■■株式会社うおいち　メールニュース　Vo．19　――――――――――――――

2007.12.18

いつも株式会社うおいちを ご愛顧いただきどうもありがとうございます。

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

◆◆「旬の魚」　Ｎｏ．３　　マダラ（真鱈）

――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

第３回目の魚は、お鍋によくあう「マダラ」のお話です。

（タラの写真）クリックしてね！

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=17&file=1



■マダラってどんな魚？

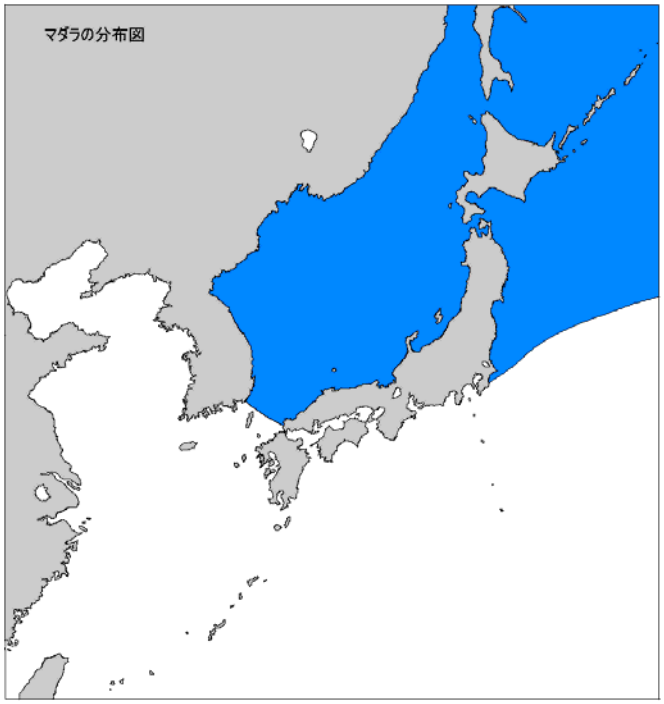
――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

　魚偏に雪と書くのは、雪の降る頃に獲れるからといわれています。気象現象が入った漢字を持つとはなんとも趣きがありますが、その姿は、口が大きくいつ見てもお腹を膨らしていて、お世辞にも「趣き」とは縁遠い形相です。大食漢で、さばくとたいていは胃袋からカレイやカニなど消化途中の魚介類が出てきます。「たらふく食べる」は「鱈腹食べる」で、文字通りたくさん食べてタラの腹のように膨れた様子を言います。身質は白身で淡白ななかにも旨みがあり、冬場の鍋にはずせない魚です。

　マダラの形態上の特徴は、軟条（棘がない）の背びれが３基あり、コイと同様、下顎にヒゲを持ちます。大きいものになると体長はゆうに 1mを超え 20kg に達するものもいるそうです。市場でも 15～16kg 位のものはたまに見かけます。

（マダラの分布図）クリックしてね！

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=17&file=3



分布は北緯 34 度以北の北太平洋とその周辺海域。マダラが漁獲されるのは太平洋のみで、主にヨーロッパで漁獲されるのは同じマダラ属でも「タイセイヨウダラ」という別の魚種です。日本近海では太平洋側は茨城県以北、日本海側は山口県以北に生息し、特に北海道周辺海域に多く、南下するほど少なくなります。

水深 200m前後の大陸棚や大陸棚斜面の岩礁域に生息し、日本近海では水深 150m付近に多い。産卵期は冬から早春で、生息域の南限にあたる日本近海では、冬季に浅場に移動して産卵し、夏場に深場に戻ります。

仔稚魚は動物プランクトンを摂食していますが、成魚になるとニシンやスケトウダラ、カレイ類などの魚類や大型のカニ類、イカ、タコ、二枚貝などを食べます。

■マダラの仲間たち

マダラは分類上ではタラ目タラ科マダラ属。同じタラ目・タラ科の魚は英語では Cod と呼ばれ、太平洋、大西洋、北極海に 22 属 55 種が知られています。このうち日本近海に棲むのは、おなじみの、「マダラ」、「スケトウダラ」、「コマイ」の 3 種です。

①スケトウダラ（介党鱈）

マダラよりも小型でスマート。卵巣は塩たらこや明太子に、身はすり身として蒲鉾や竹輪などの煉製品に多く使われます。漁獲量はマダラよりも多い。

②コマイ（氷下魚）

コマイという名は、マダラやスケトウダラよりなどに比べて小さい魚という意味から付けられたようです。漢字名のとおり、北海道東部では 1 月～3 月に氷の下に網を入れて漁獲する。通常は加工されて出回っています。干物は美味で、北海道産の食材を売りにする居酒屋などの定番メニューとなっています。

ちなみに、白身フライなどの原料として需要の多いホキ・メルルーサは、同じタラ目・タラ科の魚です。脂肪分が多くて美味しく高級魚になっているギンダラは、名前こそ「タラ」と付きますが、カサゴ目でアイナメやホッケの近縁種です。

■タラは世界中の人気者！

マダラも含め、タラの仲間は世界中で漁獲されるため、日本だけではなく世界的に人気があります。

国内でのマダラの水揚げは約 35,000ﾄﾝ（06 年）、輸入は主にアメリカからで約 17,000ﾄﾝ（06 年）です。世界的な水産物の需要増大から争奪戦が起こり、昨年、今年と日本の「買い負け」が顕著になっていますが、マダラはその代表的な魚です。主要輸入先のアメリカで見ると、2000 年には総生産量の 52.4%が日本向けに輸出されていましたが、2006 年では日本向けは 19.4%に急減しています。輸入価格も、1999 年の平均価格が約 300 円/kg であったのが、2006 年 11 月には 533 円/kg と急騰しています。

