

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. 78 キチジ(キンキ)

秋から冬にかけて旬を迎えるキチジ。朱色の体につぶらな黒の瞳と、とても目を引く外見を持っています。マダイやレンコダイ・キンメダイなど赤い魚は他にも色々ありますが、キチジはその中でも高級魚グループに属しています。量販店で並べられている光景は、あまり見ることがありません。

1980年以前は8000t以上、多いときには1万tを超える水揚げがありました。しかし1980年代後半以降には半分以下に減り、今では1000t程度の水揚げ状況です。

キチジの漁獲がある三陸地方では、小さいサイズのもので練り物の原料として使用されています。仙台の名産品「笹かまぼこ」の原料として使われることで、非常に有名です。今のキチジの値段感覚で考えると、「こんなに高級な魚を練り物にするのか！」と思いますが、昔の水揚げ量の多さを考えると納得がいきます。

●キチジの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=268&file=1



■キチジの形態・生態

体長約30～35cmで長卵形の体をしています。頭と口が大きめで、朱色の体に大きいひれが特徴的です。頭には鋭い棘が生えています。また、背びれには黒い斑紋があります。

水深100～1000mに生息する深海魚で、通常は水深200～500mで生活していることが多いです。若魚の時は浅場にいますが、成長するにつれ深い所へ移動します。

春から初夏にかけて産卵期を迎え、産卵前の冬の時期は魚体に脂がのり身質も良くなります。卵は寒天質の膜に包まれた塊の状態海面を浮遊します。

肉食で、体長 15cm 以下の若魚の時は、オキアミ類などの動物プランクトンや小エビ類や、クモヒトデなどの底生動物を食べます。成長するにつれ底生動物を食べることが多くなり、25cm 以上になるとホッコクアカエビなどのエビ類や、ハダカイワシ類やギンポ類などの魚類を食べようになります。

●分布図

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=268&file=3



■キチジはこう呼ばれる！

名前の由来として、体の色が黄色を帯びた血色(赤色)をしていることから「黄血魚(キチジ)」と呼ばれたという説や、体の色が朱色でめでたい吉兆であるということから「吉(キチ)ジ」と呼ばれたという説があります。いずれにせよ、鮮やかな体色が由来となっているようです。

地方名としては、キンキやキンキン・アカジ・メイメイセン・メイセンといった名前と呼ばれています。関西では、キンキの呼び名で親しまれています。

英名では、大きな手と棘だらけの頭を意味する「big hand thorny head」と呼ばれています。大きなひれと頭に多数の鋭い棘があるキチジを、ずばりそのまま表した名前です。その他、キチジという日本の名前がそのまま使われて「kichiji rockfish」とも呼ばれています。「rockfish」とはカサゴやメヌケ類の魚を意味します。

■キチジのお仲間！

キチジとよく似た魚で、同じカサゴ目フサカサゴ科キチジ亜科に属するアラスカキチジがいます。頭部の断面がほぼ円形で、背びれの黒い斑紋が不明瞭な所が、キチジと明らかに違います。キチジよりかなり大きく成長し、体長 80cm にまで達し

ます。生息する水深は100~1500mと、だいたい同じです。分布域がキチジより北東で、北海道東部からオホーツク海・ベーリング海を経て北米東岸まで分布しています。

塩焼きや煮付け、開きなどキチジと同じような食べ方をされますが、味はキチジより劣るとされています。延縄やトロールなどで漁獲され、多くは切身で出荷されています。

■キチジは栄養たっぷり！

キチジは可食部100g当たりの成分値が「タンパク質：13.6g 脂肪：21.7g」と、タンパク質より脂肪の方が多魚です。

(なお脂肪の多い天然魚として、可食部100g当たりの成分値が、クロマグロの脂身は「タンパク質：20.1g 脂肪：27.5g」、サンマは「タンパク質：18.5g 脂肪：24.6g」、ブリは「タンパク質：21.4g 脂肪：17.6g」です。)

脂肪が多いため、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らすEPA(IPA)とDHAが多く含まれています。EPAやDHAが多く含まれていることで有名なサバやサンマなど青魚と、キチジはほぼ同等かあるいはそれ以上の量を持っています。EPAやDHAは非常に酸化しやすく、老化の原因となる過酸化脂質を生成しやすいですが、キチジには脂質の酸化を防ぐビタミンEも多く含まれています。水分が少なくエネルギーが高い事も含め、キチジは非常に健康的な栄養が詰まった魚と言えます。

■キチジを食べる！

主に三陸沖と北海道沖で、ほとんどが底曳網で漁獲されます。その他、延縄や刺網でも漁獲されています。

白身でやわらかな肉質をしていて、良い味がします。焼き魚や煮魚はもちろんのこと、唐揚げや味噌漬けでおいしく食べられます。独特の旨味が出るため鍋物やブイヤベースに入れても良く、干物にすると旨味が更に凝縮されます。

冒頭でも述べた通りキチジは値段が高く、気軽に食べられる魚ではありません。

そこでおすすめするのが小型サイズの開き物です。買い求めやすい値段で、なおかつサイズ的に食べやすく調理も簡単です。小さくても白身には脂がのり、抜群の味がします。機会があれば、ぜひ一度ご賞味下さい。

■おいしいレシピ

●キチジのムニエル

キチジの切身が手に入ったので、とって調理簡単なムニエルにしました。

今回、筆者はソースが苦手なためそのまま何もかけずに頂きました。
お好みでソースを作ってかけると、より色々な味わいが楽しめます。
キチジの脂にバター風味がのり、ワインがすすみます…

料理写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/recipe.asp?fishid=268



【材料（2人前）】

キチジの切身…2切

塩胡椒…適量

小麦粉…適量

バター…適量

付け合せ野菜…適宜

※今回はソテーしたしめじとカイワレを使用。

【作り方】

- ①火が通りやすいように、切身の皮目側に切れ目を入れておき、塩胡椒を両面に馴染ませる。
- ②小麦粉を切身の両面にまぶし、余分な粉をはたき落とす。
- ③温めたフライパンにバターを入れ、溶ければ切身の皮目側を下にして入れる。
- ④数分後火が通れば、裏返して同じように数分焼く。
- ⑤焼きあがった切身を、付け合せ野菜と一緒に皿へ盛りつけて、出来上がり！！

■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
食材魚貝大百科 第2巻 貝類+魚類 (株)平凡社
旬の食材 秋の魚 (株)講談社
食品成分データ 文部科学省

■■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
