

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. 34 ハタハタ

---

第34回目は、うろこがなく、下ごしらえが簡単なハタハタです。

● ハタハタの写真



ハタハタはスズキ目ワニギス亜目ハタハタ科に属します。関西では、まだまだ馴染みが薄いですが、同じワニギス亜目には「イカナゴ」が属しています。

また、ハタハタは、秋田県の「県の魚」に指定されており、秋田県の民謡「秋田音頭」の歌詞にも登場します。ちなみに♪秋田名物八森ハタハタ 男鹿で男鹿ブリコ♪の「ブリコ」はハタハタの卵のことです。

■ ハタハタの語源

---

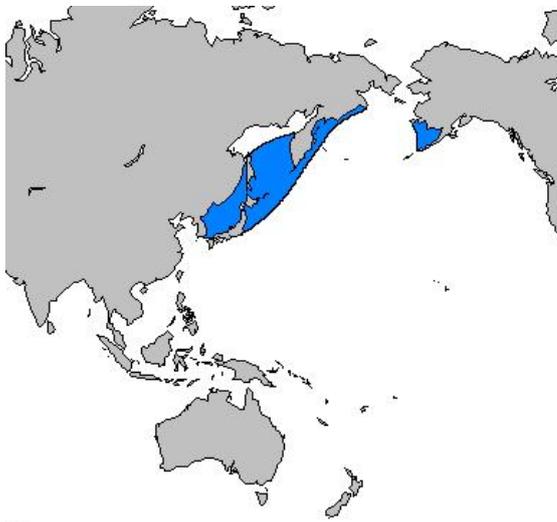
「ハタハタ」は別名「カミナリウオ」。魚偏に「雷」と書きます。これは冬の日本海が時化て雷が鳴る頃に獲れるからといわれています。

ほかに、背中に斑（はたら）があるので「斑斑（はたはた）」という説や、波が高いときに産卵のために深海から浅瀬にやってくることから「波多波多」という説があります。なかでも魚偏に「神」と書くのが有力説といわれており、前述の“産卵のために押し寄せたハタハタ”を雷が鳴る季節にみた人が「霹靂神魚（はたはたかみうお：雷鳴の古語）に違いない！」と驚き喜んだところからきているというものです。雪深い冬を越すための貴重なたんぱく源の大群はまさしく神様のつかいに見えたことでしょう。

■ハタハタの生態と分布

---

●ハタハタの分布図↓



## ハタハタの分布図

夏場は沖合いの水深400メートルくらいの深いところに棲んでいますが、11月から12月、海水温が12℃以下になると、産卵のために沿岸部の浅瀬に近づいてきて、海藻に卵の塊を産み付けます。卵の塊は1000個以上の卵で出来ています。3ヶ月ほどで孵化、1年半で成魚になり、寿命は5年くらいといわれます。オキアミ類やイカの子などを餌にしており、夜、餌場に近づき捕食します。ときには海藻までも餌にする貪欲な魚です。

成魚の体長は15～20cmくらいで、大きいほど脂ののりがよく美味しいといわれています。

漁獲高が多いのは、主に日本海で秋田県のほかに、北海道・石川・福井・兵庫・鳥取などで多く獲れます。関西への入荷は年間を通してありますが、10月から3月ごろまでが旬といわれています。

### ■ハタハタの漁法

---

底引き網で年中獲れます。定置網や刺し網漁を行うこともあります。

### ■藻場の減少や乱獲の末・・・

---

昔、秋田ではハタハタがたくさん獲れたため、庶民にも安く手に入りました。そのため、一般家庭でも箱買いが普通だったようです。しかし、1980年代後半から漁獲量が激減し、一時は絶滅の危機がささやかれました。そこで、秋田県では1992年から3年間全面禁漁をおこない、解禁後は現在に至るまで漁獲枠を設けて操業しています。また、北海道や秋田などの産地では、ハタハタ増殖のため、種苗生産実験や生態解明などを行っています。

しかし、復活への道は遠く、現在では、韓国などから生鮮・冷凍ともに輸入しています。

### ■ハタハタの栄養

---

ハタハタに含まれる不飽和脂肪酸DHAやEPAには血液をサラサラにする働きがあります。

ビタミンやミネラルもバランスよく含まれ、低脂質のため、ダイエットにも良いと注目されています。

## ■「しょつつる」は最古のソース？

---

秋田の郷土料理に「しょつつる鍋」がありますが、この「しょつつる」とはハタハタを塩漬けにして発酵させた魚醤です。魚醤にはアミノ酸・ミネラル・ビタミンを豊富に含みますが、醤油などの普及により、残念ながら地元での使用に限定されるようになりました。魚醤には他に伊豆の「くさや液」やタイの「ナンプレー」などがあります。

さてケチャップといえば今や世界的にもトマトケチャップを指すことが一般的ですが、本来、ケチャップとはソース全般を指し、前述の東南アジアの「魚醤」が実は“最古のソース”とされています。

## ■おさかなクッキング

---

関西でも、産地からの生のハタハタが店頭に並んでいます。ハタハタはうろこがなく、下ごしらえが簡単なのでおすすめです。身がやわらかく、味は淡泊ですので煮付けや鍋物にもあいます。

また、水洗いして一度焼いてから、尾を手でちぎり頭から引っ張ると、骨と内臓がある程度取れますので、しょうゆ・みりん・酢などにつくったタレに漬け込んで「焼き浸し」にするのもよいでしょう。

ホームページより唐揚げのレシピを紹介します。

ハタハタの捌き方も載せていますので参考にしてください。

### ●ハタハタの唐揚げ

#### 【材料(2人分)】

ハタハタ…1パック(4尾入)

シイタケ…大1個

塩・コショウ…少々

小麦粉…適量

その他、添えるもの適宜



#### 【作り方】

①ハタハタはエラ蓋を開き、エラに人差し指を引っかけて内臓と一緒に取除く。(エラ蓋に鋭い棘があるので怪我しないように)この後、腹に庖丁を入れ(頭を右において)残りの内臓などを除き、水洗いして水分をよく拭き取る。シイタケは食べやすく切る。

②①のシイタケとハタハタに軽く塩・コショウして薄く小麦粉をまぶす。エラ蓋の内側や腹の中も忘れずに！

③揚げ油を熱して中低温(160~170℃くらい)でシイタケを揚げ、次いでハタ

ハタを揚げる。ハタハタは最初の3分くらいは中低温で、徐々に火を強くして油の温度を上げ、カラッと揚げる。今回のように小さめ(体長 18cm くらい)ならば、全体で5分程度で頭まで食べられるようになります。

④皿に盛り付け、レモン、大根おろし、パセリなどを添える。塩・コショウがしであるので、レモンを搾ってそのままでも、またポン酢に大根おろしと七味を入れてつけて食べてもOKです。

唐揚げをつくるとき、生のハタハタではなく、一夜干しを使うとさらに簡単です。ヒガシマルさんの「揚げずにからあげ」を使って作ると、フライパンひとつで美味しい唐揚げのできあがりです。ぜひお試しください。

#### ■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](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)

\*\*\*\*\*