

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

株式会社うおいち メールニュース Vol. 436

2015.5.28

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.85 シログチ

今月の旬の魚は、産卵期を迎える初夏の頃には大阪湾でも良く釣れるシログチの話です。

●シログチの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=272&file=1



■愚痴を言う魚!?

シログチは漢字で書けば「白愚痴」。この魚、釣り上げられると「ゲーゲー」と浮き袋を共鳴させてかなり大きな声!?!で鳴きます。この音が釣り上げられて愚痴を言っているようにも聞えるので「グチ」と名づけられたようです。シログチですからグチの白いやつということで、形がよく似て黒っぽい色をしたクログチという魚もあります。英名も Croaker で、差し詰め「蛙のようにガーガー鳴くやつ」くらいの意味。関東での呼び名は「いしもち（石持ち）」で、全国的にはこっちの方が通りが良いでしょうか。

シログチは市場にも少なからず入荷しますが、脂肪分が少なく淡白すぎるためか、ちょっと味にクセがあるためか人気はいまひとつ。でも、調理法しだいでとっても美味しく、価格も安めでお勧めの魚です。また、脂肪分が少なく淡白なことが功を奏して高級蒲鉾の原料にもなります。

■分布、生態など

シログチはスズキ目ニベ科の魚です。体表は銀白色で軟らかくて大きめの鱗におおわれていて、大きいものは体長 40cm 以上になります。棲んでいるのは砂泥底の内湾から大陸棚で、東北以南の日本各地や朝鮮半島の西側から黄海、東シナ海にまで広く分布しています。

5月から8月になると産卵のために沿岸部に来遊します。大阪湾の南部でも5月の連休前後になると釣れだしますが、卵や白子を抱えています。釣れるのは秋口まで。孵化した仔稚魚は沿岸部の浅場で生活しますが、成長とともに深い場所に移動します。餌はエビ類、カニ類、シャコ類や小型魚類、イカ類など。満1年で全長 15 cm、3年で 27 cm、5年で 30 cmを超え、寿命は10年前後のようです。

■シログチの仲間

ニベ科の魚にはシログチ、クログチの他にキグチ、フウセイ、ニベ、コイチなどがあります。ニベ科の魚の特徴は発達した浮き袋を持っていて、これを利用して大きな音をだすこと。この音は釣り上げられた時だけでなく海中でも発せられるようで、中国ではこれを利用して居場所を探し、漁をしていたそうです。もう一つの特徴は、耳石（頭の骨の中にあって、聴覚や平衡感覚器として働く石灰質の石）がとても大きいことです。シログチや、一部ではニベのことを「いしもち（石持ち）」と呼ぶのはこれに由来します。

お隣の韓国や中国でもニベ科の魚はおなじみで、特に脂があって味が良いキグチは高級魚です。中国では姿のまま唐揚げに、韓国では干物にして甘辛いジャン（味噌）に漬け込んだものは高級贈答品の定番なのだそうです。

■減ってしまったニベ科の魚

キグチやフウセイを始めとするニベ科の魚は、かつて東シナ海の以西底曳きで大量に漁獲され、主に蒲鉾など練り製品の原料にされていました。当然大阪の市場にもたくさん入荷があり、当社でもかつては「漬し物課」といって専門に扱う部署がありました。また、これを買って練り製品のメーカーさんに販売する専門の仲卸さんも多くありました。ただ、たくさん獲れたのも1970年代の半ばまで。獲り過ぎのためか資源が急激に減少し、1980年代には殆ど獲れなくなってしまい、練り製品の原料はスケトウダラなどの冷凍スリ身に切り替わっていきました。現状では、市場に通年入荷するのはシログチだけで、和歌山や長崎が主産地。時折コイチやニベを見かける程度です。

■おいしい食べ方

ちょっと身が軟らかめですが淡白な白身魚なので煮物、焼き物、揚げ物など何にで

も使えます。ただちょっと独特のクセがあるため、好きな人と嫌いな人では評価が分かれてしまう魚です。鮮度が良ければ刺身にもできます。筆者は刺身はまだ食べたことがないのですが、秋口になると脂がのってとっても美味しいようです。その他、普通の人にはマニアックかもしれませんが、自家製の練り製品をつくっても美味しいです。揚げ蒲鉾（薩摩揚げなど）なら、その気にさえなれば上手にできます。下段に作り方を添付しますので、興味のある方は挑戦してみてください。

↓ ↓ ↓

https://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/04/disp_strategy.asp?id=27&detail=274

●シログチの唐揚げ

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=518



唐揚げは私の一番好きなシログチの料理です。黒コショウをきかせてパリッと揚げれば、特有のクセも全く気になりません。今回は甘酢あんをかけました。天津飯にするような酢を入れない中華あんでも美味しいです。

【材料（2人分）】

シログチ切身…2切れ（片身分、約200g）

塩…少々

黒コショウ（粗挽き）…少々

小麦粉…少々

玉ネギ…50g

ニンジン…20g

ピーマン…1個

揚げ油…適量

<甘酢あん>

薄口醤油…大さじ2、酢…大さじ2、砂糖…大さじ2、水…100ml、

水溶き片栗粉…少々

【作り方】

- ① 切身に薄く塩を振り、15分おく。出てきた水気をペーパー等で拭き取る。
- ② 玉ねぎは薄切り、ニンジンとピーマンは千切りにする。
甘酢あんの材料（水溶き片栗粉以外）を混ぜ合わせておく。
- ③ 切身に黒コショウをふり、小麦粉を薄く付けて中温の油でからっと揚げる。
- ④ 少量の油で野菜をしんなりするまで炒め、甘酢あんの材料を加えて煮立て、水溶き片栗粉少量でとろみをつける。
- ⑤ 揚げた切身を器にのせ、甘酢あんをかけて完成。

<参考資料>

水産総合研究センター西海区水産研究所：山田梅芳氏他の資料

■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
