

★ブリ アジ科ブリ属



【分布】 カムチャツカ半島南部から台湾の太平洋、日本海、東シナ海などに分布

【特徴】 成長に伴い名前が変わる出世魚。稚魚は沿岸から流れ出した流れ藻について黒潮や対馬暖流に乗って北上。全長約3cm から体に横縞ができ、「もじゃこ」と呼ばれる。若魚は夏に流れ藻から離れ、内湾や内海で成長し、秋に外海に出て回遊生活をする。一般に春～夏は餌を求めて北上、秋～冬は越冬や産卵のために南下。養殖が盛んで、流通している全体の約6割が養殖(カンパチ、ヒラマサも含む)

【大きさ】 全長 1.2m

【旬】 冬。脂肪が多くなり、「寒ぶり」と呼ばれる

【漁法】 まき網、定置網、ひき縄など

【産地】 長崎県、北海道、千葉県、島根県、岩手県、鳥取県など

【食べ方】 刺身、焼き物(塩焼き、照り焼き)、煮物(あら炊き、ぶり大根)、汁物、鍋物など
かぶらずし、塩漬けにした「塩ぶり」などの加工品も

東日本のサケに対して西日本のお正月に欠かせないブリ。堂々たるその風格には、冬の味覚の代表格ともいえる自信がみなぎっているようです。実際、脂のつた「寒ぶり」は、一度食べたなら忘れられない美味しさを持っています。魚類養殖のなかで生産量が最も多く、スーパーなどの小売店でも一年中販売されています。それゆえ私たちはブリの脂が当たり前だと思っているかもしれませんが、しかし夏に獲れる小型のブリは、脂は少ないけれどサッパリした味が楽しめます。実は季節を問わず、美味しく食べられる魚なのです。

おもな仲間

★ヒラマサ

ブリ属。ブリに比べて体がやや細身で少し平たい。眼の上を通して体の横を走る黄色い帯がブリと同じようにあるため混同しやすい。ブリに比べて上あごの角の形が丸く(ブリは角張る)、胸びれが腹びれよりも短い(ブリはほぼ同じ長さ)ことで見分けることができる。全長 1.9m。旬は夏。若魚は流木などに付着する性質がある。刺身で美味しく、ブリよりも美味と評価されることも。養殖も行われている



ヒラマサ(京都府)

★カンパチ

ブリ属。ブリやヒラマサよりも体高が高く、左右に押しつぶされたような形をしている。背側は黄褐色で、腹側は銀白色。前額部の背面に八の字に見える暗褐色の線がカンパチ(間八)の由来。全長 1.9m。旬は夏。稚魚はブリのように流れ藻につく。西日本で「あかは(ば)な」、関西では「しお」とも呼ばれる。刺身のほか、焼き物(塩焼き、照り焼き)などでも。養殖も行われている



カンパチ(長崎県)

出世魚

出世魚は一般に「成長とともに名の変わる魚」といわれています(『広辞苑 第二版』など)。私たち日本人は古来、食料として魚をたくさん利用してきたこともあり、日本各地で身近な魚に対して幼魚から成魚までさまざまな名前を付けてきました。とはいえ、なじみの魚がすべて出世魚というわけではないようです。ただし、ブリおよびスズキ、ボラを出世魚とするのに異論は見あたりません。代表的な出世名を紹介します。



スズキ

ブリ：(関東)わかし→いなだ→わらさ→ぶり
(関西)つばす→はまち→めじろ→ぶり
(富山県)つばいそ→ふくらぎ→がんど→ぶり
(高知県)わかなご→はまち→ぶり→すずいお
(山陰)じょうじご→わかなご→めじろ→はまち→ぶり
(九州)わかなご→やず→はまち→めじろ→ぶり→おおうお
スズキ：(東京)せいご→ふっこ→すずき
ボラ：(東京)おぼこ→いなっこ→すばり→いな→ぼら→とど

レシピ



ふくらぎのもみじ焼き

■材料(4人分)

- ・ふくらぎの切り身(50g) 4切
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・酒 小さじ2
- ・ニンジン 小1/4本(30g)
- ・マヨネーズ 20g(20g)
- ・みそ 小さじ1(5g)

アルミホイル

■作り方

- (1)魚に塩、こしょうをし、酒をふりかけておく
- (2)すりおろしたニンジンに、マヨネーズとみそを混ぜ合わせる(ニンジンの水分が多い時は、軽く汁気を絞っておく)
- (3)アルミホイルを適当な大きさに切り、その上に魚を置き、(2)のソースを魚の上にきれいに塗る。アルミホイルで魚を包むように周囲を巻き上げ、160～180℃のオープン(トースター)で約10分焼く。魚に火が通り、焼き色が付いたら、皿に盛る

※富山県では、体長40～60cm、重さ約1kg前後のブリの幼魚を「ふくらぎ」といいます。漢字では「福が来る魚」と書き、縁起の良い魚として、県内ではポピュラーな魚。秋から冬にかけてとれるので、にんじんで「秋の紅葉」を表してみました。

この料理は、魚の切り身を使うので、調理しやすいうえ、味付けにマヨネーズを使うため、魚の苦手な子供にも好まれます。魚をサケや白身魚に代えることもできます。また、野菜をほうれん草などの青菜に代え、名前を「若草焼き」にするなど、一年中使える料理です。

富山県栄養教諭等研究会より許可を得て転載