



長門市仙崎のマダイについて

学名	<i>Pagrus major</i>
英名	Red seabream
分類	スズキ目タイ科マダイ属
和名	マダイ(真鯛)
仙崎市場名	タイ、小ダイ

鯛といえばメデタイ、祝いの席にかかせない魚。桜を愛でる日本人は、マダイの持つ姿、形、色にも似たような価値を見出していたのかもしれませんが。文献によりますと、古くは奈良時代より宮廷の献上品として用いられ、万葉集の中では鯛が庶民憧れの高貴な食材であったことを伺わせる歌が残っています。

醬酢に 蒜 搗き合てて 鯛 願ふ、われにな見えそ 水葱の羹 (巻 16・3829) 作者不詳
ひしおずに ひるつきかてて たひねがふ われになみえそ なぎのあつもの

現在においてもその鮮やかなピンク色の魚体から、サバやサンマのように大衆的な魚とは申しあげられない雰囲気をかもし出しています。

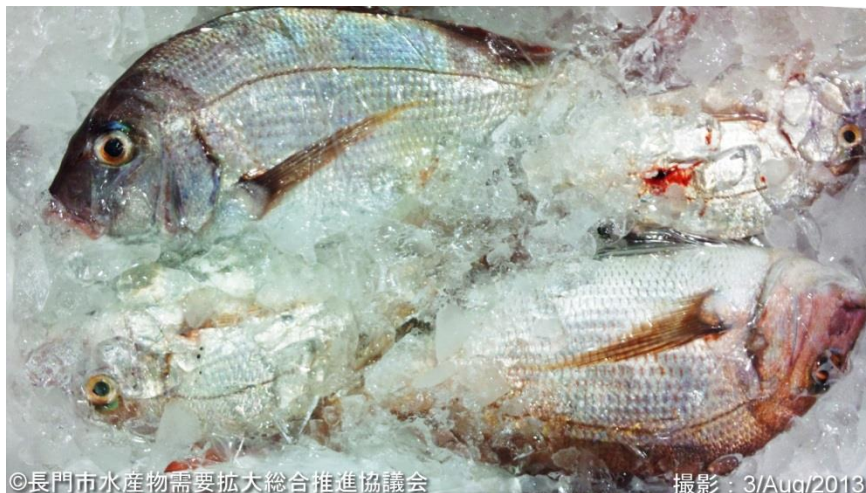
マダイの生態 マダイはとっても名の知れた魚ですから日本全国どの沿岸域にも棲みついているとされているでしょう。ところが北海道や沖縄諸島ではまず見ることはできません。分布状況からは日本海南部や瀬戸内海に多く、太平洋側ではやや少ないことが分かっています。^{*1} マダイは1年で約 15cm、2年で約 20～25cm に達し寿命はおおよそ20年と言われます。3歳魚までは春に沿岸部へ近づき秋に沖合へと季節的な移動を繰り返し、4歳魚以上の成魚は広域的に回遊すると推定されています。^{*2} 仙崎市場では箱に4尾以上並べられたマダイを「小ダイ」、それ以上のサイズを「タイ」と呼び取引しており、明確な重量やサイズの基準はありません。

^{*1} 栽培漁業のてびき(改訂版)マダイ(2012 年). 山口県水産振興課 26-35

^{*2} 吉村 拓, 鈴木 健吾(2012 年). 平成 23 年度マダイ日本海西部・東シナ海系群の資源評価. 西海区水産研究所

マダイの漁法と市場評価

産地によりいろいろな漁法で獲られていますけど、長門では 80%が沖建網(刺網)による漁獲。それに次いで一本釣り、手繰り(小型底引き網)、船曳網となっています。成魚のマダイの8割は沖建網による漁獲でコダイは沖建網と手繰りがほぼ等しく合わせて 85%を占めています。定置網によるマダイやコダイは全体の 1%に満たない程度です。長門市の青海島や向津具半島沖から見島周辺にかけての水深 60~100mの



©長門市水産物需要拡大総合推進協議会

撮影：3/Aug/2013

このサイズのマダイから市場名「小ダイ」と呼ばれる

くつつあり、漁師はこれらのポイント付近を探り仕掛けを投入します。船上ではすぐにマダイを活け締め(延髄切り、血抜き)し、氷を打ってビタのまま市場に運びセリにかけられます。

仙崎市場のマダイは平均してキロ当たり千円以上でセリ落とされますが、漁法によって取引価格は異なり、沖建網、一本釣り、壺網のマダイは手繰り、船曳網より高値がつきます。

