

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. 62 サヨリ

サヨリはメバルやニシンと同じように、春を告げる魚の一つです。春から初夏にかけて産卵期を迎え、この時期魚体には程よく脂がのります。ご飯のおかずとしてはあまり食べないためか、1尾丸まるで売られているのはあまり見かけません。旬の時期になると、刺し身になったものが量販店で並べられているのではないのでしょうか。そんな春の到来を感じさせるサヨリを紹介します。

● サヨリの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=74&file=1



■ 形態

全長 35～40cm 程、鉛筆のようにしゅっと細長い体形をしています。一目見て特に目立つのが、細長く突き出た口の部分です。突き出ているのは口全体ではなく、下あごのみが針のように伸びています。まるでダーツの先端部分のようで、的に向かって投げれば突き刺さるのでは、なんて思わず考えてしまいます。一方、上あごは平らで上から見ると三角の形をしています。なぜ下あごだけが長く伸びているのか、今の所わかっていません。

■ 生態と分布域

群れを作って沿岸や内湾の表層を泳いでおり、一部は河口などの汽水域にも出現します。通常水面下数 cm の表層で泳いでいるため、日光の反射により水上からも水中からも見づかりにくくなっています。体色が背側青緑に腹側銀色と、青魚特有の保護色となっている事も見づかりにくい要因の一つと言えるでしょう。

分布域は北海道南部以南の日本各地から朝鮮半島沿岸、黄海までですが、琉球諸島や小笠原諸島以南には生息していないようです。春から初夏にかけて産卵期を迎えますが、北に行く程遅くなります。瀬戸内では4~6月、陸奥湾では6~7月に産卵します。卵は沿岸の流れ藻やアカモク・イソモクなどホンダワラ類に産み付けられます。卵表面には細かい糸が生えており、この糸で流れ藻等に引っ付くため、流される心配がありません。しかし流れ藻は色々な稚魚の住処でもあるため、孵化してすぐに食べられる仔魚も多いそうです。孵化直後から細長い体をしていますが、下あごが特別伸びていることはなく、成長と共に伸びていきます。餌として動物プランクトンを主に食べる他、小さい昆虫や海藻も食べます。海藻を食べる際に一緒に口にしてしまうのか、産卵期には他のサヨリの卵も多量に食べるようです。

分布図

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=74&file=3



■ 釣魚としてのサヨリ

堤防から簡単に釣ることができるため、サヨリは釣魚としてとても人気があります。警戒心が強く臆病な魚なため、人や船影を見るとすぐさま逃げてしまいます。そのため、晴れている時よりも、曇りや雨の日でなおかつ潮が濁っている時が狙い時です。ちなみに秋に堤防から釣れる小さいサイズは「エンピツ(鉛筆)」と呼ばれています。

■ 腹黒いサヨリ

体色が背側青緑に腹側銀色と、とても美しい外見をしていますが、お腹を開いてみるとびっくりです。なんとお腹の中は真っ黒なのです。なぜお腹の中が黒いのか、一説ではサヨリの身が半透明なため、お腹内部に光が透過するのを防ぐためと言われています。サヨリは成長するに従い海藻を食べようようになりますが、海藻の光合成により発生する酸素の気泡で消化管が膨れ上がるのを抑えられていると考えられています。サヨリ以外にもキスやハゼなどお腹の中が黒い魚はいます。しかしその際立つ見た目の優美さゆえにか、腹黒魚の代表格を担うこととなり、「サヨリのように腹黒い」などと例えられています。

なお、お腹内部を覆うこの黒い膜は臭みの元となりますので、調理の際はきれいに洗って下さい。

■ サヨリの名称

サヨリの語源として、「サ」＝「狭長なる」と、古名の「ヨリト」とから「ト」を略した「ヨリ」が合わせてできたという説があります。その他、「多く集まること」を意味する「沢寄り(サワヨリ)」からきているなど、諸説あるようです。漢字では「針魚」「細魚」などを当てますが、体形がそのまま由来となっていることがわかります。サンマが一般的に食べられるようになった江戸時代中期以降は、サンマもサヨリと呼ばれていました。単価の安いサンマをサヨリとして売り、儲けていた魚屋もあったようです。これを防ぐためにサヨリを「真サヨリ」と称したと言われています。サンマとサヨリは共に 30cm を超える細身の体形で、背びれと尾びれは尾近くに位置します。両方ともダツ目ダツ垂目に属するだけあって、確かにぱっと見た感じが少しだけ似ているような気がします。今でも一部地域では、サンマを地方名で「サヨリ」と呼んでいるそうです。

■ サヨリを食べる

3~5月の時期が旬で、脂肪は少なく淡泊な味がします。鮮度が良いものは皮を剥いても銀色が残りますので、半透明な身のきれいな見た目をいかして糸作りの刺身にします。その他、椀種や天ぷらなどに用います。

鮮度が良い物は、くちばしの先端部分が赤くなっていますので、目安にして下さい。

■ おいしいレシピ

● サヨリのお寿司

今回はそのまま握りましたが、お好みで軽く酢メにしてください。サヨリには色々な飾り切の方法がありますので、凝ってみるのもいいでしょう。

料理写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=374



【材料（4貫分）】

サヨリ…中サイズ1尾

酢飯…適量(約20g/貫×4貫分)

付け合せ…適宜(今回は穂じそ・大葉を使用)

【作り方】

①サヨリの頭・腹びれを落とし、大名卸しする。

腹骨をすいて皮を引き、食べやすい大きさに切る。

②シャリ玉を作り、①と一緒ににぎる。

⑤②を付け合せと一緒に盛り付けて完成。

■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

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

●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
