



©長門市水産物需要拡大総合推進協議会  
photo:13/Aug/2013

## 長門市仙崎のイサキについて

学名	<i>Parapristipoma</i> <i>trilineatum</i>
英名	Chicken grunt
分類	スズキ目イサキ科イサキ 属
和名	イサキ(伊佐木)
仙崎市場名	イサキ

イサキという魚はかなりの釣り愛好家か、山口県の北浦地方を代表とする産地に暮らしてなければ、見たことも聞いたこともないかもしれません。イサキは釣り人にブランド魚という呼びかたをされることの多い魚です。ここで問われるブランドという意味を考えたときに行きつくのは、

- ◆ あまり獲れない(つれない)
- ◆ 見た目が美しい
- ◆ 産地が限られている

- ◆ 食べて美味しい
- ◆ 旬の季節が短い

**各地のブランドイサキ** では、実際に漁業関係者が産地ブランドとして認定を行っているイサキをご紹介します。

### ブランド名：値賀咲(ちかさき)

長崎県五島列島北部の宇久島、小値賀(おじか)島周辺の遠浅で海と島々に囲まれた早い潮の流れに瀬ついたイサキ。この中で値賀咲(ちかさき)と認定されるには、撒餌を使わず擬餌の手釣りによるもので、活け締めされたイサキを指します。さらにいくつか付帯条件が課せられており、

400g以上である

ウロコの状態がよい(すれ等がない)

魚体の色がよい

といったイサキを漁協職員が認定し、平成23年から鰓部分にピストルで販売タグを打って出荷しています。出荷先は地元長崎や福岡、熊本の九州地区から関東、関西圏へ広く届けられています。築地でも値賀咲の呼び名は知れ渡り、寿司処で振る舞われています。

**ブランド名：紀州いさぎ**

和歌山県南漁協により同県田辺地方の主要魚種イサキのブランド化を図っています。この海域は黒潮と瀬戸内海が流れ込む紀州灘と呼ばれ潮流の速いことが特徴。同漁協に水揚げされるイサキは平成23年が63トン。その10年前に比べ3割減少しています。水揚の1割は地元で消費され9割が名古屋や京阪神へ出荷されています。

ブランド認定イサキは手釣りによる漁法と活かしたまま帰港し水揚げ前の統一した活け締めと血抜き、陸揚時に漁協職員による目視確認を行います。

**イサキの生態\*** イサキは本州中部から中国大陸南部の沿岸に分布している魚で、主に太平洋側では千葉県以南、日本海側では新潟県以南となります。沿岸部の大陸棚をこのむ傾向がみられ、およそ水深200mまでの範囲に生息しているようです。また、大規模な回遊を行う魚ではありませんが、局所的に接岸したり沖合に移動するなどしている一方で、瀬付きのイサキも存在します。

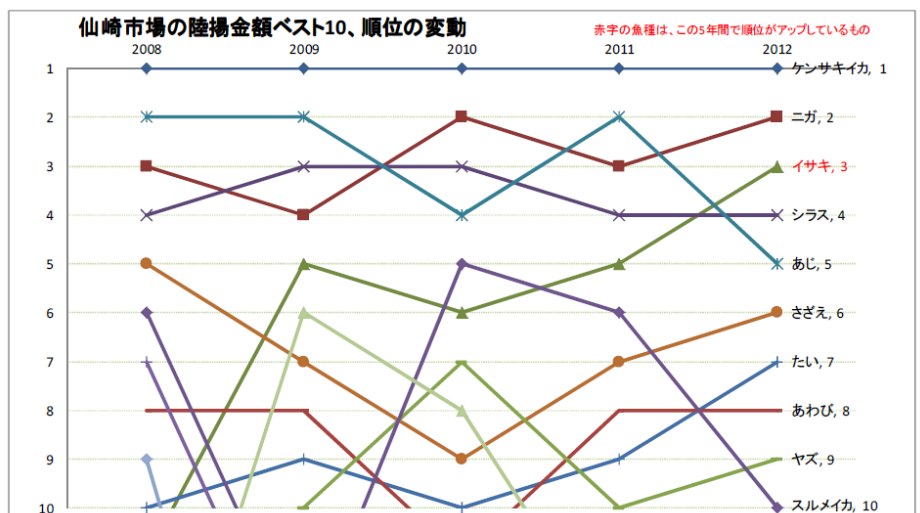
イサキの食性は幅広い肉食性で、イワシ類の仔魚や甲殻類を捕食していることが分かっています。1年でおよそ12cm、2年で18.5cm、3年で23.5cmまで成長し、最大で38cm程度であることが聞き取り調査から推察されるため、寿命は8年ではないかと言われますが明らかにされていません。産卵活動は満2歳から可能であり、時期は6月中旬～8月中旬です。産卵時刻についての研究報告から、19時から20時にかけて行われると考えられています。

