

うお  
**ちぼ**  
**魚**〜**きんぐ**

No.32 **イサキ**  
伊佐木





イサキ(イサキ科)  
別称/イサギ、イセギ  
体長/約20~40cm

## しま模様は若者の印

イサキは本州中部以南から南西諸島を除く南シナ海にかけて生息しています。暖かい海を好み、特に太平洋側は房総・伊豆から宮崎まで、日本海側は石川から長崎までの沿岸に多く見られます。体は細長い紡錘形で左右にやや平たく、背側は濃い緑褐色で、側面から腹側に向って黄金色がかった茶色が徐々に薄くなっています。胸ビレや腹ビレは黄色く、尾ビレの端はゆるくカーブしています。鱗は小さい櫛鱗(櫛)のような



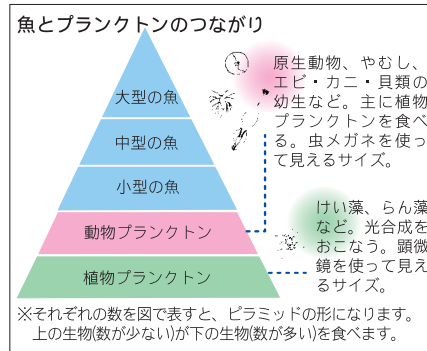
稚魚や若魚に見られる縦じま模様。イノシシの子どもの模様(イノシシ)に似ていることから「ウリンボウ(ウリボウ)」とも呼ばれます

細かいトゲがある鱗)で少しざらざらした感触です。

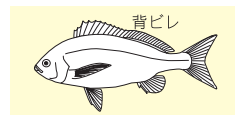
産卵期は5月から9月にかけてで、南の地方ほど早く、大きな群れで沿岸部に移動してきます。卵の大きさは直径約0.8mmで一つひとつバラバラに漂います。ふ化後は水深5~10m程度の、波の影響の少ない内湾の藻場に集まって群れで暮らします。その頃は体の色は親とは違い、頭から尾ビレのつけ根にかけて濃い褐色と黄色の縦じま模様があります。しま模様は敵から身を守る一種のカムフラージュの効果があると考えられます。体の輪郭が分かりにくい上に、大勢の群れで活発に泳いでいれば、食べようとする魚は一匹に狙いを定めにくくなるからです。

成長するとやや深い岩礁域にすみかを変えます。3年で約20~30cmに成長し、しま模様は徐々に薄くなっていき消えてしまいます。

成魚は昼間は海底近くの岩場にいますが、夜になると動物プランクトンやそれを食べる小魚などを求めて海の表層に上がってきます。動物プランクトンも夜行性が強く、夜に浮上してエサを捕るからです。イサキは海中を上下に移動しますが、長い距離を回遊することはありません。海底の岩は「根」と呼ばれるため、イサキのような魚を「根付きの魚」といいます。



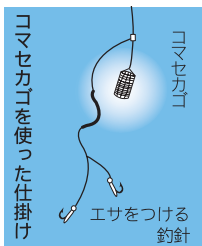
イサキの名前は体の縦じま模様が五つに分かれて見えることから「五裂(いまたぎ)」に由来するといわれています。また「イサ(しま、斑の意味)」と「キ(魚の名前の語尾につく言葉)」とする説もあります。漢字では「伊佐木」のほかに「鶏魚」の当て字もありますが、これは背ビレの形がニワトリのとさかに似ていることによります。



## 主な漁場は南房総沿岸

平成16年の千葉県伊サキ漁獲量(確定値)は約57t(全国順位18位、1位は長崎県)です。主に千倉や和田など外房地域から館山までの沿岸で、定置網や一本釣り(手釣り)、まき網で漁獲されます。定置網漁やまき網

魚はほかの魚と一緒に捕れますが、手釣りはコマセカゴの中に入れたアミをまいて、イサキが寄ってきたところを釣針で一匹ずつ釣り上げます。エサは細かく切ったイカをつけます。主に春から秋にかけて行われます。



イサキは全国的にも漁獲量が少ないために天然ものはやや高めの価格になり、近年は中国や香港からの輸入ものも出回っています。人工魚礁にもよく居つくことから、人工魚礁を造って水産資源を増やす場合に重要な魚になります。

また東京湾口や館山沖などで釣り人に人気の魚です。引きが強いことや味がよいこと、群れているので釣れだすと一度にたくさん釣れることもあって、初夏の釣りシーズンには夜釣りも盛んです。

## 梅雨時は格別の味

6、7月のイサキはマダイやヒラメにも匹敵する味で、「梅雨イサキ」や「麦わらいサキ(麦秋の頃を指す)」と呼ばれています。20~30cmほどの大きなものが手に入れば、刺身がおすすめです。上品な色合いをした薄紅色の白身は、歯応えもしっかりしています。磯の香りが特有の風味となっていますが、あまりにも強く気になるような場合はしょうが醤油でいただくと、におい消しの効果があります。三枚におろした後のあらも潮汁やあら煮に利用できます。

