

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.33 ホッケ

第33回目は、開き物でお馴染みのホッケです。

ホッケの写真

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/disp\\_guide.asp?id=252&file=1](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=252&file=1)



ホッケは鮮度劣化が早いので関西では「開き」になっているものがポピュラーですが、産地の北海道では鮮魚でも販売されています。

「開き」には、オホーツクで獲れるロシア産の「キタノホッケ」という魚が使われることが多いです。このキタノホッケはホッケに比べて黄色く縞模様のはっきりと濃くでているため、「縞ホッケ」と言われています。

ホッケも名前が変わる

「ホッケ」という名前には、北方の魚という意味があるそうです。漢字で書くと「魚」偏に「花」になります。この字が示すように産地である北海道に桜の花が咲く5月頃によく獲れます。また、一説では、幼魚が群れて表層を泳ぐ様子が青い花が咲いたように見えるところからこの漢字が当てはめられたといわれています。

このホッケ、成長と共に名前が変わります。生まれてすぐは、体表が青いため、「アオボッケ」といわれます。その後は、ロウソクのように細長い「ロウソクボッケ」、生後1年して春を迎えた「ハルボッケ」、群れで回遊しホッケ柱なるものを作る「マキボッケ」、岩場に棲みついた「ネボッケ」、丸々と太って大きな「ドウラクボッケ」へと変わっていきます。

ホッケの生態と分布

## ホッケの分布図

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/disp\\_guide.asp?id=252&file=3](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=252&file=3)



オホーツク海南部、日本海、黄海に分布し、沖合の水深 200m よりも浅い海底に生息していません。

秋から冬にかけの産卵期に入るとオスは婚姻色である白っぽい体色になり、縄張りを作ってメスが縄張りに入ってくるのを待ちます。メスがオスを気に入ると卵を産み、そこにオスが精子をかけます。メスは卵の塊を岩のくぼみなどに押し込むと泳ぎ去ります。その後は、オスが卵が孵化するまでの約 2 ヶ月の間エサも食べずに守ります。敵を追い払ったり、卵についたゴミを取り除いたり、新鮮な海水を送ったりと甲斐甲斐しく世話をします。

以前テレビで、ホッケの産卵と、その後にオスのホッケが甲斐甲斐しく卵を世話するところが放送されていたのですが、本当に頭の下がるお世話振りでした。

こうして親の愛を受けて無事孵化した稚魚は、約 10mm 程の大きさですが、1 年で 20cm、2 年で 30cm 程の大きさに成長します。2 年程で成熟し始めますが、その後も年に数 cm ずつ大きくなります。

## 巨大ホッケ柱の謎

名前のところでも書きましたが、春先に 3 万尾ほどのホッケが高さ 10m にもなる巨大な柱状のホッケ柱を作ることがあります。

ホッケは一体何のためにホッケ柱を作るのでしょうか。

大量のホッケがグルグルまわってホッケ柱を作ることによって渦巻きができます。そうすることで海面近くにいるプランクトンを水中に引き込みます。そしてホッケたちは空から狙う海鳥から襲われることなく安全にプランクトンを食べることができるのです。

## ホッケの漁法

底延縄や定置網、刺網等で漁獲されます。また、礼文島やオホーツク沿岸では、生きたまま漁

獲するために夜に刺網をしかけて、朝に引き上げる日網漁といわれる漁法が用いられます。

### ホッケの旬

ホッケの旬は、春と秋の2回あります。春には餌を食べるために沿岸に近づいたところを、また秋には産卵のために沿岸に近づいてきたところを漁獲します。どちらも油がのり、大変おいしい時期です。

### ホッケの栄養

ホッケには、ビタミンAやビタミンB1、ビタミンDやカルシウムが豊富に含まれています。ビタミンAには抗酸化作用や皮膚を丈夫にしたり、目の疲れを取る作用があります。また、カルシウムと同時にビタミンDも含まれているためカルシウムの吸収率をよくしています。

### おさかなクッキング

関西ではホッケは、生のものが手に入りにくいので、開きを使ったレシピを紹介します。

#### ホッケの開きのフライ

料理の写真はこちらをクリックしてください。

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/recipe.asp?recipeid=284](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/recipe.asp?recipeid=284)



#### 【材料】

ホッケの開き 1枚  
片栗粉 適量  
ヒガシマル カレーうどんスープ 1/2袋

#### 【作り方】

1. ホッケの開きを食べやすい大きさに切り分けます。(6コくらい)
2. ビニール袋に片栗粉を入れ、1を袋に入れて振って粉をまぶします。
3. 油を熱して2をカラッとから揚げします。

4.3にヒガシマルカレーうどんスープを軽くふってできあがりです。

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](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](mailto: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](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](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](mailto:kouhou@uoichi.co.jp)

\*\*\*\*\*