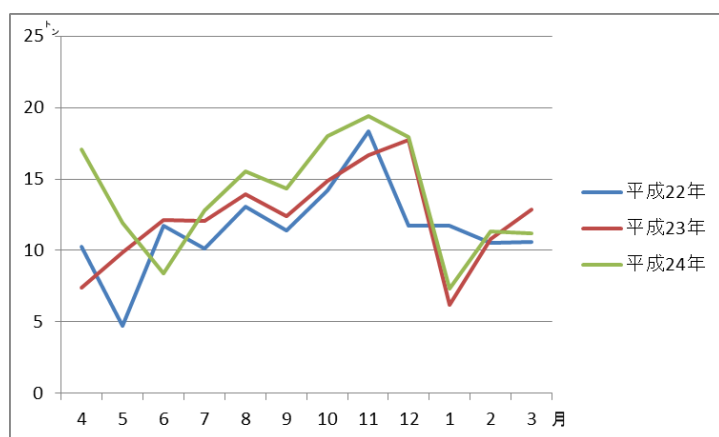
マダイの旬と魚価の関係

仙崎市場に水揚げされるマダイ、コダイなどマダイ類を月別にみると、毎年11月、12月を頂点とした曲線を描いています(グラフ 1)。平成24年度はマダイの産卵期に当たる4月にまとまった漁獲がありましたが、例年ですと産卵期後の6月から緩やかに上がり始め、年末年始の需要シーズンを過ぎるといったん漁獲高が落ち着きますが春先に小さな山場を迎えます。

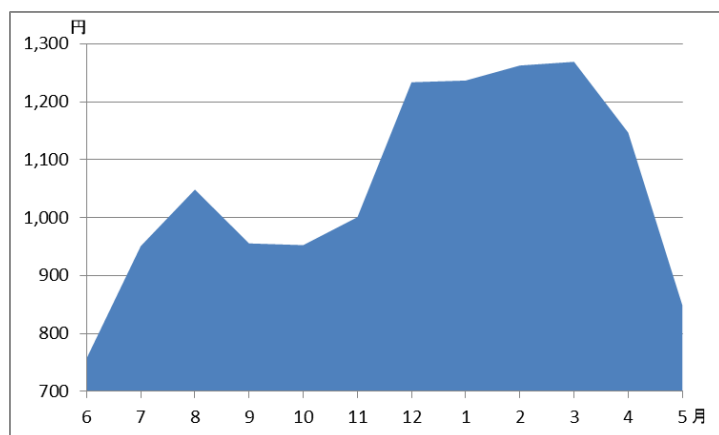
一般的には冬場から産卵前のマダイは脂がのりもっとも美味しい時期とされ、グラフ 2 の月別取引単価(キロ当たり)からも明らかです。グラフ 2 は平成22年から平成24年度の3年間、市場名「タイ」(活タイを除く)を月別キロ当たり単価でまとめたものですが、市場需要としては縁起物という世俗的観点から年末年始に高値を呼んでいることも推察されます。

マダイの漁獲量

都道府県別の漁獲量を調べたところ、山口県は全国第5位の漁獲量です。毎年高いレベルをキープしているのは種苗放流による効果を見逃すことはできませんが明確な検証結果は得られてい



グラフ 1 仙崎市場のマダイ類漁獲量(月別)

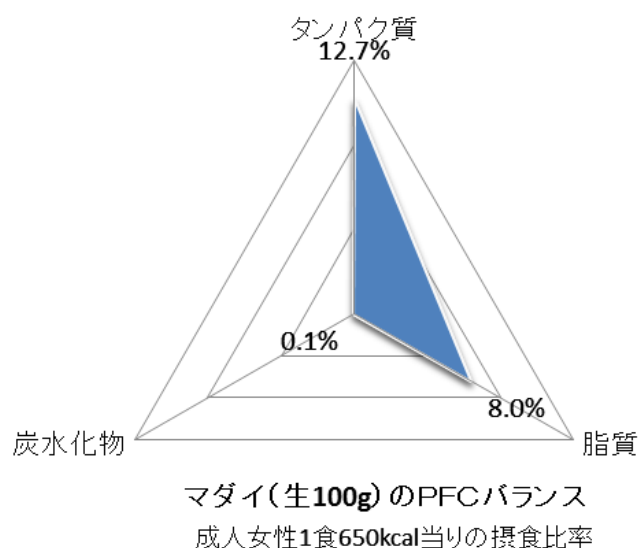


グラフ 2 仙崎市場、市場名タイの月別魚価(3年平均)

