

夏に美味しい魚



いわし



いわしは、「まいわし・かたくちいわし・うめいわし」が有名です。銚子漁港では梅雨の時期に「入梅いわし」と呼ばれる脂がのって美味しいいわしの水揚げされます。

あじ



あじは、「味がいい」からあじと呼ばれるようになったともいわれています。郷土料理の「なめろう」やさんが焼きなどによく使用され、銚子漁港でも水揚げされます。

すずき



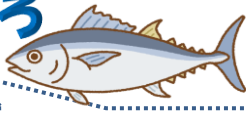
すずきは、日本各地のえん岸に生息する白身魚です。成長とともに名前が変わるので「出世魚」と呼ばれています。くせがないので、和食、洋食のどちらにも合います。河口や内湾、汽水域(淡水と海水が混ざるところ)にも入る魚なので、利根川の河口である銚子近辺にも多く生息しています。

かつお



かつおは、漢字で書くと魚へんに堅い(鯉)と書きます。(鯉)昔は保存するために、茹でてから干していました。茹でるとかたくなり、干すともっとかたくなるので「かたい魚」=「鯉」と書くようになったそうです。かつおは旬が年に2回あり、春から夏にかけての「初がつお」と秋の「戻りがつお」があります。初がつおは脂質が少なめであっさり、戻りがつおは、脂がのっているのが特徴です。

まぐろ



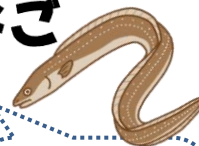
まぐろの中でも、ミナミマグロ(インドマグロ)やキハダマグロが夏に旬を迎えます。ミナミマグロは、脂ののりはやや少ないものの、味のバランスが良いので、回転寿司などでよく提供されています。キハダマグロは、初夏から秋口までが旬で、脂は少なく、赤みが中心で、あっさりとしていますので、刺身や漬けに向いています。キハダマグロは、銚子漁港でも多く水揚げされています。

はも



はもは、うなぎに似た細長い体をしていて、大きな口とするどい歯をもつのが特徴です。海水魚で、瀬戸内海や関西で多く生息しています。小骨が非常に多いので、骨切り(細かく包丁を入れる事)をして食べられます。味わいはたんぱくながら、うま味がある魚で、湯引き、天ぷらなどで食べられています。

あなご



あなごは、細長い体でうなぎとよく似ています。浅い海底の砂泥地にすんでいます。うなぎよりも、脂質が少なくあっさりとした味わいなので、煮たり、天ぷらにして食べられています。

あゆ



あゆは川魚で、2つのタイプがあります。

①海へ行くあゆ

川で生まれた後、一度海へ下って育ち、再び川を上ってきます。栄養豊富な海で育つので、よく太り、成長も早いのが特徴です。内臓まで美味しく、香りが強い事から「香魚」と言われています。

②湖やダムに住むあゆ

一生を川や湖で過ごし、香りや身のしまりも穏やかで、主に養殖用で使用されます。

銚子漁港では、いわし、あじ、かつお、すずき、キハダマグロが夏に水揚げされ旬を迎えます。旬の美味しい魚を食べて、夏に元気に過ごしましょう!

作ってみよう♪おすすめCOOKING

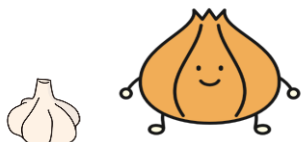
<何にかけても美味しい! 簡単BBQソース>

(材料・4人分)

| | |
|-------|----------|
| 玉葱 | 1/4個 |
| にんにく | 1/2かけ |
| しょうが | 少々 |
| パイン缶詰 | 20g |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 醤油 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1と1/2 |
| みりん | " |
| 豆板醤 | 少々 |
| ごま油 | 小さじ1 |

(作り方)

- ①玉葱、パインはみじん切りにして、にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ②鍋にごま油以外すべての材料、調味料を入れてさっと煮立たせる。
- ③煮立ったら、ごま油を加えて火を止める。



このソースは、銚子商業高校海洋科の生徒が考えた、「銚子の光 BBQソースのかりかりめひかり」のソースのレシピです。魚だけではなく、肉にかけても美味しい万能ソースです。にんにくやしょうがを使用し、食欲が落ちがちな夏にもピッタリなソースです。

