

2011.12.20

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.48 キンメダイ

今回は深海魚で、ルビーのように赤くてきれいで美味しいキンメダイです。

(キンメダイ写真)

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=223&file=1



1. キンメダイの分布と生態

主に北海道以南の太平洋岸から東シナ海にかけての深海に生息します。幼魚の間は水深の浅い大陸棚にすみ、成長すると水深の深いところ 200～800m に移ります。成魚になると 50cm ほどになります。

関西の市場へ入荷してくるキンメダイの主な産地は、高知、静岡、千葉(銚子)などです。産卵期は夏から秋にかけてで、旬は産卵後に体力が回復し脂がのる冬場を中心とした寒い時期です。

(キンメダイ分布図)

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=223&file=3



2. タイはタイでもあやかり鯛

「金目鯛」と名前に鯛という字が入っているのでタイの仲間と思われそうですが、キンメダイ目キンメダイ科キンメダイ属というスズキ目のマダイとは全く別の魚です。マダイにあやかって「マダイ」と名の付いた魚のことを「あやかり鯛」といい、このキンメダイもまさしくあやかり鯛の一つです。昔、関西ではマダイの代用のような扱いだったのですが、今では高級魚になっています。産地では昔から祝い魚として扱われています。

3. キンメダイの目

水深 200m 以深の暗いところに棲んでいるため、目が独自の発達をしました。網膜の裏に反射板があり、網膜を通過した光をもう一度反射して網膜に返すことにより感度を上げて物がよく見えるようになっています。これは夜行性の動物であるネコにもみられるシステムで、わずかな光しかなくても物を見ることができます。またこの反射板のせいで目が金色に光って見えます。

4. キンメダイの赤色

キンメダイは鮮やかな赤い色をしています。これはエサである甲殻類に含まれているアスタキサンチンというカロテノイド系の色素によるものです。アスタキサンチンはたいへん強い抗酸化作用があり活性酸素を除去するなどの効果があるとされており、今、大変注目を集めています。

このきれいな赤色もキンメダイのすむ水深 200m の世界では、残念ながら黒色にしか見えないようです。しかしこれはあくまで人間による認識なので、魚同士ではどういうふうに見えるのかはまだわかっておらず興味がありますね。

5. キンメダイの栄養

キンメダイは血中コレステロールを低下させる DHA や EPA といった不飽和脂肪酸や、たんぱく質、コラーゲン、抗酸化作用の強いアスタキサンチン、骨を形成する際に必要なリンやマグネシウムなどが豊富です。

6. 選び方、食べ方

1 匹丸ごと買う場合は、やはりその名の通り金色の目が輝いて透明感のあるものが鮮度もいいものです。目が白く濁っているものは鮮度がよくありません。切り身になっている場合は身が薄いピンク色で透明感のあるものが鮮度のよいものです。

キンメダイといえば煮付けを思い浮かべるほど。小骨が少なく身離れもよいので煮付けはとてキンメダイに合う調理方法といえます。また刺身、炙り、鍋、酒蒸し、味噌漬け、一夜干しなどどんな料理にしてもおいしいです。中でも一押しは、しゃぶしゃぶです。寒い季節が旬のキンメダイは、この時期たいへん脂がのっていますが、一度湯に通すことで身の表面の脂が適度に落とされ、さっぱりとした食感になります。ぼん酢などで食べるといくらでも食べれそうです。

7. おさかなクッキング

キンメダイのしゃぶしゃぶ



【材 料】

金目鯛（小）・・・1尾（鱗と、内臓はお店でとってもらいました）

豆腐、鍋用野菜・・・適宜

昆布・・・1切れ

もみじおろし、あさつき、ポン酢・・・適量

酒、塩、みりん・・・適量

【作り方】

金目鯛は3枚におろし、腹骨をすき取って血合い部分の骨を抜き、皮付きのまま薄くそぎ切りにして皿に盛付けます。

金目鯛は血合い骨が4本程度しかなく、身が柔らかいので簡単に抜けます。小さな魚の場合は、血合いの部分で割らず、背越しで（上身、下身をつなげて）使います。

鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰する前に昆布を引き上げます。これに酒と塩、みりん少々で下味を付けて（薄い吸物程度）準備完了。

金目鯛は4～5秒、シャブシャブっとして（半生状態）、もみじおろし と あさつきを入れたポン酢でいただきます。豆腐や野菜も適宜 煮ていただきます。

締めは、ご飯を入れて雑炊に。

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
