

いつも株式会社ういちを ご愛顧いただきどうもありがとうございます。

「旬の魚」 No.21 イボダイ(シズ・ウオゼ)

下顎が小さくてかわいらしい顔つきで、体表は粘液に覆われていてちょっと変わった魚ですが、これが煮ても焼いても酢で締めてもおいしい。地元の大阪湾でも夏場になると小ぶりなものがたくさん獲れ始めます。比較的暖かい海の魚で、関東などよりも関西以西でおなじみです。今月の「旬の魚」はそんなイボダイです。

イボダイの写真



名前

イボダイの名前の所以は、胸ビレの付け根やエラ蓋に疣のような突起があるためなのか、背中黒い斑紋がお灸の痕(いぼ生・イボオ)に似ているからなのか諸説あって、実際のところよくわかりません。関西での呼び名はシズとかウオゼ。シズは主に主産地・九州地方の呼び名で、大正時代にお静さんというこの魚に似た顔つきの遊女がいたことから、漁師が付けた名前だという。一方ウオゼは、背中が丸いことで昔からこの魚を姥背(ウオゼ)と呼んでいたそうで、その転化したものとされている。関東ではエボダイと呼ぶようだが、これはイボダイの関東訛り。

こうしてみると本名のイボダイと呼ぶ地域はあまりないようである。関西のスーパーなどでも地方名のシズやウオゼと表示されていることが多い。どうも疣のイメージが良くないことが原因のようで、考えてみれば気の毒な名前に思える。

イボダイの仲間

分類としてはスズキ目 イボダイ亜目 イボダイ科 イボダイ属の魚で、同じイボダイ科の魚ではメダイ属のメダイがいます。味はマナガツオに似ていますが、マナガツオはイボダイ亜目 マナガツオ科の魚です。形がよく似ていて間違えやすいものにアメリカの大西洋岸で獲れるマナガツオ科のバターフィッシュがいます。バターフィッシュは日本で干物に加工され、イボダイとよく間違われますが、マナガツオ科の魚なので腹ビレがありません。輸入のマナガツオ科の魚は通称「シズ」と呼ばれ、これが関西でのイボダイの呼び名と同じなので、よけいややこしいですね。

分布、生態

太平洋側は松島湾、日本海側は男鹿半島以南から朝鮮半島南部、東シナ海に分布します。ただ、たくさん獲れるのは主に西日本各地です。かつては東シナ海の底曳き網で大量に漁獲された時期もありましたが現在では殆ど漁がなく、大阪の市場に入荷するのは鹿児島や瀬戸内で獲れたものが多数を占めます。

産卵期は春から夏で、孵化後3～5ヶ月で10cm前後まで成長し、1年で15cm前後、2年で17cm前後、3年で20cm前後に達します。幼魚の時は越前クラゲなど大型のクラゲの下で生活し、クラゲの生殖腺を食べて成育することからクラゲウオとも呼ばれます。成魚になるともっと深い大陸棚の底部に移動します。餌は主に浮遊性動物プランクトンなどです。

イボダイの分布図



鮮度

ごく高鮮度のものは、体表が銀白色の小さな鱗と粘液でお覆われ銀ぴかに輝いています。この鱗や粘液はとてもはがれやすく、お腹さえ確りとして破れていなければ体表が灰色でも刺身にする以外は全く問題ありません。

おさかなクッキング

白身の魚であまりクセがなく、どんな料理にも向きます。定番は煮付け、味噌漬け。身の繊維質がしっかりとして甘み・旨みがあり、とてもおいしい魚です。主に夏場に出回る小ぶりなものなら唐揚げや南蛮漬けに。鮮度がよければ刺身や寿司種にもできますが、身がやわらかいので塩と酢でちょっとだけ締めて使うとよいです。その他、開きの一夜干しも捨てがたい味。骨は低温の油（160 くらい）でパリパリになるまで揚げると、ちょっとしゃれたおつまみになります。身には比較的脂肪分が多く白身魚の中では高エネルギーで、例えばヒラメが 100g 当り 103kcal なのに対し、イボダイは 149kcal もあります。

イボダイの握り

シズの寿司といえば、徳島県の郷土料理「ぼうぜの姿寿司」がよく知られますが、今回作ったのは刺身感覚の握り寿司です。身が少し柔らかかったので、ちょっとだけ塩と酢で締めて使いました。

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=190



今回はカツオの握り寿司も一緒に作ったので、分量を書いていません。握り寿司の種は 1 切れが約 12g、寿司飯は握り 1 個が約 18g ですので、寿司種の量を考慮して寿司飯を作ってください。寿司飯と寿司酢の割合は下に書いています。

【材料】

シズ

すし飯

わさび、甘酢しょうが

【作り方】

シズは水洗いして 3 枚におろし、かるく塩を振って 5 分ほどおき、水で塩を

洗い流した後、寿司用の酢で洗って身を締める。

のシズの酢をふき取り、骨抜きで血合いの骨を抜く。次に頭側から手で皮をむき、寿司種用にカットする。今回は片身が約25gでしたので半分にそぎ切りにしています。

寿司飯は、固めに炊いたご飯に、ご飯の重量の約10%の寿司酢（市販品）をかけて作ります。例えば 米1合=ご飯約320g ならば 寿司酢 大さじ2(30ml)が目安です。

この他にも、「イボダイの南蛮漬け」、「イボダイの煮つけ」のレシピをホームページにのせていますので、ぜひご覧ください。

『お魚情報局』の『情報検索』の『社員のおすすめ魚料理』に「イボダイ」と入力して下さい。

イボダイの煮付け写真



イボダイの南蛮漬け写真



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 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