**イサキの漁獲量**

全国的には長崎県がおよそ1100トンの水揚量で首位、次いで山口県がおよそ500トン（平成24年農林水産省漁業統計概報）。全国市町村別に見ると、

市町村名	トン
1. 佐世保市	305
2. 平戸市	273
3. 小値賀町	265
4. 宗像市	161
5. 萩市	148
6. 長門市	131

（平成23年農林水産省全国市町村別漁業統計）



近年の長門市水揚量は安定しており、平成23年は131トンですが、豊漁の昨年はおよそ200トンを記録

\*1 木村 清志(1987年).イサキの資源生物学的研究. 三重大学水産学部研究報告 14 113-235

しました。統計資料からイサキは長崎県五島列島付近と山口県北浦の長門・萩沖が国内最大の漁場となっているのが分かります。

**イサキの漁法と市場評価**

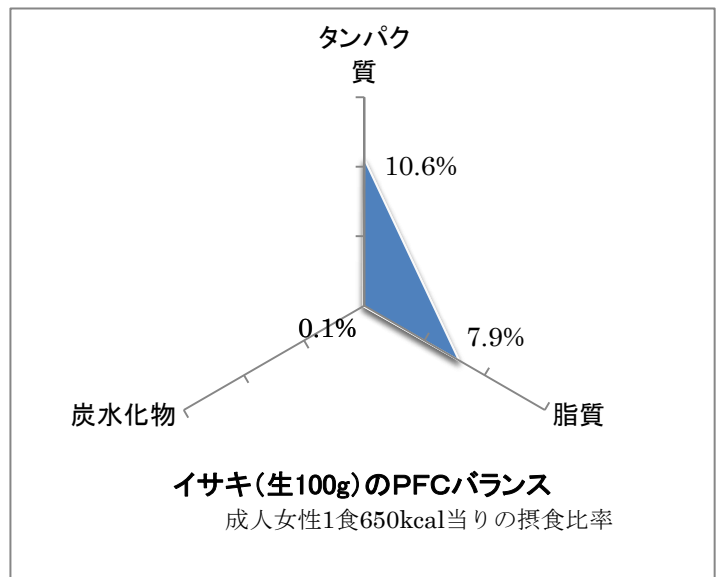


**氷冷放血締め処理されたイサキ**

仙崎では季節によってイサキの漁法が違います。旬とされる5月、6月にもっとも漁獲量の多いのは沖建網漁。そして、この時期を過ぎると一本釣りや定置網による水揚げが主体となります。仙崎市場では現在のところイサキのブランド認定を行っていませんが、船上で生き締めされ氷冷処理（氷冷放血締め）を施したイサキは専用札をスチロール箱に添付して鮮度保持施術をアピールしています。

**イサキの栄養素**

イサキは仙崎市場関係者から最高と評価される産卵前の5月から6月上旬が美味とされます。このことが、山口県水産研究センターによるイサキの成分調査によって実証されました。<sup>\*2</sup> これによりますと、脂がもっとものる時期が5、6月で12%ほどあり、その次は若干落ちるものの3、4月の8%です。7月から翌1月までは平均して5%前後の脂肪量で推移します。



<sup>\*2</sup> 中脇 章博,山本 健也,白木 信彦(2013年).イサキの成分分析結果と近赤外分光法による粗脂肪量測定の見直し. 山口県水産研究センター

可食部100gあたり

イサキ

単位

推定必要  
量 (/日)

許容上限  
摂取量  
(/日)

摂取率  
(/日)