ません。^{*2} 山口県のマダイ種苗生産に対する取り組みは古く、資料が公表されている平成5年からは毎年 130～200 万尾を放流しています。

また、マダイは全国で養殖がさかんに行われていますが、比較すると養殖マダイの収穫量は漁獲量のおよそ 4.4 倍(平成22年漁業・養殖業生産統計より)もあり、愛媛県がほかの追随を許さないほど群を抜いて盛んに取り組んでいます。

では仙崎市場の漁獲量はどのくらいでしょうか。平成23年は275トンのマダイを水揚げした長門市が下関市に次いで県内漁獲量の第2位。さらに、同年の全国市町村別水産統計によれば、全国の第15位にあたります。仙崎市場のマダイは平均して周年水揚げされ、煮ても焼いても炊き込んでもおいしく頂ける白身のお魚。セリ落とされたマダイは市内さまざまな鮮魚店や料理処に提供されるほか、県内をはじめ県外にも出荷されています。



マダイの栄養素 マダイは天然物と養殖物でわずかに成分が異なります。一般的には養殖物のほうが脂質含有量が多く、これを好む方もいらっしゃると思います。右の図は天然マダイの成分表ですが、それでも脂質に含まれるEPA、DHA含有量は成人が1日に必要とされる量を満たしています(可食部 100gを生で食べた場合)。

ビタミンDは魚類に多く、きのこ類にも含まれますが、穀類や野菜には含まれておらず、肉類にもそれほど多くありません。このビタミンはカルシウムとリンの吸収を手伝って骨を丈夫にします。ビタミンDは不足すると子供ではくる病、大人では骨粗しょう症といった骨の病気をおこしやすくなるのです。また最近では免疫力アップやがん、糖尿病、高血圧、歯周病、冬期うつ病などの疾患と関連していることが示唆されており^{*3} 特に閉経後からの女性においては不足しが

可食部100gあたり		マダイ	単位	推定必要量(1日)	許容上限摂取量(1日)	摂取率(1日)
エネルギー		142	kcal	2,000	-	7.1%
タンパク質		20.6	g	50	-	41.2%
脂質		5.8	g	44.4	55.6	13.1%
炭水化物		0.1	g	250	350	0.0%
ミネラル	ナトリウム	55	mg	-	-	-
	カリウム	440	mg	2,000	-	22.0%
	カルシウム	11	mg	600	2,500	1.8%
	マグネシウム	31	mg	260	700	11.9%
	鉄	0.2	mg	12	40	1.7%
	亜鉛	0.4	mg	10	30	4.0%
	銅	0.01	mg	0.9	-	1.1%
ビタミン	A	8	μg	540	1,500	1.5%
	D	5	μg	2.5	50	200.0%
	E	1	mg	8	600	12.5%
	B1	0.09	mg	0.8	-	11.3%
	B2	0.05	mg	1.0	-	5.0%
	ナイアシン	6	mg	13	30	46.2%
	B6	0.31	mg	1.2	100	25.8%
	B12	1.2	μg	2.4	-	50.0%
	葉酸	5	μg	200	1,000	2.5%
	ビタミンK	0.1	mg	-	-	-
必須脂肪酸	リノール酸	0.047	g	8.70	22.2	0.5%
	α-リノレン酸	0.003	g	-	-	-
	アラキドン酸	0.083	g	-	-	-
	α-リノレン酸	0.022	g	1.19	-	1.8%
	EPA	0.3	g	0.50	-	60.0%
	DHA	0.61	g	0.50	-	122.0%
必須アミノ酸	イソロイシン	1	g	1.00	-	100.0%
	ロイシン	1.7	g	1.95	-	87.2%
	リシン	2	g	1.50	-	133.3%
	メチオニン	0.64	g	0.75	-	85.3%
	フェニルアラニン	0.84	g	1.25	-	67.2%
	トレオニン	0.96	g	0.75	-	128.0%
	トリプトファン	0.22	g	0.20	-	110.0%
	バリン	1.1	g	1.30	-	84.6%
	ヒスチジン	0.54	g	0.50	-	108.0%
コレステロール		65	mg	-	600	10.8%
食塩相当量		0.1	g	-	7.5	1.3%

厚生労働省:「日本人の食事摂取基準」(2010年版)より算出
1日あたりの算出目安対象は女性30～49歳(生活活動レベルⅡ:ふつうグループ)
必須アミノ酸の最低摂取量はWHO資料より体重50kgで計算

