

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

株式会社うおいち メールニュース Vol.328

2012.10.29

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.56 キダイ(レンコダイ)

スズキ目タイ科キダイ属、市場では「レンコダイ」の通称で呼ばれているキダイを紹介します。

鯛(たい)といえば、姿・色・味とも日本人好みで、「おめでたい」に連動して古くから祝い事には欠かせない魚として知られています。タイ科魚類に加え、タイ科魚類以外でも「・・・ダイ」という名前が付いている魚を併せると、その数は実に300種を超えといわれます。そのうち、原色魚類大図鑑によると、日本産のタイ科魚類は13種でキダイはここに含まれます。

さらに、一般的に食用として流通しているものとなると実に6種類しかありません(マダイ・チダイ・ヘダイ・キダイ・クロダイ・キビレ)。

レンコダイの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispatch_guide.asp?id=105&file=2



あたたかい海を好みます

魚の王様「マダイ」と比べると黄色っぽく、鮮青色の小斑点がないことで区別

できます。魚体はマダイより小型で、大きいものでも体長 35cm 程度です。市場に入荷するのは体長 20～30 cm 程度のものが多いです。

海岸付近（たとえば瀬戸内海など）に生息するマダイとは異なり、沖合いから大陸棚周辺、水深 200メートル前後の、どちらかといえば海底付近に生息しています。

また、夏は浅いところ、冬は深いところで生活します。産卵は春と秋の2回ですが、産卵のため沿岸に近づくといったこともなく、生息域である大陸棚周辺で産卵するものと考えられています。

適水温が高く、本州の中部以南で獲れるため、関西より西の地方でおなじみの魚です。なかでも九州西方の東シナ海での漁獲が多く、日本の総漁獲量の5割以上を占めるといわれます。

分布図

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=105&file=3



タイ類のなかでは、もっとも“肉食系”

日本近海に生息するタイ類のなかでは、もっとも“肉食系”といわれ、エビ・

カニなどの甲殻類や、小魚・イカ類だけにとどまらず、アカムツやカサゴなどの幼魚も食べます。

寿命は約8年で、雌性先熟型の性転換をされると考えられています。2歳前後ではメスが8割を占めていますが、成長とともにオスの割合が増え、8歳魚では、ほとんどがオスになります。

漁法

群れを好んで、海底付近を泳いでいるため、底引き網や延縄で漁獲されます。延縄で次々と連なって漁獲されることから連子鯛（レンコダイ）の別名がついたといわれます。釣りで漁獲されることもあります。レンコダイを狙ってということは少なく、「アマダイを釣るつもりが、レンコダイがかかった」ということがよくあるそうです。

アフリカに仲間がいます

同じタイ科に属する標準和名「キレンコ」（別名 キシマダイ）は、南アフリカ付近に分布しています。トロール漁法で1時間以内に1ヶ所で20トン漁獲されたことがあるといわれます。レンコダイ同様、白身で美味しい魚です。

おいしい食べ方

塩焼きにするのが一般的です。身質がやわらかくマダイを超える美味しさともいわれます。ちょうど重箱に入る手頃な大きさなので、尾頭付きの焼鯛として使われ、お正月のおせち料理や披露宴など祝いの席で使われます。

他に、煮付け・唐揚げ・吸い物などマダイと同じ調理方法で美味しくいただけます。カマボコ材料（すり身）にされることもあります。ちなみに若狭（福井県）の笹漬けに使われているのもレンコダイです。

栄養的には天然マダイと同様です

キダイの栄養価は、天然マダイとほぼ同じと考えるとわかりやすいです。

たんぱく質を豊富に含み、またアミノ酸のうち、旨み成分であるグルタミン酸やイノシン酸がバランスよく含まれています。

他の白身魚と同様にアレルギーの原因となる成分が少ないので離乳食や高齢者の食事にはぴったりといえます。

おいしいレシピ

レンコダイ（キダイ）の酒蒸し

レンコダイは、酒蒸しにすると身に甘みがあって柔らかく繊細な味で、本家のマダイも驚きのおいしさです。ぜひお試しください。

【材料（2人分）】

レンコダイ・・・1尾（調理済み約 400 g）

酒・・・大さじ2

みりん・・・大さじ1 / 2

塩・・・少々

昆布・・・1枚（10 cm × 10 cm）

【作り方】

蒸し器に入る大きさにレンコダイを切り、軽く塩を振って（お腹の中や頭も）30分くらいおく。

のレンコダイの塩を水で洗い流し、水気を切る。少し深めの器に昆布を敷いて魚をのせ、上から酒とみりんをかけ、器の上に軽くアルミホイルを被せる。（器の中に蒸器の蓋から落ちる水滴をさけるため）

蒸す時間は、蒸気が上がってから15分程度が目安です。

料理写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispatch_recipe.asp?id=124



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

株式会社ういち メールニュース

お問い合わせ先

株式会社ういち 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