外房・南房地域の郷土料理「水なます」はイサキやマアジなどの刺身を使う夏向き料理です。もともとは船の上で火を使わずに作れる漁師料理で、氷水で溶いた味噌の中に刺身、キュウリ、トマト、ワカメなどを入れて混ぜた冷たい味噌汁のようなもの。刺身は荒く刻んだり、より細かくた

いて青じそやしょうがを加えるなどいろいろな作り方があります。味噌が魚の味を引き立て、ご飯にかけても食欲をそそります。

小さいものは頭をつけたままの塩焼きが一般的ですが、バターを使ったムニエルやソテーなどの洋食メニューや、蒸したり揚げたりしたものに甘酢あんをかける中華風料理など、さまざまに活躍する魚です。



氷水で身が締まり、歯応えが楽しめる水なます。水が溶けてくるのでやや濃いめの味噌加減にします

## 暮らしの中の魚のはなし

### ●下ごしらえをして保存

イサキは体の大きさの割にわた(内臓)の部分が多いため鮮度が落ちやすい魚です。ほかの魚も買ったらできるだけ早く下ごしらえをすることが大切です。

まず洗って鱗、エラを取ります。頭を落とし、わたを取ったら塩水で手早く洗って水気をよく拭き取ることが大切です。ふきんをかけたり、ラップに包んで冷蔵し、調理する際に切り身や刺身にしま

す。冷凍する場合はなるべく一尾ずつ、小分けにして保存します。

### ●魚が好きな色は？

コイ、ニジマス、マダイなど魚によっては色を見分けることができることが分かっていますが、魚の種類によって好まれる色とそうでない色があるのでしょうか。エサや擬似針の色を変えた実験が行われていますが、エサの背景の色によって好みの色が変わってしまう結果が出ています。

一般に水中で見えやすい色は白や黄色、見えにくい色は緑、赤、黒など。見えやすい色が必ずしも好きな色とは限らないため、その

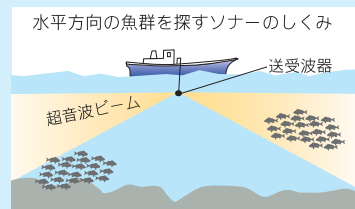
判断は難しいようです。紀州ではイサキ釣りの擬似針は黄色の木綿糸を結ぶのが慣例といわれていますが、それぞれの漁場に合った効果的な色が漁の経験から見つけられてきたようです。

### ●超音波で魚の群れを探す

魚群探知機は超音波を利用して水中の魚群を探します。超音波は人間の耳には聞こえませんが、ものにぶつくとまっすぐに戻ってくる性質があります。速さは毎秒約1500mです。水中に発した超音波が魚群に当たって跳ね返って来る時間を測れば、その魚群がいる水深

がわかります。

1948(昭和23)年、日本の電気メーカーが世界で初めて魚群探知機の実用化に成功しました。超音波を発したり受けたりする機械を船に取り付け、垂直方向に超音波を出します。また、超音波を斜めに発信して水平方向の魚群を探す探知機(ソナー)もあります。





## “いさきのしらす巻き”

魚と野菜がバランスよく入った、彩りもよい一品です。  
煮汁にもいさきのよいだしが出ています。

### 材 料 (4人分)

いさき	1尾
レタス	小1個
にんじん	1本
トマト	1個
セロリ	1本
水	1カップ
白ワイン	1/2カップ
スープの素(固形)	1個
ローリエ	1枚
塩	少々
コショウ	少々

### 作 り 方

①いさきは鱗を落とし、頭・内臓・骨を除

いて三枚におろします。4切れに分けて、塩とコショウをふります。

②レタスをさっと湯がき、2、3枚の葉でいさきを巻きます。

③にんじんは輪切りにし、大きいものはさらに半分に切ります。トマトは種を除いて1cm角に、セロリは筋をとってから5cmくらいにそれぞれ切ります。

④鍋に余っているレタスを敷いて②のいさきを並べ、まわりに野菜をちらして、水、白ワイン、スープの素、ローリエを入れて火にかけます。

⑤煮立ってきたら、中火にしてアクを取りながら10分くらい煮ます。塩とコショウで味を調えます。

### いさきの目利き

- 全体につやがあり、鱗が輝いているもの。
- エラが鮮やかな朱色をしているもの。
- 体の大きさの割にわたの部分が多く傷みやすいため、できるだけ早めにご下しえを。

### 栄養素と旬

- 脂質は少なく、目や口の中などの粘膜を維持する働きがあるビタミンAを含んでいます。
- 春から秋にかけて出回りますが、旬は脂がのっている6～7月頃。



円の外側の一が旬

### 海の幸めぐり **ばんや**



鋸南町の保田漁港内にあり、保田漁業協同組合の直営店ならではの

の新鮮さと安さで観光客にぎわうお店。水揚げ次第で変わる豊富な日替りメニューの数々が味わえます。隣接して干物や貝類を扱う店や土産物店、入浴施設があります。営業時間/平日10:00～18:00、土・日・祭日9:30～19:00

休業日/火曜日

(祭日を除く)

交通/JR保田駅

から徒歩約15分

☎0470-55-4844

<http://www.awa.or.jp/home/hota-gk/menu.htm>

