



- 【分布】 日本各地から朝鮮半島、東シナ海・南シナ海の沿岸
- 【特徴】 側線のウロコにはトゲがあり、「ぜいご」や「ぜんご」と呼ばれる。マアジでは側線の全体にあるため、体の後ろの方にしかないムロアジの仲間やメアジと見分けることができる
- 【旬】 春～夏
- 【漁法】 まき網、定置網、一本釣り、刺し網など
- 【産地】 長崎県、鳥根県、鳥取県、愛媛県、千葉県など。大分県佐賀関の「関さば」、愛媛県佐田岬の「岬(はな)あじ」、鳥根県浜田の「どんちっちアジ」、長崎県松浦の「旬(とき)あじ」など
- 【食べ方】 刺身、たたき、塩焼き、フライ、天ぷら、煮つけなど。「豆あじ」、「小あじ」と呼ばれる小型のものは丸ごとから揚げにして南蛮漬やマリネに。「あじの開き干し」は干物の定番

おもな仲間

★ニシマアジ

マアジ属。マアジにとってもよく似ている。鰓耙(さいは：海水とともに飲み込んだプランクトンなどの餌を漉し取るところ)の数などでマアジと区別できる。大西洋のヨーロッパやアフリカ沿岸、地中海の沿岸から沖合に分布。鮮魚として利用されるほか、燻製や缶詰、フィッシュミールなど。冷凍で輸入され、主に干物などに加工されている。このほか、ニュージーランドマアジなどが輸入されている。

★ムロアジの仲間

ムロアジ属。ムロアジ、クサヤモロ、オアカムロ、マルアジなど。体はマアジよりも細長く、「ぜいご」が短い。クサヤモロ、ムロアジは「くさや」の原料。特にクサヤモロは「あおむろ」と呼ばれ、最高級品の原料。



きあじ (三重)

“きあじ”と“くろあじ”

マアジの成魚は春に北上、秋に南下という季節的回遊を行います。マアジはこのように沖合を回遊する「沖合回遊群」と内湾や沿岸の瀬に定着する「瀬付き群」がいます。前者は体がより細長く、体の背部が黒っぽいことから「くろあじ」、後者は体高が高く、体の背部は黄色みが強いことから「きあじ」と呼ばれます。漁獲量は「くろあじ」が圧倒的に多いですが、「きあじ」は「くろあじ」より美味といわれ、高値で取引されます。



くろあじ (新潟)

加工品

★塩乾品

●あじ開き干し

マアジなどを腹開きし、塩水に浸けて干したものの。原料はマアジのほかにもマルアジやムロアジなども使われていましたが、現在は九州地区を中心とした国産マアジのほか、韓国(マアジ)やオランダ、アイルランド、イギリス(ニシマアジ)などからの輸入原料も増えています。塩さばと同じく、低塩分化しています。多くは冷凍品で流通しています。

●くさや

伊豆諸島の大島、新島、八丈島などで作られる発酵食品のひとつ。独特の強烈なおいがあるため好き嫌いがはっきり分かります。原料魚を開き、独特の液汁(くさや汁)に浸けたのち乾燥させます。原料はクサヤモロ、ムロアジのほか、トビウオ類も。

このほか水産発酵食品には、塩辛、魚醤油(しょつつるなど)、すし(ふなずしなど)、糠漬(へしこなど)、麴漬、節(かつお節など)があります。

青背の魚とは

さば類やあじ類、いわし類、サンマなどは「青背の魚」と呼ばれ、背側が青く(黒っぽい青色)、腹側が白く(銀白色)なっています。背側の青色は、海の色に溶け込んで、空から魚を狙う鳥に見つかりにくくします。この魚を海の中で横から見たと考えます。横から見ると、上からの光で背の色が少し薄くなります。腹側は背の影になり、少し暗くなります。そうすると、魚の体は全体として一様な明るさとなり、横から狙うカツオやまぐろ類からは少し見えにくくなります。この背側の青と腹側の白は、敵から自分を守るための色なのです。



サンマ

レシピ

鯖の豆乳味噌煮

■材料 (1人分)

- さば切身…50g
- 酒…1g
- 合わせ味噌…3.5g
- みりん…5g
- 砂糖…3.5g
- しょうが…1g
- 豆乳…12g
- 水…10g

■作り方

- (1) さば切身に、酒をふりかけておく
 - (2) しょうがはすりおろしておく
 - (3) 鍋に豆乳、水、しょうが、調味料を合わせて入れ、加熱する
 - (4) 沸騰する前に(1)のさばを入れ、ホイル等でふたをして煮る
- ※沸騰させないでゆっくり煮ると仕上がりがよい

魚が苦手な子どもにも好評です。豆乳を使うことで、減塩でもおいしく食べられます。



公益財団法人福岡県学校給食会 HP より許可を得て転載