■マダラは真鱈、斑？？？

マダラという名前は、スケトウダラなど他のタラに対して、正真正銘のタラということから「真鱈」かと思っていたら、どうも違うようです。マダラの背の模様は、疑いもなく「斑」模様で、マダラとは斑からきているようです。通常「タラ」と呼ぶのは、頭音の「マ」が呼称の簡略化で脱落したためのようです。だとすれば、「鱈」という文字は後から作られたということになりますね。

■棒鱈（加工品）

マダラの代表的な加工品が「棒鱈」です。　（※1）関西では、縁起物として煮含めたものをお節に使います。主な加工地は北海道の稚内や礼文島で、冬場に漁獲し、さばいたものを春先までかけて、天日でカラカラになるまで干しあ

げます。
　10 年ほど前までは年間 300 ㌧以上生産されていましたが、原魚の価格上昇や生鮮タラの需要増大から、今年の生産量は 100 ㌧を切るまでになってしまいました。何と言っても需要の減少が大きいようです。（家庭でお節をつくらなくなったので）
　棒鱈は柔らかく戻すのに約１週間かかり、炊き上げるのに小半日も掛かる、究極のスローフードです。時流に逆らえないのはわかりますが何とも寂しいものです。なんとか関西伝統の食文化を残していきたいですね。
（※1）食生活が豊でなかった時代には、鱈腹食べられる事は至福の喜びでした。鱈は深海の真っ暗な場所でもお腹いっぱい食べてる縁起のいい魚ということで、それにあやかるためにおせちに入れられました。

■ダイエットの味方！マダラの料理
―――――――――――――――――――――――――――――――――――――――

◇鱈腹食べても大丈夫！
　白身で味が淡白なことからもわかるように、マダラの身は脂肪分が非常に少なく、低カロリーでダイエット向きです。切身 100ｇは 77kcal で、ブリの三分の一以下、同じ白身の天然マダイと比べても約二分の一の低さです。まさに鱈腹食べても大丈夫な魚です。

◇昆布と合わせて旨みアップ
　冬場はやはり鍋ですが、タラ鍋には昆布を必ず入れてください。マダラはイノシン酸を始めとする旨み成分のアミノ酸が多く、昆布のグルタミン酸と合わさると相乗効果で旨みがさらに強くなります。刺身も昆布締めにすると身がしまって美味しいです。

◇油や牛乳との相性もよい
　バター焼きやムニエルなど油を使った料理方法がよく合います。フライにしてホワイトソースやタルタルソースなどで食べても美味しいです。牛乳との相性もよく、クリームシチューやチャウダーにしても美味です。水分が魚肉の中でも特に多く（約 80%以上）身崩れしやすいので、薄塩をして身を締め、料理の最後にタラを入れるのがポイントです。

◆◆産地の郷土料理に挑戦しました！◆◆
　タラの郷土料理としては、青森の「じゃっぱ汁」、庄内の「どんがら汁」が有名です。これらは、身、エラ、アラ、内臓もすべて使って鍋にしたもので、野趣あふれる美味しさと聞き、新鮮なものを購入して挑戦してみました。

先ず、「エラ」・・・さすがに腰が引けて使用中止。「胃袋」・・・中に未消化の餌が残っていて掃除が大変！ボイルしてやっと臭いが抜けました。特に味はなかったですが、ホルモンのようでおつな食感でした。「肝」・・・かなり鮮度がよいはずでしたが臭いがきつく、少し食べただけで止めました。水分が多いためかアンコウの肝と比べてもかなり足が速いようです。獲れたてならば美味しいと思われます。・・・ということで、やはり郷土料理は地元でということでしょうか。

■おさかなクッキング

タラは油との相性が抜群です。から揚げにしてきのこのあん仕立てにしてみました。

◆◆◆タラのから揚げキノコあん仕立て（２人前）◆◆◆◆◆
できあがりの写真はこちら↓
http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=13



★材料（２人前）★
タラ切り身　２切れ（１切れ：約 100ｇ）
片栗粉　　適量
キノコ　　〃　（今回はシイタケ・ブナシメジ各 60ｇ）
万能ネギ　　〃

《調味料》
水　　大さじ１０
しょうゆ　　〃　　４

酢　　〃　　2
砂糖　　〃　　2

★作り方★
①先ずキノコあんを作る。調味料とキノコを鍋に入れて火にかける。
沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、再び火にかけて
あんの固さを調節します。
②タラに片栗粉をまぶして、油で揚げます。（フライパンでＯＫ）
③油をきってお皿に盛り付け、キノコあんを上からたっぷりかけて、
最後にネギをふりかけてでき上がり！

****

■■株式会社うおいち　メールニュース

お問い合わせ先
株式会社うおいち　ＣＲＭ本部　営業広報課
電話：06-6469-2051
MAIL：kouhou@uoichi.co.jp
メールでのお問い合わせは、返答にお時間がかかる
場合があります。あらかじめご了承ください。

●株式会社うおいちのホームページはこちらから
URL　http://www.uoichi.co.jp
●取引先会員ページはこちらから
URL　http://www.uoichi.co.jp/member/index.html
●取引先会員ページのログインIDとパスワードを忘れた時は
URL　http://www.uoichi.co.jp/member/index.html
●お問合せのメールアドレスは
kouhou@uoichi.co.jp

****