

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. 27 眼張(メバル)

第27回目は、春告げ魚「眼張(メバル)」のお話です。

●メバルの写真



■ 眼が大きい魚 メバル

早春の船釣りはメバルから始まることから、「春告げ魚」とも呼ばれているメバルは、その名のとおり体に比して眼が大きく張り出している魚で、カサゴ目フサカサゴ科メバル属に属します。眼の他に口も大きく、下あごがやや突き出た受け口になっています。頭部にはカサゴ科の特徴である棘が大小様々あり、中でも目の下に下向きの鋭い棘が2つあります(調理する時は注意してね)。体形は楕円形で左右に平たく、側面に不規則な暗い模様があります。

横から見るとカサゴと似ていますが、目の位置が違い、メバルは頭の側面についていることに対し、カサゴは頭の上の方にあります。

体色は生息する環境によってそれぞれ違いがあり、黒色型、赤茶色型、白色型の3つに大きく分かります。クロメバル、アカメバル、シロメバルとそれぞれ呼ばれ、以前は同じ種類といわれていましたが、2008年8月、日本魚類学会の機関紙にDNA解析でこれらは別々の種類であることが発表されました。

■メバルの仲間たち

メバルには約30種の近縁種があります。その中の一部ですが、紹介します。

▼ウスメバル

市場では、「赤メバル」や「沖メバル」と呼ばれています。形はメバルに似てい

ますが、メバルに比べてやや体高が高く、体側の黒色帯が不明瞭です。旬は春と秋。メバル同様、刺身、塩焼き、煮付け、から揚げなどにむいています。体長約 35cm。

▼トゴットメバル

ウスメバルの近縁で、体長は約 20cm。ウスメバルに比べて体側の黒色帯がはっきりしています。煮つけや塩焼きにむいています。

▼タケノコメバル

体表の模様がタケノコの皮に似ていることからとも、タケノコの出る時期に漁獲されるからともいわれるタケノコメバルは、メバルにある口唇上部の棘がなく、眼より前方の吻部分が鱗で覆われています。主に煮つけで食べられています。体長約 35cm。

▼エゾメバル

吻部及び下あごの周辺には鱗がなく、鱗に淡色紋があります。他のメバルに比べ、浅海域に生息し、たまに河口域や汽水域にいます。体長は約 25cm で、煮つけやから揚げ、味噌汁、あんかけなどで食べられています。

●メバル(上)とウスメバル(下)



■上を向いてホバリングする魚 メバル

メバルは斜め上方をむいた状態で休息をします。口の形が受け口の魚は、自分の下方には気を配らず、もっぱら両目の視野、特に上方に非常な注意心を払います。メバルはその代表魚の一種で、夜は比較的活発に行動しますが、日中は底近くで上を向き、上から落ちてくる餌を待つといったスタイルをとっています。その姿から、メバルのことを和歌山では「アオテンジョウ」、新潟、山形では「テンコ（天口）」とも呼びます。

また、大抵の魚は平たく群れを成して生活していますが、メバルの場合は、縦長に群れを成し、大きな(力の強い)メバルは上層に、下に行くにつれて小さな(力の弱い)メバルとなります。ですので、釣りをした時、大きなメバルが海底から最も遠い上針にかかり、その後 1 列縦隊をなして大きい順に針がかかります。その様子はこいのぼりのように見えるそうですよ。

■メバルのいるところ

メバルは、北海道南部から朝鮮半島南部まで分布し、岸の岩礁域や藻場で単独または数尾、ときには10~20尾の群れをつくって生息します。上記にもありますように、メバルは環境により3つの色に分かれますが、関東、東北地方ではクロメバルが、関西ではアカメバルが多く漁獲されます。メバルは、年間を通じて市場に出回っていますが、春から初夏にかけてが旬になっています。

メバルは刺し網、延縄、釣り、定置網などで漁獲されています。また、味が良く、引きも楽しめるので磯釣りの対象魚としても人気があります。

メバルは天候をよく知る魚といわれ、雨になる前、風が吹く前など、天候の変わり目に餌の喰いつきが悪くなり、凧の日にはよく釣れることから「メバル凧」という言葉があります。

