

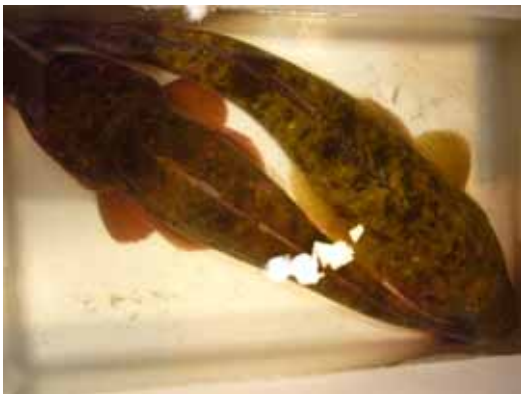
いつも株式会社うおいちを ご愛顧いただきありがとうございます。

「旬の魚」 No.75 マゴチ

今回は、透明感のある涼しげな白身が美味しいコチについてです。刺身やあらいとなってきれいに盛り付けられているのを見るとそれだけで、夏の暑さも吹き飛ばようです。

コチの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=265&file=1



コチの生態と分布

コチの産卵は春から秋にかけて行われます。水温 25 の場合約 24 時間で孵化し、孵化してから 12mm くらいの大きさになるまでは沿岸や浅場の表層で浮遊生活を送っていますが、その後は底生生活に入り、エビ、カニ、小型の魚などを食べて成長します。

コチは全長 20 cm 以下のものは、ほとんどがオスで、50 cm 以上のものは、ほとんどメスです。これは、20 cm ~ 50 cm の大きさに成長する間に、「雄性先熟」といわれる性転換を行っているからです。

マゴチの分布図

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=265&file=3



名前の由来

「コチ」というのは、公家などが正装したときに持つ「忍」(こつ)と形が似ていることから、「コツ」がなまって「コチ」になったという説があります。

マゴチとヨシノゴチ

マゴチにそっくりな魚にヨシノゴチという魚がいます。この魚は近年までマゴチとして分類されていましたが、別の種ということがわかったようです。マゴチのほうが黒く、ヨシノゴチのほうが白っぽいことから、黒ゴチ、白ゴチと呼んでいる地方もあるようです。マゴチは目が小さくヨシノゴチは目が大きい。マゴチは胸鰭の裏が黒いのに対してヨシノゴチは白い。マゴチは下顎が丸くなっているが、ヨシノゴチは下顎がとがっている。というような違いもあります。

コチの漁業・産地

底引き網、底刺網、釣りで漁獲されます。

大阪の市場には、大分県、広島県、兵庫県、鳥取県、長崎県、香川県等から入荷があります。

マゴチの栄養

脂肪やコレステロールが少なく、高たんぱくです。またタンパク質が作られるときに必要なビタミンB6も含んでいるので、マゴチはたんぱく質を摂取するのに効率の良い食べ物です。またナトリウムを排出する作用のあるカリウムや、骨を丈夫にするマグネシウム、味覚を正常に働かせる亜鉛が含まれています。

「コチの頭は嫁に食わせる」

コチの頭は、みかけは大きい食べられる身が少ないことから、嫁をいびる言葉であるようです。しかし、一説には、コチの頭には姑の知らないおいしい身があるともいわれていますが・・・

コチの頭はいい出汁がでるので、汁物にするといいです。

コチのおいしい料理

透明感のある美しい白身で、歯ごたえがあります。お刺身やあらい、昆布締め。天ぷらや唐揚げ、あら汁や鍋物にも。コチは頭が大きく小骨が多く歩留の悪い魚なので、お刺身だけを作ると大変高くなりますが、アラや頭は出汁に、またヒレなどは唐揚げにするなどして、あますことなく食べるとよいでしょう。

コチの骨は硬く、エラブタには鋭い棘があるので、さばくときは怪我をしないように軍手などをしてさばくとよいでしょう。

コチの薄造り

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=456



コチのお吸い物

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=457



コチの天ぷら

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=458



参考文献 『現代おさかな事典』(NTS INC)、 『旬の食材』(講談社)

『食の教科書 魚のさばき方』(榎出版社)

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 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
