

旬のさかな

福井近海の旬な魚をご紹介します

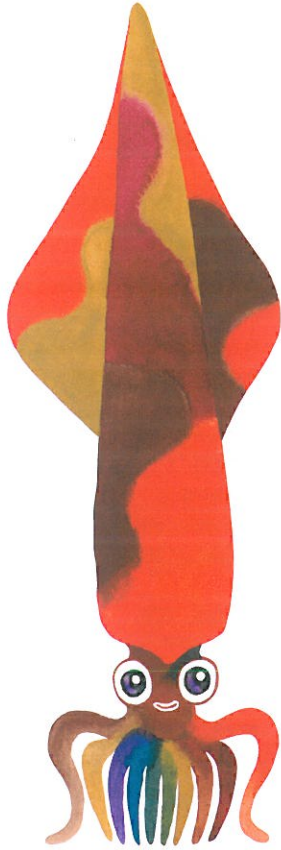
春



さより

■和名：サヨリ

体は細長く、下あごが上あごより長くて、その先端部が赤く染まっています。成長すると40cm位になります。沿岸の表層に生息、釣りの対象魚としても親しまれています。福井県ではおもに船曳網で漁獲され若狭地方で多く水揚げされます。刺身、天ぷらにしておいしく、干物、笹漬けなどの加工品にも利用されます。



ほたるいか

■和名：ホタルイカ

体の表面に多数の発光器があり、興奮したときによく光ることからこの名前がつけました。成長しても胴の長さが6cm位の小型のイカです。200～300mの水深帯に生息しますが、産卵期の3～6月には若狭湾の中央部に集まり底曳網で漁獲されます。福井県の漁獲量は全国のトップクラスです。ゆでて酢味噌や酢醤油で食べるほか、塩辛などに加工されます。



やりいか

■和名：ヤリイカ

その名のとおり胴の先端が槍先のようにとがっていて、足が短いのが特徴です。胴の長さが40cm位まで成長します。50～150mの水深帯に生息し、産卵期の1～4月に沿岸域に回遊します。福井県では釣りや定置網で漁獲されます。刺身にしておいしいイカです。

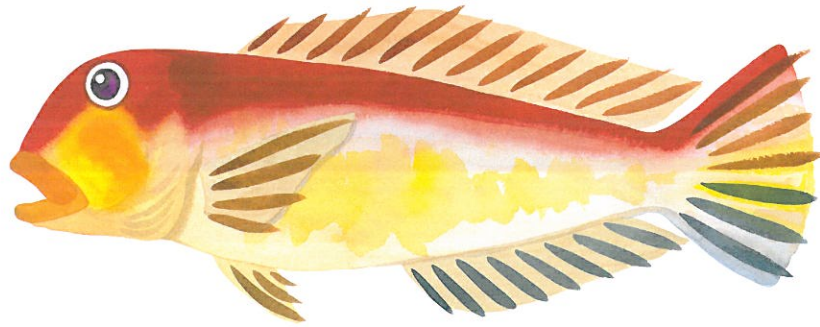
わかめ

■和名：ワカメ

葉はやわらかく縁辺から深い切れ込みがあり、背丈は1m位になります。成熟すると茎の根元に胞子葉（メカブ）ができます。天然物は福井県沿岸各地に分布し、岩礁の上に生息します。若狭地方では養殖も盛んに行われています。干ワカメ、粉ワカメとして販売され、味噌汁、酢の物などに利用されます。アルギン酸が多く、高血圧の予防効果があります。



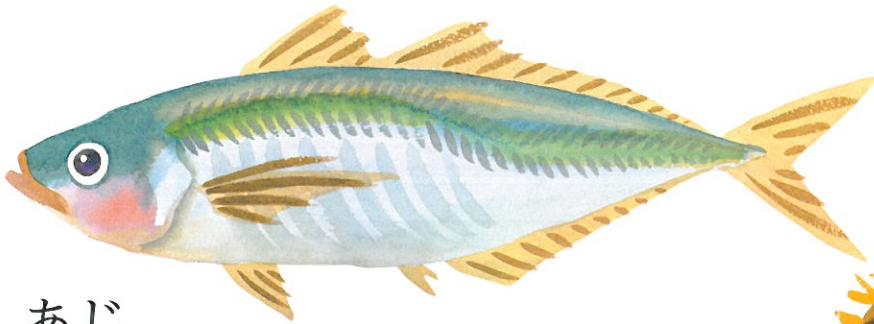
夏



若狭ぐじ

■和名：アカアマダイ

眼の後下方に逆三角形の銀白色をした斑紋と、尾鰭に4~5本の黄色帯があるのが特徴です。全長45cm位にまで成長します。おもに水深80mより浅いところに生息し、はえ縄、釣りのほかにコギ刺網という独特の漁法で漁獲されます。古くから京料理の材料として用いられ、鱗を付けたまま焼いた「若狭焼」は有名です。焼物のほか刺身、フライ、味噌漬けなどにされます。



あじ

■和名：マアジ

「ゼイゴ」と呼ばれる鱗が側線の全部にわたっており、尾の付け根の部分に小さな鰭がないことでマルアジ（アオアジ）と区別できます。成長すると全長40cmにもなります。まき網、定置網、釣りなどでほぼ周年にわたって漁獲されますが、夏季のものが特においしいといわれています。刺身、たたき、焼物、フライなどいろいろな料理に利用されます。