分布図↓



■赤ちゃんを産む魚 メバル

メバルは体内で受精する卵胎生で、11~12月に交尾します。オスは、お気に入りのメスの気を引こうとメスの前にまわって道をふさぐようにし、すべてのヒレを広げて口を開け、メスに自分をアピールします。メスはその気になると、肛門の後ろにある交接器で交尾。そのときの卵巣は未熟で、精虫がメスの体内に入った後、約1ヶ月で受精し仔魚を産みます。一見オスとメスの区別が付きにくいので、たまにオスがオスにアプローチすることもあるとか…。

大きさ4~5mmの仔魚はプランクトンを食べながら約1ヶ月間浮遊生活を送った後、流れ藻に付きながら成長し、5cmくらいになると、流れ藻から離れて海底の岩場に移り棲みつくようになります。体長は、生後1年で10cm前後、2年で13cm前後、3年で15cm前後、5年で20cm前後に成長し、大きいもので30cmを超えるものもあるそうです。生後2~3年で成熟します。

■プルルンのコラーゲンたっぷり メバル

メバルにはタンパク質のひとつであるコラーゲンが多く含まれています。この

コラーゲンは、細胞や組織をつなぎ、機能の活性化を図り、皮膚や骨、目の老化を防止する効果があります。また、身肉の部分は低カロリーで、消化がよく胃への負担が軽いので、胃腸の弱い人やダイエット中の人にとってはよいタンパク質源になります。骨ごと食べない魚の中ではカルシウムの含有率はトップクラス。他にもメバルに含まれる脂質にはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）等の高度不飽和脂質酸が含まれています。

■新鮮なメバルを選ぼう

魚の鮮度を見るには、なんといっても目。大きい目の黒目が澄んで、眼底が黄金色のものを選びましょう。見た目皮が薄そうで腹が張り、光沢のあるものも新鮮です。また、大き過ぎることなく小さ過ぎでもない20cm前後の中型サイズのもは、脂の乗りが程よく美味で、料理がしやすいです。

時折、煮付けたときに身がはじけないよう切れ目を入れているものや切身で売られている場合がありますが、その場合は身色のつやがいいものを選ぶようにしましょう。

■おいしく食べましょう(^o^)/

メバルの淡白でくせのない味は、「日本の魚の標準的な味」ともいわれ、江戸時代にはマダイに匹敵する味という高評価があったほどです。煮付けだけでなく、特に新鮮なものはやや薄切りの刺身にしても美味しいですし、他にも塩焼きや照焼き、蒸し焼き、唐揚げと多彩な料理に合います。同じ時期に出回るタケノコや若布と一緒に煮る煮物は有名で、旬を感じさせる一品です。

★メバル（眼張）の淡煮

白身で繊細な味なので、旬が同じワカメや白ネギと一緒に淡煮にしました。淡煮は吸物よりちょっとだけ濃い目の汁で炊く煮物です。素材の味が活かされて、とてもおいしいですよ！

写真はこちら↓



【材料（2人分）】

メバル・・・2尾（約400g）

白ネギ・・・1本

ワカメ・・・80g（塩ワカメを水で戻したもの）

シイタケ・・・2枚

だし昆布・・・5×10cm

<煮汁>

水・・・3カップ（600ml）

薄口しょうゆ・・・大さじ3

料理酒・・・大さじ3

みりん・・・小さじ2

※煮汁の量は魚の大きさに合わせて調節してください。煮る時に、鍋に入れたメバルの8分目くらい煮汁があればOKです。淡煮の場合、通常の煮魚を作る時よりも煮汁が多くなります。

【作り方】

①メバルはウロコを取り、裏側（盛付ける時の）の腹に庖丁を入れて内臓を除き、エラも取って水洗いしておく。

②味がしみ込み易いように①のメバルに何か所か切れ目を入れ、軽く塩を振って30分くらいおく。

③白ネギは5cmに切り、斜めに何か所か切れ目を入れる。シイタケは軸を切っておく。

④鍋に湯を沸かし、③の白ネギ、シイタケを湯通しする。同様に戻したワカメも湯通し、冷水にとってから水を軽く絞っておく。次に②のメバルも湯通しして余分な塩分を落とし、ウロコや血などの汚れを洗っておく。

⑤別の鍋に煮汁・だし昆布、④のメバルを入れて3分くらい炊き、白ねぎ、シイタケも加えて白ネギが柔らかくなるまで炊く。最後にワカメも加え、火を止める。落とし蓋をするとよい。

■旬の魚バックナンバーのご案内

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/main_bknum_fish.asp

■■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

https://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/member.asp

●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

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/01/send_password.asp

●お問合せのメールアドレスは

kouhou@uoichi.co.jp
