

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.35 アカガレイ

第35回目は、アカガレイです。

アカガレイの写真



カレイの種類はたくさん！

カレイの種類は多く、マガレイ、マコガレイ、ババガレイ（ナメタガレイ）、ホシガレイ、メイタガレイ、アカガレイ、イシガレイ、メイタガレイ、ムシガレイ、アサバガレイ、オヒョウなど数十種類あります。

今回ご紹介のアカガレイは、太平洋側では宮城県、日本海側では島根県以北に生息し、山陰や北海道で多くとれます。目のない側の体表が赤いことからこの名があります。新鮮な物ほどぬめりが強く、触って硬いもの、裏を返して赤みがあるほど鮮度が良いとされています。（鮮度が悪いと赤みは消えます）秋から冬にかけて旬を迎えます。産卵期は春ですが、北の地域ほど遅くなります。子持ちのものが高級とされ、卵は絶品です。

アカガレイの生態と分布

アカガレイの分布図



本州沖の日本海におけるアカガレイは、水深帯 150～900mに分布し、成長段階に応じて浅深移動を行います。2～4月に水深 180～200mに産卵し、6月下旬より深場へ移動します。晩秋を迎えると、再び深場から浅場へ移動します。また、アカガレイの漁場は、ズワイガニの漁場と広く重複していることから、底曳き網漁の対象となっており、資源管理の面からも漁獲量の推移と資源回復の必要性があると考えられています。秋から冬にかけて旬を迎えるアカガレイは、身質がふっくらし、カレイ独特の臭みもなく、子持ちが特に美味です。お料理の方法としては、新鮮なものは刺身にします。その他煮付け、塩焼き、から揚げ、ムニエル、干物等 色々とメニュー豊富な魚といえます。

日本海各府県におけるアカガレイの漁獲量

アカガレイは、底曳き網や刺し網などで漁獲され、ズワイガニやハタハタと並ぶ底曳き網漁業の対象となっています。昭和55年(1980年)をピーク(約8,000ト)に漁獲量が年々減少し、平成2年(1990年)以降は、1,000ト台で推移していました。

そのため、資源回復の必要性から水産庁が実施する資源回復計画において、特定海域・漁業種類・期間における操業隻日数に上限を設定し、漁獲量を管理する制度(漁獲努力可能量(TAE)制度)の対象魚種となりました。しかし、漁獲量の削減は漁業経営への影響を考えると段階的に取り組む必要があったことから、平成14年(2002年)の計画開始年を100とした資源水準を、10年後に115にする資源回復を目的と設定しました。その後、アカガレイの漁獲量は、平成18年(2006年)4,031ト、平成19年(2007年)5,016ト、平成20年(2008年)5,578ト、平成21年(2009年)5,470トと増えてきました。今年の上半期の都道府県別の漁獲量を見ると、福井県の1,045ト、鳥取県の1,004トと日本海側での漁獲量

が顕著です。(農水省海面漁業統計より)

資源回復に取り組む「海のエコラベルMSC認証」

平成20年(2008年)京都府機船底曳網漁業連合会(京底連)が日本では初めてのMSC認証をズワイガニとアカガレイ漁業について取得しました。

MSC認証とは

MSCはMarine Stewardship Council(海洋管理協議会)の略で、乱獲による水産資源の枯渇に歯止めをかけ、資源の持続性の確保を推進するために、平成9年(1997年)にWWF(世界自然保護基金)と世界最大級の消費財メーカーのユニリーバーによって設立された国際NPO法人です。

MSCの原則

- 資源が持続的に利用されること(「資源に優しい漁業」)
- 漁業が環境に配慮していること(「環境に優しい漁業」)
- 規則を守る仕組みが整っていること

資源や環境に配慮した水産物の認証制度は、漁業団体で申請が増えています。産地から消費者に届くまでのトレーサビリティ(履歴管理)の取り組みとして、今後益々注目されてくることでしょう。

MSCについて詳しくは、WWFのホームページをご覧ください。

<http://www.wwf.or.jp/activities/nature/cat1136/cat1143/>

アカガレイの栄養(カレイ類「マガレイ」による栄養成分から)

カレイ類には、ビタミンB2がヒラメに比べ(可食部100g当り)約3倍の0.35mg含まれています。(日本標準成分表より)ビタミンB2は、成長期の発育には欠かせない栄養素で、成長期の子供や妊婦には、特に十分な摂取が求められます。更に、欠乏すると皮膚や各器官の粘膜を正常に保つ働きを損ない、皮膚炎等の症状が現れたりします。

カレイの縁側(ヒレの付け根部分)は、コラーゲンの含有量も多く皮膚をみずみずしく保ち、免疫効果を高める働きもあります。おいしいだけでなく、栄養価の高いカレイを是非お召し上がり下さい。

おさかなクッキング

アカガレイの切身を使った「ムニエル」をご紹介します。

アカガレイのムニエル

料理の写真是こちらをクリックしてください。



【材料】

アカガレイ（子持ち）切身 2切

小麦粉 適量

オリーブオイル、バター（60g）

醤油 適量

添え野菜：ブロッコリー、エリンギ、スタチ（又はレモン）

（添え野菜は、ブロッコリー、エリンギはバター炒め）

【作り方】

1. アカガレイの切身に小麦粉をまぶし、しばらく置いてなじませる（5分程度）
2. オリーブオイルとバター（40g）を入れたフライパンを熱し、皮目より焼き裏返して蓋をして、中まで火を通す。（時折、フライパンのオリーブオイルをかけ、皮をパリッとさせる）
3. 焼き上がったアカガレイを取り出し、残ったフライパンに醤油を適量落とし、ソースを作る
4. アカガレイに3）をかけ、出来上がり

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