越前うに

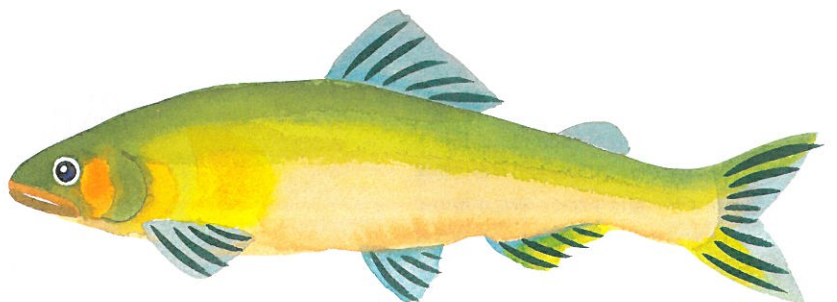
■和名：パファンウニ

棘は短く体色は全般に暗緑色で、殻径が5cm以上になります。水深0.5~3mの岩礁地帯に群棲しています。素潜りで採られ、三国町雄島の海女さんによる漁獲風景は一つの風物詩となっています。生殖腺を塩漬けにした福井県の特産品「越前雲丹」は日本三大珍味の一つとされています。

あゆ

■和名：アユ

背鰭と尾鰭の間に脂鰭があり、胸鰭の上方に黄色の斑紋があります。秋に河口付近で生まれた稚魚は、一旦海に下り、春に川に上って成長し、体長は30cm位になるものもあります。なわばりを持つ習性を利用し友釣りで漁獲されます。焼物のほか、姿鰯や刺身（背越し）にされます。



秋



さば

■和名：マサバ

中は緑色の地に黒色の波状をした紋が側線の下までのびています。沿岸、沖合いの水深0~250m層を移動回遊し、全長50cm位になります。まき網、定置網、釣りで漁獲され焼物、煮物、酢じめなどいろいろな料理に用いられます。また、福井県では浜焼サバ、なれサバ、へしこ等に加工され特産品となっています。ビタミンB2の含有量はさかなの中でNo.1で、不飽和脂肪酸が多く、成人病の予防に役立ちます。



若狭がれい

■和名：ヤナギムシガレイ

体は薄くて細長く、柳の葉に似ていることからヤナギムシガレイの名が付きました。ササガレイ、アマガレイなどとも呼ばれています。水深80~150mの砂泥底に生息し、全長30cm位にまで成長します。福井県では9~10月に底曳網で漁獲され、薄塩の生干しはカレイ類の中でも絶品とされています。



あおりいか

■和名：アオリイカ

ヤリイカに比べて体は平たく、大きな鰭があります。水深50mより浅い沿岸域に生息し、胴の長さが45cm位に成長します。福井県では、大型のものが春に漁獲されますが、量は少なく、秋に小型のイカが定置網や釣りでまとまって漁獲されます。ほとんどが刺身として利用され、イカの中では最高級品とされています。



越前がれい

■和名：アカガレイ

体色が赤褐色で、口が大きいのが特徴です。水深150~900mの砂泥底に生息し、全長は40cmになります。主な漁場は水深200~500mで、底曳網で漁獲されます。福井県でカレイと言えばこのカレイで、地ガレイと称して売られていることが多いです。焼物、煮物のほか、干物としても利用されます。

冬



越前がに

■和名：ズワイガニ

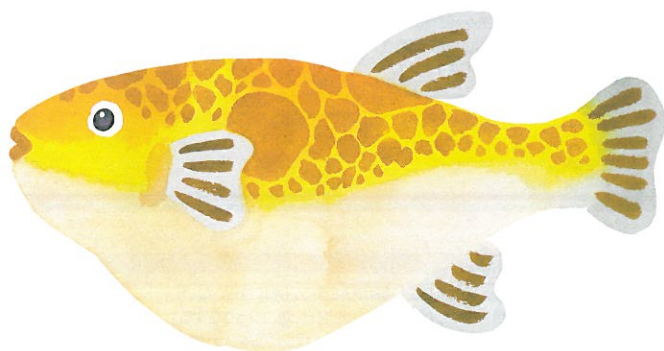
いわずと知れた福井の味の代表格で、県の魚にもなっています。メスガニはセイコガニと呼ばれオスガニと区別されます。よく似ているものにベニズワイガニがありますが、これは腹側まで赤いので区別できます。水深200~400mの砂泥域に生息し、11月~3月に底曳網で漁獲されます。ゆでで食べるのが最も一般的ですが、洗い、焼蟹、カニ飯等にも利用されます。



甘えび

■和名：ホッコクアカエビ

生で食べると甘みがあることからこう呼ばれていますが、体色が赤いことからアカエビと呼ばれることもあります。成長するにつれて雄から雌に性転換をし、10~11年かかって体長12cm程度になります。水深200~500m付近に生息し、底曳網で漁獲されます。刺身、すし種のほか唐揚げ、汁物、茶碗蒸しなどの料理に利用されます。



若狭ふぐ

■和名：トラフグ

体色は青みを帯びた灰褐色で、臀鰭は白色、胸鰭の近くに白く縁取られた大きな黒い斑紋が1個あるのが特徴です。沿岸域の潮流の早いところに生息し、全長70cmに達します。福井県では若狭地方で養殖が盛んに行われ、冬の味覚の代表格となっています。肉、皮、精巣、血液は無毒ですが、肝臓と卵巣には猛毒があります。刺身(てっさ)、鍋物、唐揚げなどに利用されます。

若狭のかき

■和名：マガキ

左右不揃いの2枚の殻からなり片方はほぼ扁平で、殻表面は複雑でひだのようになっています。福井県では小浜湾で養殖されており、1年物で殻長9cm、殻幅5cm位まで成長します。鍋物、蒸し物、フライなどに利用されるほか、焼きガキ、蒸しガキなど殻付きのままでも料理されます。タウリンが非常に多く、血中コレステロールの改善作用があります。

