすし店や料理店などへ多くが卸されます。

一方でカンパチは代表的な養殖魚です。生息に適した海水温度から西日本の太平洋沿岸で盛んに行われていて、生産量が多いのは鹿児島県、高知県、宮崎県など。養殖は天然の稚魚を夏に捕獲したり、稚魚を海外から輸入したりして育てられます。

また、体が大きいカンパチは尾ビレの付け根が太く高速で泳ぐことができます。そのため引きが強く、船釣りのターゲットとして人気が高い魚です。一般にルアー釣りやこませ釣りで釣られます。

## 酢で引き立つうま味

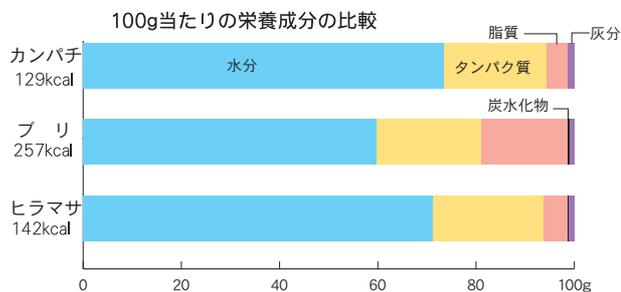
冬が旬のブリと入れ替わるように、カンパチやヒラマサが夏に旬を迎えます。カンパチは大きく成長する魚ですが、大型のものよりも中・小型(2、3kg前後)のものがおいしいといわれます。天然ものの漁獲量が少ないため、東京中央卸売市場で取り扱われるカンパチのうち、養殖ものが9割近くを占めています。一年を通して安定した供給量があります。

カンパチはやはり刺身やすし種にするの

が最も美味で人気があります。店頭ではサグ<sup>\*</sup>や刺身にして並んでいます。やや桃色があった身肉はブリに似た風味ですが、脂質が少ないためさっぱりとしています。酢が身肉のうま味を引き立てるため、すし種に向く魚といえます。やや厚めに切って歯ごたえも楽しめます。ほかに塩焼き、照り焼、すまし汁、三枚におろした後のあらを使って煮物も出来ます。カルパッチョやブイヤベースなどにも利用できます。

ちなみにヒラマサもカンパチ同様味のよい高級魚として知られています。脂質は少

なく身肉はかなり弾力があります。食べ方もカンパチと同様に刺身や焼物などに向きますが、どちらも大型のものはシガテラ毒を持っている場合もあるので、生で食べるのは避けた方がよいでしょう。



## 暮らしの中の魚のはなし

### ●生きたまま消費地へ

全国どこでも新鮮な刺身が食べられるようになったのは、冷凍や運搬の技術が発達し始めた30年ほど前からのことです。同時期にそれまでの木箱に変わって発泡スチロール製の箱が登場し、魚の鮮度の保持時間を飛躍的に延ばしました。現在では港から生きたまま消費地へ運ぶ活魚輸送も当たり前となりました。カンパチやハマチ(ブリ)など大型の養殖魚は、水槽のつ

いた専用の輸送船で大量に運ぶことができます。水温や水質を管理して魚を疑似冬眠状態にさせると、運搬の際のダメージを最低限に抑えることができます。



活魚を大量に積み込める専用の輸送船

### ●刺身の切り方と味

刺身の言葉の由来は、切り身にした魚の種類がわかるようにその魚のヒレを身の間に刺して盛り付けていたことからといわれます。魚を生で食べることに独自の文化を築いてきた日本料理。刺身の切り方にも食感や食べやすさを追究してきました。魚の身の硬さは筋肉の中のタンパク質に占めるコラーゲンの割合によるもので、コラーゲンが多いほど身が締まり硬くなります。マグロやカツオなど柔らかい身はやや厚めに切ります。ヒラメやタイは薄くそぎ切り。イカや細身の魚は、縦や斜めに切っ

た「糸造り」などがあります。

### ●刺身の脇役たち

刺身に欠かせないのが千切りにした大根やミョウガ、キュウリなどのつま。語源は「妻」で、家父長制の時代、主人に対する妻の立場を例えたもの。ワサビや生姜の辛味成分には殺菌作用があります。そして外国でも万能ソースとして知られるしょう油。室町時代に醸造法ができるまでは、刺身は辛子酢や酢味噌などで食べられていました。柑橘類のしぼり汁と合わせると、魚の生臭さを消してくれます。ただし、つけ過ぎは魚の味を隠してしまうのでほどほどに。

\*「サグ」大きな魚を三枚や五枚おろしにし、小骨などを除いてブロック状にしたもの。



## “カンパチのまんまるずし”

合わせ酢がカンパチの風味をいっそう引き立てます。  
ふきんを使って簡単にできるおすしを、家族で作ってみませんか。

### 材 料 (4人分)

カンパチ(サク).....	300g
米.....	2カップ
水.....	2カップ
あさつき.....	少々
青じそ.....	4枚
辛子明太子.....	少々
おろしわさび.....	少々
紅生姜.....	少々
＜合わせ酢＞	
酢.....	大さじ3杯
砂糖.....	大さじ2杯
塩.....	小さじ1杯

### 作 り 方

- ①米を洗って分量の水を加えて炊きます。

- ②合わせ酢の材料を弱火で煮溶かして、炊きあがったごはんに加えてすし飯をつくり、冷ましておきます。
  - ③あさつきは小口切りに、青じそは細切りにします(巻いてから切ると簡単です)。
  - ④すし飯を一つ約40gに丸めておきます。
  - ⑤カンパチをサクの端から1.5～2cmの厚さに切り、さらにその中央に切り込みを入れ左右に広げます。
  - ⑥かたく絞ったふきんを用意し、④をのせ、わさびを薄くぬり、すし飯をのせたらふきんごと丸く絞ります。
  - ⑦カンパチを上にして皿に盛り、青じそ、あさつき、辛子明太子を少しずつのせていただきます。
- (調理指導/千葉伝統郷土料理研究会 猪野弘子)

### カンパチの目利き

- 体全体がふっくらとしていて張りがあり、黄色い帯が鮮明なもの。体のぬめりが強いものは鮮度がよい証。
- 切り身の場合は、淡いピンク色で透明感があるもの。血合の部分の色が鮮やかな紅色をしているもの。

### 栄養素と旬

- タンパク質が豊富で夏場のよいスタミナ源。
- 脂質は100g当たり4.2gと少なく、ブリ(同17.6g)よりもさっぱりとしています。
- 養殖もされているため、一年を通して市場に出回っていますが、旬は6～8月頃です。



円の外側の一が旬

### 海の幸めぐり 新勝浦市漁協直売所



勝浦海中公園の入口にあり、干物や塩辛などの水産加工品や土産物などを豊富

に取りそろえています。隣接する勝浦海中公園の海中展望塔からは、多くの魚や海底の様子が間近に観察できます。

営業時間/8:00  
～17:00  
(年中無休)

交通/JR外房線  
鵜原駅から徒歩  
約15分

☎0470-76-2610