^{*3} Holick MF(2007 年).Vitamin D deficiency.N Eng J Med 357 266-281

ちであるため、食事によって改善してゆくことが予防医療の観点から見直されています。^{*4}

人の筋肉を構成するタンパク質はアミノ酸でできていますが、このうち体内で生成されない9つのものが必須アミノ酸と呼ばれます。必須アミノ酸は毎日の食事からかならず摂らなければなりません。筋肉や血液を作るもの、肝機能を向上させるもの、脳内伝達物質の材料になるものと必須アミノ酸は大きく分けて3つの働きがあります。マダイに限らず魚介類にはこれらがバランスよく含まれているのです。

マダイのレシピ タイ科の魚類はほとんど世界中で獲れますが、マダイとなれば北西太平洋の一部にしかおらず、国外においては日本人ほど親しみをもった食生活史がありません。それでも近年の世界的な魚ブームにより、マダイはあらゆる料理法で器に盛りつけられることが増えてきました。ここでは長門市の伝統的な調理法から国内外のレシピまで広く紹介してゆきます。

鯛寿し

鯛寿しは仙崎でもっとも愛されている鯛料理のひとつ。仙崎女性部が販売する伝統の鯛寿しは地元で愛され続けています。家庭では鯛の炊込みごはんや塩焼き、味噌漬けなどもつくられています。では一般的な鯛寿しの作り方と材料を紹介します。

作り方

- ① 昆布だしと酒をいれてご飯を炊き、熱い間にすし酢を合わせてすし飯を作る
- ② バットに鯛を並べて塩少々を振り約10分おき、水気をふき取ったら混ぜ合わせたA)に約10分漬ける
- ③ グリーンピース、にんじん、しいたけは色よく塩ゆでする
- ④ ①のすし飯に③を混ぜ合わせ、器に盛り②をのせて出来上がり



仙崎女性部の鯛寿し

材料:4人前

マダイ刺身 8切れ

米 2合

昆布だし 2カップ

酒 大さじ2

すし酢 大さじ4と1/2

A)	酢	1/4カップ
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1と1/3
	グリーンピース	適量
	にんじん千切り	1/3本
	しいたけそぎ切り	2個

^{*4} 森 博子.岡田 洋右.田中 良哉(2012年).女性におけるビタミンDと生活習慣病の関係.産業医科大学雑誌 34(4) 323-329



鯛の炊込みごはん

いろいろな作り方がありますが、それほど手の込んだ作業を必要としません。むかしは頂き物の鯛塩焼きなどを利用して作っていたものです。ここでは鯛のアラも使ってみたいとおもいます。

作り方

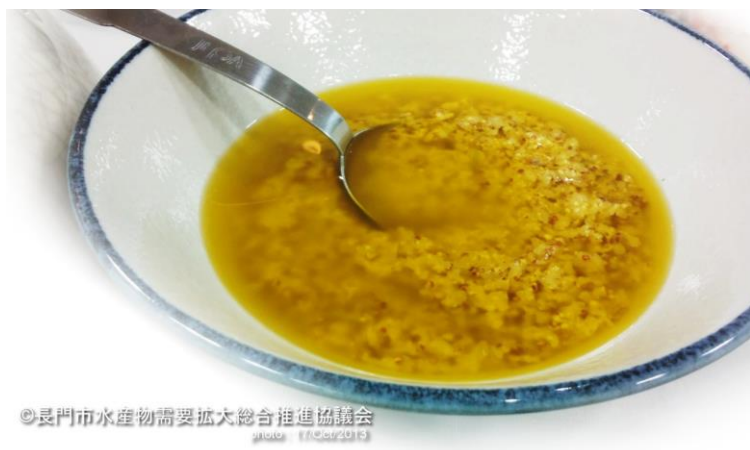
- ① アラはサッと80度ほどのお湯にくぐらせて生臭さをとったら冷水に取り、うろこやぬめり、血合いなどを除く。
- ② 水気を切ってから焼き網やグリルをつかって軽く焦げ目がつく程度に焼く。
- ③ 切り身は軽く塩をふってから焼き、身をほぐしておく。
- ④ 炊飯器に2合分の米、水とA)を加えた上に、昆布、①を置いて炊く。
- ⑤ 炊きあがったらアラの骨と皮を外し②を加えて混ぜたら出来上がり。

お茶碗に盛りつけたら好みに三つ葉や白ごまをトッピングしてください。

平成25年10月、第1回食のワークショップが長門市三隅で開かれ、料理研究家の馬場香織先生が地元の女性グループに地元食材の使い方や調理法などを指導しました。この機会に仙崎のマダイを取り上げていただき、披露されたレシピを掲載します。

