

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.37 カワハギ

第37回目は、鍋の季節によく出回るおちょぼ口がかわいい「カワハギ」のお話です。

よく食べられているのは、カワハギ、ウマヅラハギ、ウスバハギの3種類です。

#### ・カワハギ



目の上に棘(きょく)と言うトゲがあり、体は扁平で、30cmほどの大きさになります。おちょぼ口が特徴です。釣人には「エサ取り」といわれるようにするどい歯でエサをかじり取ります。環境によって体色が変わります。鍋や煮物、フライ、刺身で食べられます。

#### ・ウマヅラハギ



カワハギよりも顔が長いため、馬面と呼ばれます。カワハギ同様、水から揚げてもしばらく生きており、ギーギー鳴きます。大阪の市場では、カワハギよりも入荷量が多く、関西では鍋商材としてポピュラーです。

#### ・ウスバハギ



大きいのでウチワハギとも呼ばれます。ウマヅラハギのように細長いですが、下顎から腹にかけてがウマヅラハギよりも丸い感じです。成長すると60cmほどになり、カワハギやウマヅラハギよりも大きくなります。

カワハギってこんな魚です。

北海道以南の日本近海に生息し、産卵期は春から夏にかけて。稚魚は流れ藻などについて浮遊し、2～3cmほどになると比較的浅い藻場にすみます。その後、水深の深いほうへと向かっていきます。大きな群れを作らず岩場で生活しています。成長すると30cmほどの大きさになります。水から揚げるとギコギコと鳴き、しばらくは生きてバタバタしているほど生命力のある魚です。



カワハギの皮は、ウロコが退化してザラザラの皮になったもので楯鱗(じゅんりん)とよばれ、非常に硬く、敵から身を守るのに役立ちます。また口はおちょぼ口ですが、歯はカミソリのように鋭く、釣人の中では「エサ取り」といわれるほどで、エサをかじり取るのに適しています。

近年お騒がせのやっかいなエチゼンクラゲも、厚い皮のあるカワハギにとっては、毒のある触手もなんのその、おいしいエサなのです。テレビの映像で見たのですが、ブリの定置網に入った巨大なエチゼンクラゲを数十匹のカワハギがつつきまくり、撃沈してしまいました。そうすると触手が怖くて近づけなかった他の種類の魚たちもやってきて、よってたかってエチゼンクラゲをつついて食べてしまったのです。

### カワハギの肝

カワハギの肝は冬になると大きくなります。これは、冬の寒さを乗り切り、翌年の産卵を迎えるために肝臓に脂肪を蓄えるからです。

肝は、鮮度の良いものと生で食べることができます。塩をしてしばらくおいて水分を出して洗い、包丁でたたいて醤油と和えて薄切りした刺身をつけて食べます。また、鍋のたれとして裏ごししたものを溶かして入れても味わいのあるたれになります。

料理する際は、苦玉と呼ばれるすい臓が肝臓にくっついているので、くれぐれも潰さないようにすることが肝心です。これが潰れて液がまわりにつくととんでもなく苦くなりますので要注意です。

### カワハギの栄養

身には脂質が少なくあっさりとした味わいの魚ですが、アンコウにも勝るとも劣らないといわれる肝には脂肪が多く栄養豊富で濃厚な味わいが楽しめます。カワハギを食べるときは身だけで

はなく、ぜひ肝も一緒に食べてくださいね。

## おさかなクッキング

カワハギのさばき方は、まず口を切り落とし、頭から尾に向けて皮をはぎます。身がしっかりとしているので身離れもよく、さっぱりとした味わいで大変美味です。

鍋のほか、薄造り、唐揚げ、ムニエル、煮付け、潮汁、肝豆腐等があります。

### カワハギの鍋



#### 【材料】

カワハギ4尾、白菜1/4個、ほうれん草2株、  
白ねぎ1本、しいたけ4個、えのきだけ1パ  
ック、にんじん1/2個、昆布 10cm  
ぽん酢 適量、紅葉おろし 適量、ねぎ  
適量

#### 【作り方】

- 1.カワハギは、皮をむき、内臓を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- 2.鍋に水と昆布を入れ、湯が沸いたら昆布を取り出し、にえにくい野菜から入れ

ていく。

- 3.再び沸騰してからカワハギを入れる。肝を入れる場合は、最後に入れる。

#### 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

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

\*\*\*\*\*