

勝浦

灯台沖

さんめ鯛

勝浦市内には八つの漁港があり一年を通して、様々な魚介類が水揚げされています。特に冬から春にかけてはさんめ鯛が多く水揚げされ全国有数の水揚げを誇っています。

勝浦沖のさんめ鯛は「立て縄釣り」という漁法で漁獲しているので一尾一尾丁寧に扱われており、また、千葉県水産総合研究センターの協力により、鮮度保持の研究をし、釣り上げ後すぐに最適な鮮度保持をするように取り組んでいるため勝浦灯台沖のさんめ鯛は身が引き締まり、脂がのついていて絶品です。

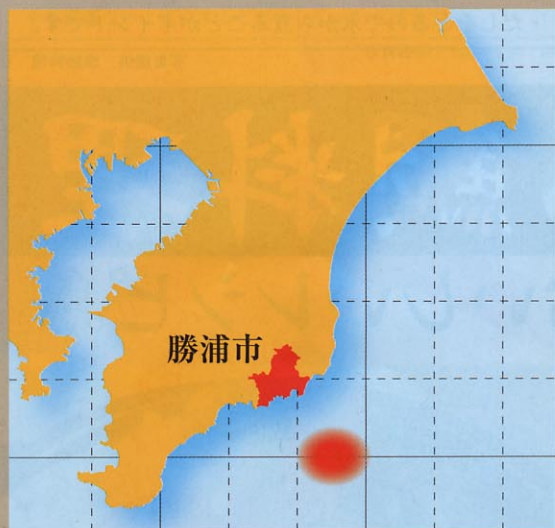
【釣りたてのさんめ鯛】



【水揚げされた頃のさんめ鯛】



さんめ鯛は、水深100～500mの深場に棲むため、目と口が大きく、名前の由来も黄金色に輝く大きな目からきています。生きているときは背側が淡い朱色をし、腹側が銀白色の魚で、釣り上げ後、時間とともに全体が鮮やかな朱色となります。



【勝浦灯台沖漁場の歴史】

勝浦灯台沖漁場は勝浦灯台から南東方向に10～26km沖にあり、昭和5年にさんめ鯛が生息していることが発見されました。

昭和初期はGPS等がなかったため、勝浦灯台を山立て（目印）し、沖からは勝浦灯台が清澄山系の山にもたれているように見えた場所だったので、漁師の人は勝浦沖漁場を「灯台モタレ」と呼んでいます。

勝浦灯台を目印としたことで、20km以上沖でも10mと変わらずに操業できたとされています。

【資源保護】

勝浦灯台沖で漁をする漁師は次のような取り組みを行い、さんめ鯛の資源保護に努めています。

- ①さんめ鯛の産卵期である7～9月の3ヶ月間を禁漁としています。
- ②また、漁期間中の毎週土曜日も禁漁としています。
- ③操業規約を定め、針数や操業時間などを制限しています。
- ④さんめ鯛の移動や成長などの生態を解明するため、標識放流を行っています。

【発行】

勝浦漁業協同組合 新勝浦市漁業協同組合 勝浦市

きんめ鯛のさばき方



①頭をおさえて、うろことり器できんめ鯛全体のうろこを丁寧に取り除く。



②エラぶたの中に包丁を入れ、喉骨に切り込みを入れる。



③腹側を手前に置き、頭の方から尾の方に向かって切り込みを入れ、内臓をとる。



④胸びれの下から、骨にあたるまで包丁を入れる。裏返しにし、裏の切り込みにあわせて包丁を入れ、頭をおとす。

きんめ鯛は頭から骨まで無駄なところがなく、また、調理をしても、刺身良し、煮て良し、蒸して良し、揚げで良し、焼いて良しと様々な料理でおいしくいただける魚です。



⑤流水でよく洗い、水気をふき取ったら、中骨の上に包丁を入れ、中骨にそって包丁を入れる。



⑥向きを変え、背側も同様に中骨にそって包丁入れ、尾の付け根を切って片身を切り離す。



⑦中骨を下にして、同様に中骨の上に包丁を入れ、尾の付け根を切って切り離す。



⑧3枚おろしの完成です。刺身やしゃぶしゃぶにする場合は、腹骨の下に包丁を入れて、腹骨を切り離してください。きんめ鯛は無駄な部分がなく、様々な料理ができます。いろいろな料理にチャレンジしてみてください。



きんめ鯛のしゃぶしゃぶ

- ① きんめ鯛を3枚におろし、刺身を薄くそぎ切りにする。
- ② 豆腐、白菜、えのき茸、ねぎ、人参などお好みの野菜を用意する。
- ③ ポン酢にお好みでねぎ、もみじおろしを入れる。
- ④ 鍋に水を入れ 10cm くらいに切った昆布を入れ、沸騰したら昆布をとる。
- ⑤ 鍋にきんめ鯛をさっと入れ、ポン酢に付けていただく。

