

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. 46 カマス

第46回目は、味がよく、淡白な魚「カマス」のお話です。

カマス科に属する約20種類のうち半分程度にあたる8～9種が日本に生息するといわれます。そのうち、一般的にカマスとは、日本で食用にされているアカカマス、ヤマトカマスのことを指します。

通常、市場でいうところのカマスは一番水揚げが多い「アカカマス」のことをいいます。このアカカマスは別名ホンカマスやアブラカマスといわれます。これにたいしてヤマトカマスはミズカマスともいわれ、名前のおり、やや水っぽい味がしますが、開いて一夜干しにして水分を抜くと、とても美味しく食べられます。

ここでは、秋に旬をむかえるアカカマスを中心に紹介します。

○アカカマスの写真



■アカカマスの分布

○アカカマスの分布図

北海道より南の日本沿岸部、とくに南日本に多く、また朝鮮半島、東シナ海から南シナ海にも分布しています。定置網や釣りなどで漁獲されます。



■アカカマスの旬

アカカマスの旬は秋。産卵期(6~7月)を終えて、秋になると脂が乗っておいしくなります。

ちなみにヤマトカマスはこれより早く旬をむかえます。夏はヤマトカマス、秋から冬はアカカマスにバトンが渡されます。カマスに長い期間、旬があるといわれるのはこのためです。

■味は淡白ですが“肉食系”

体が細長く、背びれが2基あり、背面に赤みを帯びているのが特徴です。大きいものは体長は50センチに達します。大口で鋭い歯を持ち、カタクチイワシや藻場に生息する小魚、小型エビ・カニを食べます。見た目は細長く、味も淡白ですが実は“肉食系”なのです。

さて、「かます」を辞書でしらべると、魚とは別の意味で「わらむしろを二つに折り、ふちを縫い閉じた袋」とあります。これは、穀物や塩・肥料などの貯蔵や運搬に用いられる袋のことをいいます。カマスが大きく口をあけてエサを食べる様子から、この名前が付けられたといわれています。

■ 英語名「バラクーダ」としても知られ・・・

カマス科に属する魚を、英語名でバラクーダといいます。そのうち日本でバラクーダといわれているのは「オニカマス(和名)」です。体長が1~2メートルと大型で、まれに人も食べてしまうそうです。水面近くを泳いでいて、獲物を見つけると直線的に襲いかかるため、海域によってはサメより恐れられているそうです。海域や季節によっては、胃腸などに毒を持っているものもいます。

■ カマスの栄養

ほかの魚介類と同じく、たんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富ですが、なかでもカルシウムの吸収を助ける働きをする「ビタミンD」、貧血予防や成長促進に役立つといわれる「ビタミンB12」が豊富です。食品のなかでも魚介類におけるカルシウムの含有量は高い方といわれ、実は骨だけでなく、普通に食べている身のほうにも入っています。

カルシウム不足は、骨粗しょう症につながり、ビタミンB12の不足には自覚症状がなく「気づいたら貧血！」といったこともあるので、予防のためにも是非、食べるようにしたいものです。

■ アカカマスの料理

淡白な味の白身で、水分が多いので生食や煮つけよりも焼き物に適しています。塩焼きはもちろん、酒蒸し・ムニエル・一夜干し・からあげ・フリッターなど料理用途は多彩です。刺身の場合は、身がやわらかいので昆布締めにしたたり、うす塩をふって身を締めてから使うと、おいしく食べられます。また上等なカマボコの材料にもなっています。3枚におろすと食べやすく、幅広い年齢層の方に召し上がっていただけます。

ご飯との相性は抜群で、中国地方では「カマスの焼き食い一升飯(カマスを焼くとご飯を一升食べられる)」といわれるほど、脂ののった干物は美味しいです。一夜干しを焼いてからほぐして、わさびを乗せ、お茶漬けにするのもおすすめです。

余談ですが、カマスの開きは、アジの開きとともに室町時代から食べられているそうです。アジが頭を割って開くのに対して、カマスは頭を残して背開きにします。これは見た目の良さに重きをおいているもので、「姿かたちも味のうち」といえるでしょう。

■ おさかなクッキング

カマスの酒蒸し



【材料】(2人分)

カマス2尾 出し昆布 10cm×10cm程度 白菜 1/8、人参 1/4、
白ネギ 1/2 本 塩適宜 酒大さじ6

【作り方】

1. カマスは頭と腹をとり、3枚におろすか、ぶつ切りにする。塩をしてしばらく置いておく。
2. 野菜は一口大の大きさに切る。出し昆布は半分にしておく。
3. 耐熱容器に野菜、出し昆布、魚を順に重ねていく。2回ほどに分けて重ねる。上から酒を回しかける。
4. 蒸し器で10分、強火で火を通したら出来上がり。

薄い塩味で美味しいです。お好みでポン酢をかけてください。野菜から出た水分とお酒だけで水を足す必要はありません。お汁が残ったら、ご飯にかけてどうぞ。

■旬の魚のバックナンバーはこちらから

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
