

聞いて納得 **おいしい!**
やまぐち

まるごと博士の
ミニ図鑑



[アマダイ]

●旬 / 1年中おいしい魚ですが、特に秋から冬にかけてが旬です。
栄養 / たんぱく質やビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。白身魚で脂肪が少なく、水分が多くて軟らかいので、離乳食や病人食にも向いています。淡泊な味ですが、新鮮なものは特に甘味を感じます。

◎栄養成分(アマダイ100g当たり)

エネルギー	113kcal	ビタミンA (カロチン)	27μg
タンパク質	18.8g	ビタミンB ₁	0.04mg
脂質	3.6g	ビタミンB ₂	0.06mg
炭水化物	0g	ビタミンC	1mg
ナトリウム	73mg	ビタミンD	1μg
カルシウム	58mg	ビタミンE	1.3mg
鉄	0.3mg	食物繊維	0g
カリウム	360mg	コレステロール	52mg
リン	190mg		

※「科学技術庁資源調査会編『訂正日本食品成分表』より

Q どうやって食べるのがおいしいの??

新鮮なアマダイなら、その甘さを堪能できる刺し身が絶品です! 秋では、寿司のネタにも使われています。また、塩焼きや西京味噌焼き、ホイル焼き、バター焼き、酒蒸し、昆布締め、すまし汁、粕漬けなど、どのような料理でもおいしくいただけます。小さなアマダイはから揚げがおすすです。身が柔らかいので、薄塩で身をめてから調理すると、身崩れしにくくなります。

秋市の「秋の魚ブランド化推進協議会」では、秋市内の旅館・料理店30店舗を「秋の地魚料理提供店」として登録し、「秋の甘だい」を使った料理を提供しています。



甘鯛押し寿司▲

甘鯛ナッツ焼き魚のソース▶

なぜ?なに?を
漁師さんに聞いたよ!

山口はぎ・あまだい連合会 会長 増野 慎一郎さん(右)

山口はぎ・あまだい連合会 井町 照治さん(左)



新鮮な
アマダイの
本場の味は
知っています!

Q 「血抜きアマダイ」というのがあるそうですね?

料理人は刺し身などに適した非常に鮮度の高いアマダイを求めます。そこで「山口はぎ・あまだい連合会」では、漁獲後、船上でただちにアマダイを血抜きする「活きじめ」にも取り組んでいます。血抜きをすると、身に血が回らないため、一層おいしくいただけます。

また、アマダイは水深100メートル前後に生息する底魚のため、釣り上げる間に水圧の関係で弱りやすく、死んでしまうと血抜きができないため、極力ゆっくり釣り上げるなどの努力をしています。



えらから包丁を入れて血抜きをします。



Q 鮮度や品質を保つ工夫は何ですか?

アマダイは鮮度が勝負! 釣り上げると、船上ですぐに氷で冷やした海水が入った「魚タンク」へ入れます。その海水と氷の割合が大抵、漁師はそれぞれに腕を磨いています。また、水揚げの際は、氷を敷いた発泡スチロールの箱へただちにアマダイを入れて冷却。「山口はぎ・あまだい連合会」では、ふたを高くしたアマダイ専用の箱を作り、鮮度と品質保持に力を入れています。

Q どれくらい水揚げされているの?

山口県のアマダイ漁獲量は平成14年(466トン)から16年(343トン)にかけて日本一でした。平成17年は全国2位(239トン)で、全国でもトップクラスの水揚げを誇ります。県内では、萩市が最も漁獲量が多く、次いで下関市、長門市の順です。

【山口県のアマダイ漁獲量と全国順位】 (単位:トン)

	平成13年	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年
山口県全域	403	466	386	343	239
全国順位	2位	1位	1位	1位	2位
阿武・萩地区	295	318	294	241	142
下関地区	65	94	52	52	54
長門地区	43	54	40	50	43

※資料:「山口県漁業水産統計年報」より

Q 資源回復に取り組んでいられるんですね??

平成13年、山口はぎ漁協(現山口県漁協萩支店)所属の漁師約40人が、アマダイの種苗生産に取り組んでいた京都府の(独)水産総合研究センターを訪ねたのがきっかけで、平成14年4月、「山口はぎ・あまだい連合会」を設立。活きた親魚を集めて受精卵を京都へ送り、稚魚を長門市沖合に放流しました。平成15年からは県水産研究センターが種苗生産に取り組みようになり、今では全国最大の種苗を放流するまでになりました。

また、県では平成18年7月、「山口県日本海海域アマダイ類資源回復計画」を策定し、「禁漁期間の設定」「漁員の規制」「人工種苗の放流」による資源回復を進めています。



【写真提供 / 県水産研究センター】



平成19年には全国最多の20,000尾を放流。今年度は30,000尾の放流を目指しています。

新鮮なアマダイはココがポイント!

おいしい料理は、食料通ひから!

- 目玉がくぼんでいないもの。
- 体全体が薄紅色でつやがあるもの。
- うろこ落ちが少ないもの。
- えらの内側の赤いもの。古くなると、えらの内側が黒ずんでいきます。
- 腹のしっかりしているもの。



県水産研究センターと県栽培漁業公社では、山口はぎ・あまだい連合会から親魚の提供を受けてアマダイの種苗を生産しています。