

うお  
魚

ちば

〜きんぐ

No.33 スズキ

鱸





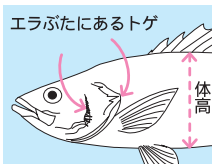
スズキ(スズキ科)  
別称/カワスズキ、ススキ  
体長/約30~80cm

## 鋭いトゲもつ出世魚

スズキは東京湾で捕れる代表的な魚の一つで、千葉県の四季のさかな<夏>に選ばれています。『古事記』や『万葉集』にも登場するほど古来からなじみ深く、ブリやボラと同じく成長とともに呼び名が変わる出世魚としてよく知られています。呼び名は地方によって変わりますが、例えば関東では成長するに従いコッパ→セイゴ→フッコ(関西ではハネ)→スズキとなります。大きな目安はセイゴが20~30cm前後、フッコが50cm前後まで、60cm以上で一人前のスズキとなります。セイゴより小さな稚魚はコッパと呼ばれています。

日本各地や朝鮮半島沿岸の岩礁域や内湾に生息しています。体形はやや細長く、大

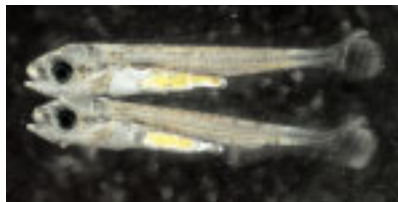
きな受け口に深く切れ込んだ背ビレなど堂々とした風格で、エラぶたには鋭いトゲが何本も並んでいます。頭部や背側は暗い灰色で、腹側は銀白色です。若魚には背ビレと背側に黒い斑点があります。



スズキの産卵は冬で、東京湾の場合は11月から翌年の3月にかけて富津岬(次頁地図参照)以南の湾口部で産卵します。ふ化直後は3~5mm程度ですが、5cmくらいになると河口近くに移動し、なかには川を上ってエサをとるものもありますが、秋になると再び海へ下ります。春から夏は内湾でエサをとり、秋から冬は深場へ移動して越冬する生活を繰り返して成長します。主に夜間

に小魚やエビ、カニなどの甲殻類を食べます。

スズキの名前の由来はさまざま



左/スズキの受精卵  
上/ふ化後15日目のスズキの仔魚(約7mm)

な説があります。その身肉がまるですすいだように白いことから「すすぎ」が転じたとする説や、美しさや味のよさから「清し(澄んでいること)」と「キ(魚名の語尾につく言葉)」を組み合わせたとする説などです。

スズキのほかに漁獲されるスズキ類の魚に、近縁種のヒラスズキ(平鱸)がいます。その名の通りスズキよりも体高が高く、平たい魚です。本州から九州にかけての外海に面した波の荒い岩礁域に生息しています。

「千葉県の四季のさかな」を知ってる?



## 10年連続漁獲量1位

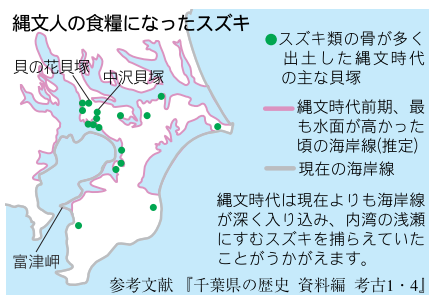
平成17年の千葉県のスズキ類漁獲量(速報値)は約2,427tです。平成8年以降、県の漁獲量は目立って増加し、10年連続の日本一となりました。全国の漁獲量の約22%を占めています。昭和61年からの約10年間は、工場排水や家庭排水の影響で東京湾の水質が悪化したこと、さらに風評被害が重なってスズキの漁獲量が大変落ち込みました。しかし近年は漁獲量も伸びて安定し、夏を代表する江戸前の味は健在です。

県の漁獲量の約75%がまき網漁と底びき網漁で捕られています。主な漁場は船橋沖や富津沖などで、東京湾ではカレイ類やアナゴと並んで重要な魚です。通年にわたって漁獲されていますが、特に初夏から初冬にかけて多く漁獲されています。またセイ

ゴヤフッコサイズのもはスズキよりもより沿岸近くで漁獲されます。

またスズキは東京湾で専門の釣船も出るほど海釣りの人気が高い魚です。針にかかると抵抗してエラをいっぱい膨らませる習性があり、その姿は「スズキのエラ洗い」と呼ばれています。この時油断して糸をゆるめると、鋭いトゲで糸を切られて逃げられることがあります、一瞬の駆け引きはスズキ釣りの醍醐味ともいえます。

ところで、スズキは貝塚など古代の集落の遺跡から多数の骨が見つかり、古くから



食べられてきたことがわかります。県内の縄文時代の遺跡で多く発見される魚の骨はスズキとクロダイです。松戸市の貝の花貝塚や鎌ヶ谷市の中沢貝塚など東京湾沿岸の遺跡を中心に、多くのスズキ類の骨が出土しています。

## 洗いに適した白身

スズキはほとんどが切り身や一尾のまま鮮魚で出回っています。透明感のある白身はくせがなく、さっぱりとした味です。生の場合は洗いが最も代表的な料理です。新鮮なものは身肉の弾力がとても強いので、薄くそぎ切りにします。これを冷たい流水でよく振り洗いすると、身が白くなり反り返ってきます。余分な脂肪分や魚の臭みがとれます。氷の上に盛り付ければ夏にぴったりの演出で、こりこりした歯応えが楽しめます。