また、たんぱく質は季節の変動が少なく、だいたい20%前後あります。このなかに含まれる遊離アミノ酸成分ではタウリンが抜けて多く、遊離アミノ酸全体の7割を占めていました。正確に記せばタウリンはアミノ酸ではないのですが生体内で有意義な活動を行います。主に体の細胞を正常に保つように努めます。身体をデフォルトさせるといえば分かりやすいでしょう。一例をあげますと、血中のコレステロールを低下させる働き<sup>\*3</sup>がみつかっていて動脈硬化を予防する可能性<sup>\*4</sup>があります。

**イサキのレシピ** 旬の時期のイサキはどのように調理しても美味しいのですが、獲れたてイサキを背開きし、一夜干しにしたものを焼いて味わえるのは産地ならではの逸品です。下の写真干物はイサキ漁を行う仙崎の漁師家族が作ったものですが、のど元がオレンジ色に染まっているものが旬のサイン。

可食部100gあたり		イサキ	単位	推定必要 量 (/日)	許容上限 摂取量 (/日)	摂取率 (/日)
エネルギー		127	kcal	2,000	-	6.4%
タンパク質		17.2	g	50	-	34.4%
脂質		5.7	g	44.4	55.6	12.8%
炭水化物		0.1	g	250	350	0.0%
ミネラル	ナトリウム	160	mg	-	-	-
	カリウム	300	mg	2,000	-	15.0%
	カルシウム	22	mg	600	2,500	3.7%
	マグネシウム	32	mg	260	700	12.3%
	鉄	0.4	mg	12	40	3.3%
	亜鉛	0.6	mg	10	30	6.0%
ビタミン	A	41	μg	540	1,500	7.6%
	D	15	μg	2.5	50	600.0%
	E	0.9	mg	8	600	11.3%
	B1	0.06	mg	0.8	-	7.5%
	B2	0.12	mg	1.0	-	12.0%
	ナイアシン	4	mg	13	30	30.8%
	B6	0.31	mg	1.2	100	25.8%
	B12	5.8	μg	2.4	-	241.7%
	葉酸	12	μg	200	1,000	6.0%
	必須脂肪酸	リノール酸	0.044	g	8.70	22.2
γ-リノレン酸		0.007	g	-	-	-
アラキドン酸		0.077	g	-	-	-
α-リノレン酸		0.039	g	1.19	-	3.3%
EPA		0.35	g	0.50	-	70.0%
DHA		0.81	g	0.50	-	162.0%
コレステロール		71	mg	-	600	11.8%
食塩相当量		0.4	g	-	7.5	5.3%

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



イサキの皮はとても美味しいですから、この干物も皮つきでかぶりつくのが定番。また、イサキの霜皮造りの刺身や、うろこの付いた皮だけをから揚げにするなども旬な食材の楽しみ方です。

さらに産地ならではの料理として、イサキの身をつみれにしたお味噌汁や、イサキのアラを使い、上質のだしで仕上げたうしお汁は玄妙な風味が楽しめます。

イサキを美味しく料理してみようというテーマで、平成24年5月22日に料理教室が行われました。主催は仙崎水産物協同組合、場所は山口県立大津緑洋高校日置校舎、同校の家庭科クラブ生徒を対象に旬のイサキを調理するイベントで完成したのがこの料理です。レシピの香草が手に入らなければ、市販品のクレイジーソルトとニンニクを使って代用できます。



## イサキの香草パン粉焼き

イサキは鶏魚と呼ばれるくらい背びれのトゲが鋭いため、捌くときは注意が必要です。

### 作り方

- ① イサキの切り身の両面に塩こしょうをまぶしておく
- ② A)をフードプロセッサーにかけて細かくし、ボウルにあけてオリーブ油大さじ2を加え手で馴染ませる
- ③ ①に②を全体につけたらオリーブ油大さじ2をひいたフライパンで皮目から中火で5分焼く
- ④ イサキの切り身を裏返し、さらに弱火で5分焼く
- ⑤ 白ワインをフライパンの端から回しかけアルコールを飛ばす
- ⑥ 取り出し器に盛りつけて完成



### 材料：2人前

イサキ切り身	2切れ	A)	ローズマリー	5g
塩こしょう	適量		オレガノ	2g
オリーブ油	大さじ4		パセリ	2房
白ワイン	適量		にんにく	1片
			パン粉	2カップ

## 海幸 仙崎

うみさちせんざき

お魚さくらら、人もさくらら。  
金子みすゞを育てた仙崎の海  
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](mailto:suisan@city.nagato.lg.jp)