

めいつの地魚紹介②

—地魚フェアで使用される魚たち—



カスミアジ

丸みのあるアジは、宮崎ではエバやヒラエバの総称でよばれる。カスミアジは中でも最高の評価を付けられる魚の一つ。身は淡いピンク色の白身。市場での評価も高く、値段も相応に高いが、脂が多いことから鮮度落ちが早い。そのため水揚げ産地周辺での消費に限られる。



ヘダイ

旬は秋から冬で、透明感のある白身が特徴。のっぺりとした顔つきに反し、非常に美味。刺身や鍋物、みりん干し等、幅広い料理に合う。鮮度落ちが早いため、あまり流通していない。水揚げ産地周辺でしか食べることのできないオススメの魚の一つ。



タチウオ

細長く銀色の体が刀を連想させることが名前の由来。年間を通して水揚げがあり、柔らかな白身は焼き物に最適。甘みのあるフワフワとした身質は塩で簡単に味付けするだけで美味しいおかずとなる。鱗がないため調理が楽なこともポイントが高い。



ヤマトカマス

宮崎では水カマスともよばれ、類似するアカカマスに比べると値段も安い。しかし、秋のヤマトカマスは脂がのり別格の旨さ。水揚げ産地ならではの刺身や、水分を飛ばして旨みを凝縮させた干物が特にオススメの食べ方。



ホウライヒメジ

ヒメジの仲間は口の下に2本のひげをもち、そのひげで砂の中を探りながらエサを探して食べる。有名なオジサンという名前の魚もヒメジの仲間。身は透明感のあるきれいな白身で、一年を通して美味しく食べられる。フランス料理でも人気の食材。



ヒラソウダ

類似するマルソウダとともにソウダガツオとよばれる魚。年中美味しいが、特に冬から春先の人気が高い。身は赤身で血合いが多い。カツオの水揚げが少なくなると代用魚として値段が跳ね上がる。



キダイ

宮崎ではレンコダイの名前で有名。水深100メートル前後のやや深いところに生息するタイの仲間である。白身で柔らかな身質のため、焼き物や干物にして食べると特に美味。タイの仲間の中では、値段も比較的安いオススメの魚である。



バショウカジキ

全長3メートルを超える大型の魚。秋太郎ともよばれ、秋に水揚げが多い。旬も秋で、脂ののってオレンジ色がかかった刺身は地元でも人気が高い。一般的にはあまり流通せず、知名度も低い。