材料:2人前

アラ	3切れ	A) {	しょうゆ	大さじ2
切り身	3切れ		酒	大さじ2
米	2合		昆布	10cm



鯛のカルパッチョ

マダイのカルパッチョは、食前にマダイの刺身にハーブ類とネギをふりかけ、ドレッシングをかけてからお召し上がりください。

材料 4人分

真鯛	1尾	A)	清風葱	5本
エシャロット	1個		ハーブ類	適宜
粒マスタード	大さじ1		ディル	
オリーブオイル	80cc		セルフィーユ	
塩こしょう	少々		イタリアンパセリなど	

作り方

- ① 真鯛は5枚におろし、4枚の切り身は冷凍しておく
- ② エシャロットは極細かくみじん切りにする
(エシャロットがない場合は玉ねぎで代用。分量は1/4個)
- ③ 清風葱はみじん切りにする
- ④ ガラス瓶にA)の材料をいれ良くふって混ぜ、味を調える
- ⑤ 切り身を半解凍して刺身用に極薄く切り、お皿にきれいにならべる
- ⑥ 清風葱とハーブ類の葉をちぎって切り身の上から散らし④をかけてできあがり



剣先イカの パスタパエリア

材料 8人分

0.9ミリパスタ	200～300g
あさり	500g
真鯛	1尾
剣先いか	5杯
ベーコン	5枚
たまねぎ	1個
ピーマン	3個
トマト	大2個
プチトマト	10個

魚介スープ	4カップ
(チキンコンソメ代用可)	
ブーケガルニ	
(パセリ茎・セロリ・ベイリーフなど)	
オリーブオイル	適宜
にんにく	3片
パプリカ	小さじ2
(スパイス粉末)	
パセリ	1束
塩こしょう	適宜

下準備をしっかりと整えてから調理を仕上げると短時間で済みます。魚介スープが獲れなければ、チキンコンソメスープを代用してください。

作り方

- ①キジハタや真鯛のあらでとった魚介スープ(なければチキンコンソメで代用可)にブーケガルニを入れて1時間ほど弱火で煮込み、アクをしっかりとって味を調整しておく
- ②パスタは5～10センチ長さに切って軽く油で揚げておく
- ③あさりは砂出しをしておく
- ④真鯛は三枚におろし毛抜きで骨を抜いて一口大に切る
- ⑤ケンサキイカは皮をひき、1センチの輪切り、足は4センチ長さに切る
- ⑥ベーコンは薄切りを5mm幅にきる
- ⑦たまねぎはみじん切り、ピーマンは4センチ長さの乱切りにする
- ⑧トマト(プチトマトは除く)はフードプロセッサーにかけてつぶしておく
- ⑨パセリの葉はみじん切りにしておく(茎はブーケガルニに使う)
- ⑩パエリア鍋にオリーブオイルを入れ、真鯛を皮目からじっくり焼き、トレーにとり出して置く
- ⑪イカも一気に強火で火を入れ一旦トレーにとり置く
- ⑫ピーマンも炒めて一旦トレーにとり置く
- ⑬パエリア鍋にオリーブオイルを足し、玉ねぎ、にんにく3かけのみじん切りを弱火でじっくり炒める
- ⑭ベーコンを入れて油がでたらパプリカ(粉スパイス)を加えて炒めてから、つぶしたトマト、スープ4カップ、あさりを加える
- ⑮塩こしょうで味をととのえたらパスタをふりいれプチトマトも入れる
- ⑯水気が半分ほどに減ったら⑩⑪⑫を鍋にもどして炊き上げる
- ⑰パセリとセロリの葉をふりかけてできあがり

海幸 仙崎

うみさちせんざき

お魚さくら、人もさくら。
金子みすゞを育った仙崎の海
から、海の幸に感謝をこめて。
<http://www.senzakisakana.com/>

仙崎市場について

長門市には、14 の漁港があり、各漁港では一本釣、底曳網、巻網、棒受網、引網、刺し網、採貝採藻など多種多様な漁業が営まれています。また、水揚げされる魚介類は、鮮度の良さと種類の豊富さが特長としてあげられ、生鮮魚介類は仙崎市場に一元集荷され、加工用原料魚は湊市場を中心とした水揚げ港の市場でセリにかけられています。

問い合わせ先

長門市水産物需要拡大総合推進協議会
〒759-4192

山口県長門市東深川 1339-2(長門市商工水産課内)

電話 0837-23-1145

FAX 0837-23-1146

Eメール suisan@city.nagato.lg.jp