小型のセイゴやフッコは塩焼きや煮物に

スズキの奉書焼き。もみじおろしや刻みねぎなどを添えて、しょうゆでいただきます



も使えます。皮もおいしく食べられ、加熱すると皮が縮むので皮に切れ目を入れて作るのがポイントです。そのほか、蒸し物、潮汁、ムニエルなどにも向き、イタリア料理やフランス料理でもおなじみの魚です。

鳥根県松江市にある宍道湖の名物の一つが「スズキの奉書焼き」で、水にぬらした和紙で包んで蒸し焼きにしたもの。この調理法はもともと漁師たちがたき火の灰の中にスズキを入れ蒸し焼きにしていたものを、藩主に献上する時に奉書紙に包んで差し上げたことに由来するといわれています。

## 暮らしの中の魚のはなし

### ●涼しく、おいしく食べる知恵

どんな魚でも鮮度がよければよいほどおいしいのでしょうか。確かにアジ、イワシ、サバなど締めしてから急激に味が落ちていく魚もいます。一方で味が長時間持続し、ねかせた方がうまみ成分のイノシン酸が増加しておいしくなる魚もいます。スズキやタイ、ヒラメなどはその代表格です。洗いという調理法は、この熟成期間を早めて食べる知恵といえます。

### ●平家の栄華とスズキ

鎌倉時代の平家の興亡を描いた「平家物語」にはスズキが吉兆の魚として登場します。安芸を治めていた平清盛が熊野へ参詣に行く海路の途上、大きなスズキが船に



船に飛び込んできたスズキ(右)と清盛(中央)の一行(平家物語絵巻 巻第一/(財)林原美術館)

飛び込んできました。案内人が「これは熊野権現の御利益」と勧めて清盛の一行が食べたところ、清盛は出世を重ね、平家一門は栄華を極めることができたというエピソードです。ところが当時、貴族の儀式や供宴で出されるスズキ料理といえば酢であえたなますだったようです。

### ●川でつながる人と魚

内湾にすむスズキは川にのほることもあって、水の汚れの影響を受けやすい魚といわれています。一生を川や湖でくらす淡水魚はさらに影響を受けやすくなり

ます。ヤマメやカジカなど清流にすむ魚はきれいな水の目安となることから、指標生物といわれています。水質汚染や環境の変化などで絶滅が心配されている魚は多く、「千葉県レッドデータブック」には保護上重要な野生生物としてミヤコタナゴやトビハゼなど21種類の魚類が挙げられています。

### 豆辞典 <鱸>

「土用の鱸は画に描いてなめても薬になる」

土用は立秋の前日までの18日間で、食欲が落ちる夏の盛り。スズキはそれほどに滋養がつくことを表わした言葉。

とっしておき

かぼちゃのスープ仕立て

スズキとトマトの  
オイル焼き



夏野菜を代表するトマトとのコンビで食卓に元気な彩りを。

材 料 (4人分)

- スズキ……………4切れ(1切れ約100g)
- トマト……………中2個
- オリーブオイル……………60cc
- しめじ……………小1パック
- ズッキーニ……………1/2本
- カボチャ……………300g
- 牛乳……………360cc
- バター……………30g
- 塩、コショウ……………各少々
- 練り辛子……………小さじ1杯程度
- サラダ油……………少々

作 り 方

- ①スズキは約1cmの厚さに切り、塩をふっておきます。
- ②トマトは皮を湯むきして半分に切り、さらに薄切り(5mm～1cm)にします。
- ③アルミホイルに油をぬり、薄切りにした

- トマト1/2個分とスズキ1切れ分を交互に重ねて並べ、塩・コショウとオリーブオイルをかけたものを4個つくります。200度のオーブンで約15分焼きます。
- ④しめじとズッキーニは半量のバターで軽くいため、塩・コショウします。
  - ⑤カボチャは1cm幅に切り、塩ゆでして皮の部分を除き、うらごしをして鍋に移し、牛乳を加えて混ぜながら温めます。塩・コショウで味を整えてから残りのバターを入れてコクを出し、練り辛子を味を見ながら溶き入れます。
  - ⑥③を形をくずさないように器に移し、⑤をまわりから注ぎます。最後に④をバランス良く盛りつけます。
- ※カボチャの皮を細切りにし、素揚げして盛り付けても良いです。
- (平成13年 さかな料理コンテスト優秀作品 千葉市 君塚 泰規さん)

スズキの目利き

- 眼が澄んでいて、エラは鮮やかな朱色をしているもの。体の表面にぬめりがあるもの。
- おろす時はエラの近くにあるトゲに注意。

栄養素と旬

- ビタミンAを多く含んでいます。ビタミンAは皮膚や目、口の中などの粘膜を維持する働きがあります。
- 旬は6～9月頃ですが、その後の晩秋から冬にかけて捕れる卵巣の大きくなったものも、美味といわれます。



円の外側の—が旬

海の幸めぐり 道の駅とみらら(枇杷倶楽部)



国道127号沿いにあり、南房総観光の拠点となる道の

駅。ひじきやワカメ、干物などの水産加工品、特産のびわを使ったソフトクリームやカレーなど品数が豊富です。多目的ホール、ギャラリー、カフェなどの施設も充実しています。

営業時間/9:00～18:00

休業日/7月6、13日(不定休のため、8月以降はお問い合わせください)



交通/JR富浦駅から徒歩約15分

☎0470-33-4611

<http://visit.city.minamiboso.chiba.jp/top/biwakurabu/>