

かがわ

里海の幸

～夏～

「里海」とは

海域・陸域を一体的に捉え、
人が適切に関わることで、より

多様な生物が生息できる

健全な海の状態を保ち

水産資源、食文化、景観、

憩いの場、観光など

多くの恵みを受受できる

「豊かな海」です



鱸

スズキ

スズキ

スズキ目・スズキ科
スズキ科

かつては高級魚として知られたスズキ。
夏は身が太り、脂がのっておいしい時期です。
海のゆりかご「アマモ場」で稚魚が育ちます。



もの知り情報

瀬戸内海ではセイゴ→ハネ→スズキと呼び名の変わる出世魚。冬に産卵し、稚魚は春にアマモ場や河口域などで育ち、その後、沿岸域からやや沖合で生息し、大きな河川に遡上することもあります。大きくなると約1mに成長します。低水温、高水温にも比較的強く、水温変動が大きい瀬戸内海に適した魚です。約1300年前の藤原宮・平城京跡からは「須々支」(スズキ)と記された木簡が出土しており、古くからよく知られた身近な魚です。

インタビュー ～スズキの魅力、教えて下さい！

香川県魚市場株式会社

ひろゆき

代表取締役社長 山本啓之さん

私たちが聞きました



香川県立高松大学3年生
木村美咲



香川県立高松大学3年生
竹井まどか

白身のおいしさは絶品。食べ方のバリエーションが多い魚

スズキについて教えてください

瀬戸内海の沿岸から沖合まで生息しています。浅瀬のほうに多くみられる魚ですね。味は6、7月の初夏が一番おいしい時期。なぜなら春先から梅雨にかけて雨水が川から海に流れ込むと、ミネラルやその他の養分も一緒に入ってきます。その養分で海が豊かになり、スズキのエサになる小魚や小エビが増え、まるまる太ったスズキが捕れるんです。

スズキが夏の魚といわれるのには、もうひとつ理由があります。お盆に親族が足利りしたとき、先祖を迎えるお盆に赤いタイというわけにはいきませんからね、(皮の黒い)スズキが重宝されるのです。東かがわ市やさぬき市ではスズキの養殖場もあり、安定した供給を支えています。スズキは天然ものと合わせて6月からお盆の頃をピークに流通しています。



山本啓之さん ● やまもとひろゆき

香川県魚市場株式会社は高松市中央卸売市場水産物部に2社ある卸売業者のうちのひとつ。「香川の魚を中心に市場に魚介を集め、仲卸やスーパーなどに分配するのがこの仕事です」。魚食普及の活動にも積極的に関与している。

スズキの魅力はどんなところですか？

まず、姿がカッコイイ(笑)。はっきりした體のようなうろこ、大きな口、エラ、尾びれ……。"ザ・魚"みたいな形をしていますよね。この口がガバーンと開くんですよ。生態系の中でも強い魚でしょうね。私は瀬戸内海の魚の代表格だと思います。

また、食べ方が幅広いところも魅力です。身は白身で淡泊でね。刺身、あらい、塩焼き、天ぷらやフライなど。私は刺身が好きですね。ムニエルとかフランス料理でもスズキは使われますよ。今の時期はちょっといい外食店ならスズキは扱っているでしょうね。

「食べたことがない」という人もいますが、おそらく気づかずに食べていると思います。そのくらいメジャーですよ。それから、釣り人にとってもおもしろい魚でしょうね。ものすごく引くんですよ。そういう意味でも"ザ・魚"という魅力を感じますね。



口を大きく開いて小さなエビや魚を食べるスズキ。夏場のスズキは海の底をたぐり回し、身が太り脂がのっておいしい。



水揚げした魚は近隣漁協が高松市中央卸売市場に運ばれ、そこから各店舗のよばばい。小さな香川では短時間と距離に恵まれた特産。

スズキを食べ続けるためには

海を大事にすることですね。今、底びき網を引いたらプラスチックなどのゴミが目立ちますね。これは100年経っても風化しない。海を汚すのは残念ながら人間です。それから、私たちは目の前の海、瀬戸内海の魚をみんなで分け合って食べ続けることが"大事なこと"だと認識すること。それだけで海への思いが変わると思います。そういう意味でも、この夏はぜひスズキを意識して食べてみて欲しいですね。

お話をお聞きて

・スズキを食べたことはないと思い込んでいたが、気づかずに食べていたのかもしれない、ということにハッとしました。瀬戸内海という魚介の宝庫に、若者ももっと関心をもちたくなってほしいですね(木村)
・日本人の食文化が遠くまで、自分には何ができるのか? もっと魚を食べ、そのおいしさを周囲の人と共有することだと改めて思いました(竹井)



高松「百とら」店主・友澤敏雄さんの スズキのムニエル

【材 料(4人分)】

- ◆スズキ4切れ
- ◆色どり野菜(ブロッコリー、アスパラガス、ピーマン)適量
- ◆料理酒適量(ペーパータオルに含ませる)
- ◆塩、コショウ適量
- ◆小麦粉(薄力粉)適量
- ◆オリーブオイル適量
- ◆バター大さじ1
- ◆濃口しょうゆ大さじ1
- ◆みりん大さじ1
- ◆レモン1/2個(1/8のし切り)

下ごしらえ

- スズキの切り身にうす塩をして30分ほど置いておく。
- 色どり野菜は大きめに切る。さっと下茹でし、氷水に入れ、色止める(写真1)。ザルに上げておく。



写真1

作り方

- ① 下ごしらえした切り身は、料理酒を含ませたペーパータオルで、ドライブヤ塩を拭き取る(写真2)。
- ② ①を手ひらのひらにのせ、軽く塩、コショウをし、小麦粉を両面に振る。
- ③ フライパンに薄くオリーブオイルをひいて強火で熱し、スズキの皮目から焼く(4切れ同時)。切り身を入れたら中火にする。
- ④ ③のフライパンに色どり野菜を並べ、フタをして3分焼く。途中で野菜を返す。魚が反る場合はヘラなどで押さえる。
- ⑤ 皮目に焼き色がついた裏返す。返した側は焼き色が確認できればよい。バターを入れて火を止め、フタをして2分蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤に濃口しょうゆ、みりんを加えてひと煮立ちさせ、味をととのえる。皿に盛り付け、汁はスプーンで上からまわしかけ(写真3)、レモンを添える。



写真2



写真3

おいしく作るコツ

下ごしらえとして、魚にうす塩をすることで生臭みをとることができます。表面に出てきた水分を水道水で洗うと魚の身がこわれますから、料理酒を含ませたペーパータオルでそっと拭き取るのがポイントです(友澤さん)。



友澤さん



発行元: 香川県環境森林部環境管理課
里海グループ

〒760-8570
香川県高松市番町四丁目1番10号
☎ 087-832-3220 2018年8月発行