

かがわ

さと うみ

里海の幸

さち

〜冬〜

「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により

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

多くの恵みを享受できる

「豊かな海」です

舌平目

シタビラメ

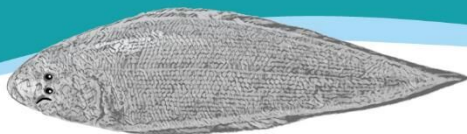


シタビラメ

(地方名:ゲタ)

カレイ目ウシノシタ科

コウライアカシタビラメ、イヌノシタ、アカシタビラメなどの種類がありますが、香川では一般的に「ゲタ」と呼んでいます。海底の砂泥地に多く見られる魚です。



もの知り情報

シタビラメは、カレイやヒラメの仲間ですが、目が小さく、口が体の先端でなく目の下にあること、背びれ、尾びれ、尻びれがつながっていることが特徴です。比較的浅い砂泥地に生息し、瀬戸内海のほぼ全域が好漁場となっています。主に冬季に漁獲され、価格も下がって手頃な惣菜魚となります。「ゲタ」は香川・岡山あたりの地方名で、江戸時代から呼ばれています。

インタビュー ～シタビラメの魅力、教えてください！

高松市瀬戸内漁業協同組合 理事

にしに あきら
漁師 西谷 明さん

私たちが聞きました



香川大学経済学部3年生
木村 美咲



香川大学経済学部3年生
竹井 まどか

さでいご 砂泥底に生息する魚

生息する環境について教えてください

シタビラメのことを我々漁師は「ゲタ」と呼んでいます。ゲタはとても小さな口をしています。多くの魚は口を大きくパツと開いてエサをガバッと食べるのですが、ゲタはこの小さな口で、砂の中に生息する動きの鈍い小さな生き物をエサとして食べているのだと思います。だから、どこにいるかという砂地です。砂泥質というか、砂と貝殻混じりの砂地や、泥混じりのところに生息しています。

また、同じ場所でも海の色によって獲れるときに獲れないときがあって、海の色を見て出漁の参考にします。



西谷 明さん●にしに あきら

東海大学海洋学部海洋地質学科を卒業後、静岡県沼津で養殖業に携わったのち、29歳で高松に帰郷。父親の跡を継ぎ、底びき網漁師となる。自分が何代目かわからないくらい、先祖代々漁師の家系。おもにエビ、アナゴ、シタビラメ、マコガレイなどを漁獲している。66歳。

「ゲタ」のほかにも呼び名がありますね

シタビラメの呼び名は地域によって違いがありますが、私が知る限り、香川の漁師はみんな「ゲタ」ですね。履物のゲタに似ているから。牛の舌の形に似ているから「ウシノシタ」という呼び方もあります。種類でいえば、コウライアカシタビラメやアカシタビラメ、イヌノシタなどがあり、漁師は見れば種類の違いはわかっています。総じて「ゲタ」ですけどね。



茶色い背のほうに小さな目がふたつ、目の横の小さなくぼみが口。裏側お腹のほうは真っ白で、先端の脇からも小さな口が見える。よく見ると不思議な顔。

味の特徴、おいしさを教えてください

私は刺身にして食べるのが一番おいしいと思います。ただ、刺身は漁獲したその日でないと味が違う。しかもゲタは新鮮なもののほど皮が剥ぎにくいのでさばくのも難しい。でも、火を通すと身離れがよくて食べやすいし、おいしいです。煮付けのほか、私は少し小さいものはバター焼きにポン酢をかけて、えんがわまで食べるのが好きですね。

これからもゲタを食べ続けるためには

たくさんの人に食べてもらい、ゲタのおいしさを知っていただきたい。そして、将来のために漁獲の規制をすることも考えないといけない。乱獲は避けたいものです。漁師にとっては生活もあるので難しいですけどね。それから海底ごみの対策も。私は海底ごみを取り続けて15年になります。100年後の漁師のためにも、瀬戸内海はきれいな魚がいっぱい泳ぐ海であってほしいじゃないですか。

水産資源だけではなく、交通の面でも観光の面でも瀬戸内海はすばらしい海です。漁師としておいしくて、安全で、そして安く日常的に食べやすい魚を供給し続けていきたいと思っています。



底びき網の中に魚といっしょにかかってしまう、海のごみ。5年ほど前から、瀬戸内漁協のほか県内で多くの漁協がこうして海のごみを回収する活動を行っている。

お話をお聞きして

・地元の魚を食べ、海の現状を知る必要性を感じました。未来にも海の幸を残していけるよう、漁のあり方や身近にいる魚のことも考えていかなければならないと思います。(木村)

・シタビラメの漁獲量は海の色と大きく関わりがあるというお話が印象的でした。焼いたり揚げたり、簡単な調理でおいしく食べられるようなので、魚料理に挑戦してみたいと思いました。(竹井)



イタリアン・シェフ「ラ・サルテー」中野誠司さんの ゲタのバポーレ ハーブクリームソース

所要時間
20分

【材 料(4人分)】

◆シタピラメ ……30cm程度のもの 1尾	◆白ワイン ……200cc
◆バター ……10g	◆生クリーム ……100cc
◆あさり ……200g	◆砂糖 ……ひとつまみ
◆プチトマト ……8個	◆ディル(ハーブ) ……適宜
◆ブロッコリー ……1/4個	◆塩コショウ ……適宜
	◆EXバージン・オリーブオイル ……適宜

下ごしらえ

- シタピラメは包丁で全体のウロコを削ぐように取り除く。裏側から頭に包丁を入れ皮1枚残すように切り、頭をつかんで皮をはぐ(写真1)。皮をひくときにタオルを使うとすべりにくい。
- 内臓を取り除き、エンガワ上下を切り落とす。
- ブロッコリーは小房に、プチトマトは1/4のくし切りにする。

写真1



作 り 方

- ① フライパンに手でまんべんなくバターを塗り、下処理したシタピラメを1尾のまま入れ、あさり、白ワイン、ブロッコリーも入れて強火にかける(写真2)。ふたをして蒸し焼きにする。沸騰してきたら中火にする。
- ② あさりの殻が開いてきたら、ふたを取り、ワインが半分になるまで煮詰める。ブロッコリーが煮崩れそうなら取り出しておく。
- ③ 生クリームを入れ、ひと煮立ちしたらディルの葉先をちぎって入れる(写真3)。
- ④ プチトマトを加え、ブロッコリーを戻し、砂糖、塩コショウで味をととのえる。最後にオリーブオイルをまわしかけ、大皿に盛る。(写真4)

写真2



写真3



写真4



おいしく作るコツ

“バポーレ”とはイタリア料理の「蒸す」調理法。ブロッコリーは加熱しすぎて煮崩れないよう、途中で取り出して最後に戻すと、彩りも食感もよいです。プチトマトはさっと火を通す程度でクリームソースに酸味を加え、鮮やかな赤が食欲をそそります(中野シェフ)。



中野さん



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 2019年1月発行