

<http://www.uoichi.co.jp>

株式会社うおいち メールニュース Vol.310

2012.6.22

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.53 シイラ

平たくて細長い体に、「猫づら」などとも呼ばれる個性的な顔立ち。シイラは一目でそれと判るユニークな姿をしています。以前は関西の市場でもけっこう入荷が多かったのですが、最近は輸入魚に押されているせいか、すっかり入荷が減ってしまいました。安くて美味しい魚なのに残念！ 今月の「旬の魚」は、需要復活の意味合いも込めてシイラです。

● シイラの写真



分布

シイラは世界中の暖かい海に棲む外洋性の魚です。生息するのは水温20℃以上の表層で、特に多いのは23℃～27℃の海域です。水温が上がる初夏の頃になると、トビウオなどの餌を追いかけて日本近海にやってきます。たくさん漁獲されるのは6月～9月の暑い時期で、太平洋側、日本海側を問わず各地で水揚げされます。日本の主な分布域は本州中部以南ですが、水温が高くなる夏場には北海道の沿岸にまで回遊します。そして、水温が下がってくる秋になるとまた南の海に戻っていきます。

分布図（参考文献：現代おさかな図鑑）



#### 姿・形

細長くて側扁（縦に平たい）し、背びれが頭から尾の方まで繋がっていて独特の体形をしています。大きいものだと体長1.8mにもなる比較的大型の魚。市場に入荷するものも長すぎて魚箱に入らず、途中で切つてあるものが多いです。雌の前頭部は緩く湾曲していますが、雄の方は出っ張って角ばり、簡単に見分けがつきます。

生きている時は濃緑の体色にルリ色の斑点が散って全身が虹色に輝き、とても綺麗です。英名のDoradoもスペイン語で黄金を表す言葉から来ているようです。ただ、水から離れるとくすんだ黄灰色になってしまいます。

#### ■ 生態

産卵期は春から夏で、九州西域での産卵期は7月～9月。稚魚は4cm前後になると流れ藻に付いて浮遊生活するようになり、主に動物プランクトンを捕食します。やがて遊泳力が増すにつれて他の魚の稚魚などを食べるようになり、成魚になるとトビウオやイワシ類などの表層を泳ぐ魚やイカ類などを食べます。生後1年で体長40cm、3年で90cm、5年で120cmくらいまで成長します。

50cm前後の若い時期は数十から数百匹に群れて遊泳します。その後は成長につれ10尾前後の群れに分散、1m以上の大型になると単独か雌雄ペアで行動するようになります。片方の雄が釣り上げられると雌も離れずに船について泳ぎ、一緒に釣り上げられてしまうようで、高知県では夫婦仲の良い縁起物とし

てシイラの干物が結納に使われていたそうです。

## ■シイラの仲間

シイラはスズキ目 シイラ科 シイラ属に分類されます。外見からして他の魚とはだいぶ異なっていて近縁種が少なそうなのは想像が付きませんが、同じシイラ属はエビスシイラのみです。つまり、シイラ科の魚は1属2種だけ。エビスシイラはシイラより個体数が少なく、市場には殆ど入荷しません。体形はシイラより体高が高く、体色はやや赤みを帯びています。また、シイラより小型で成長しても体長80cm程度です。

### 名前

シイラという呼名は、その平べったい体形から、実の入っていない籾殻（ミガウ）のことを指す「しいな（糶）」から来ていると言われます。中国・山陰地方で使われる「まんさく（万作）」は、それでは縁起が悪かろうと付けられた正反対の豊年万作からついた呼名。その他にも地方名はたくさんあり、群れになって泳ぎ、一度にたくさん漁獲されることから九州などでは「まんびき（万匹）」「とうひやく（十百）」。また、「まんびき」が訛ったのか、それとも釣った時の引きが強いからか「まんりき（万力）」、その頭の形から「ねこづら」と呼ぶ地方もあるようです。

英名はドラド（Dorado）の他、イルカのように船に寄り添って泳ぐことからドルフィン・フィッシュ（Dolphin fish）。ちなみに、漢字のシイラは魚偏に暑いで「鱮」です。

## ■漁法

シイラは流れ藻や流木などの浮遊物の物陰に集まる習性があります。シイラを始め、稚魚の時にこの習性を持つ魚は多いのですが、普通は成長に従って浮遊物から離れて泳ぐようになります。シイラの場合は稚魚の時の習性が抜けません。

この習性を利用したユニークな漁法が「シイラ漬け」です。竹を束ねて筏を作り、シイラの通る海域に錘で固定し、浮かべておきます。これに集まったシイラを疑似餌などで誘き出し、巻き網で漁獲します。シイラ漬けの漁は高知県や九州、山陰などの各地で行われています。その他、定置網や釣り、マグロ漁の延縄などでも漁獲されます。

また、シイラは釣った時の強い引きと、釣り上げた時の美しさから遊魚の釣りの対象としても人前で、各地でシイラ狙いの船も出ています。だいぶ以前ですが、筆者も山陰のイカ釣り船に乗った時、シイラを釣ったことがあります。集魚灯に集まるトビウオを追ってシイラが船の周りに悠然と近づいてくるので、これに向かってイカ餌を付けた仕掛けを投入します。ヒットすると、それはもう強烈な引きで海面を2～3mもジャンプし、老人と海のカジキばりの強烈なファイトをします。釣り上げると、虹色に輝いてうっとりするくらいの美しさ。シイラ釣りが人気なのも肯けます。

#### ■おいしい食べ方

関西では天然ハマチ（ブリ）の代用品みたいな位置付けであまり人気がないのですが、とても美味しい魚です。四国や山陰など、産地ではたくさん食べられているようです。鮮度が良ければ刺身やカルパッチョがお勧め。フライやムニエルにすると身が柔らかく、ふわあ～としてとても美味しいです。その他、照焼き、味噌漬け、ちょっと変わったところではシャブシャブや塩と酢で締めても美味しくいただけます。

#### ■おいしいレシピ

##### シイラのフライ

シイラは刺身しか食べたことがなかったので、フライに挑戦。身に繊維感は殆どなくて、かえてそれが良いのかふわ～として美味しい。ハワイではマヒマヒと言われており、高級料理というのうなずける味です。ぜひお試しを！！

#### 料理写真



【材料（2人分）】

シイラ切身（皮なし）・・・2切

塩・コショウ・・・適量

小麦粉、卵、パン粉・・・適量

付け合せ野菜・・・適宜（今回はレタス、トマト、レモン）

マヨネーズ・・・適量

揚げ油・・・適量

【作り方】

①切身に皮が付いている場合は取除いてください。

塩・コショウをかるく振ってから通常のフライを作る要領で小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付け、中温の油できつね色に揚げます。

②揚げたフライを半分に切り、付け合せの野菜と一緒に盛り付け、マヨネーズを添えます。

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](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/main_bknum_fish.asp)

参考：現代おさかな事典（株）エヌ・ティー・エス

\*\*\*\*\*

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 販促営業広報課

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](mailto:kouhou@uoichi.co.jp)

\*\*\*\*\*