【ポイント】

・きんめ鯛はさっとしゃぶしゃぶする程度で、しゃぶしゃぶやりすぎないようにするとおいしくいただけます。

写真提供 / おさかな処 さわ



きんめ鯛のあら汁

- ① きんめ鯛を3枚におろす。
- ② 水に頭と骨を鍋に入れて、だしをとる。(初めは強火で煮て、アクをとる。アクをとる時に煮立たせないように注意する。)
- ③ アクをとったら大根、椎茸、人参などお好みの野菜を入れ、中火にして3分ほど煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら酒少々、塩少々、醤油少々を入れて味を調える。
- ⑤ 椀に盛り、お好みでねぎや柚子を入れて出来上がり。

【ポイント】

・だしをとるので水から煮ることがポイントです。

写真提供 / 季節料理 司



きんめ鯛料理

おいしいレシピ集



きんめ鯛の揚げ出し山芋がけ

- ① きんめ鯛を3枚におろし、2〜3口で食べられる大きさに切る。
- ② 片栗粉を付けて、皮目がカリカリになるくらいに揚げる。
- ③ カツオだし汁に醤油やみりんを加え、味を調える。
- ④ さつまいもを白髪ねぎのように細く切り、しばらく水につけた後、水分をよくとって、油でカリカリに揚げる。
- ⑤ 揚げたきんめ鯛にだし汁をかけ、山芋をかけた後、さつまいもを天盛りに盛り付けをしてできあがり。

【ポイント】

・かつおだしの代わりに市販のそばつゆでもおいしくいただけます。

写真提供 / 松の家旅館



きんめ鯛鍋

- ① きんめ鯛のうろこと内臓を取り、薄く塩を振って30分くらいつけておく。
- ② きんめ鯛を熱湯につけるか、熱湯をかけて霜降りをする。
- ③ きんめ鯛を4等分に切る。
- ④ 椎茸の軸をとり霜降りをする。
- ⑤ 水に昆布を入れ、沸騰したら取り除き、薄口醤油、酒を入れ、きんめ鯛、野菜などをいれる。
- ⑥ 最後はお好みにより、みつ葉、玉子、ご飯を入れ、おじやにするとおいしくいただけます。

【材料】

きんめ鯛頭入4切 椎茸少々 豆腐少々 長ネギ2本
白菜4分の1 水1000cc 昆布10cm 薄口醤油大5 酒大3

写真提供 / 民宿神田



【新鮮なきんめ鯛の見分け方】

新鮮なきんめ鯛は目が透き通っていて、身が引き締まっています。

新鮮な刺身は薄いピンク色をしていて、透き通っていて弾力があります。



きんめ鯛の煮付け

①煮汁を用意する。

②煮汁が煮立ったらうろこ内臓を取り除いたきんめ鯛を入れ、15分ほどカラメル色になるまで煮る。

【煮汁】

水2に対して、醤油1、酒1、砂糖0.8、みりん0.5

【ポイント】

- ・外側に味を付けて、中が固くならないように注意する。
- ・脂が多い時は砂糖を少なめにする。

写真提供／魚処・酒処 きらく



【煮魚が生臭くならないポイント】

煮汁が冷たいうちに魚を入れると、鮮度のよい魚でも生臭くなってしまいます。煮魚は煮汁が煮立っている中に入れるのが基本です。一度に入れると煮汁の温度が下がるので、一切れ入れて、煮立ててから次の魚を入れるとよいでしょう。

●【料理店、飲食店、宿泊施設のお問い合わせ先】

勝浦駅前観光案内所

〒299-5225 千葉県勝浦市墨名33番地7

☎0470-73-1658



きんめ鯛のひらき



①エラを取り、エラぶたの中に包丁を入れて腹まで切り、腹ワタを取り除く。



②喉元、カマのつけ根から包丁を入れて、背骨にそって腹を切り開く。



③頭を手前に持ってきて、頭を割る。(その時離れてしまわない様に力を加減する。)



④腹に血合いが残っていたら包丁でそぎ取り、水洗いをする。



⑤魚が少量の場合、塩が均等にかかるように魚の両面に塩を振り、魚の量が多い場合、かなり濃い塩水（海水の2倍の濃度）に10分から15分くらいつける。(脂が多い時はつける時間を長めにする)



⑥水洗いをして天日干しをし、表面の水分がとんだら出来上がり。(季節、天候によってことなるが約2時間くらいが目安)

写真提供／五七屋商店

【きんめ鯛の栄養素】

きんめ鯛には良質なたんぱく質と脂質が多く含まれており、きんめ鯛の脂質は肉の脂質とは異なりDHA、血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含有しています。また、血液の構成成分である鉄、ビタミンB群、骨や歯をつくり、多くの生理作用を担うリンを適度にバランスよく含んでいます。

比較的多く含まれているものの中にはビタミンB2とビタミンEがあり、ビタミンB2は摂取した脂質を効率よくエネルギーに変えるので、発育促進に効果があります。また、ビタミンB2にたんぱく質とビタミンEがバックアップすると美肌に効果があります。