



「あまだい」のプロフィール

[1]	分類	名	スズキ目アマダイ科
[2]	学	名	アカアマダイ <i>Branchiostegus japonicus</i> 、シロアマダイ <i>Branchiostegus albus</i> 、キアマダイ <i>Branchiostegus auratus</i>
[3]	和	名	あかあまだい、しろあまだい、きあまだい
[4]	俗	称	京都や関西地方では「ぐじ」、静岡では「興津だい」と呼ばれています。あまだい全般というよりも、もっとも漁獲量の多い「あかあまだい」をさす俗称が多く、日本海側では「あかくじだい」、紀州では「あかっぺ」、長崎、鹿児島では「あかくじな」と呼ばれます。
[5]	外国語表記	記	(英) tilefish, Japanese branquillo (仏) branchiostege (独) (伊) (中) 方頭魚 (ファン、トウ、ユイ)
[6]	生態と分布	記	種類によって住んでいる水深は異なりますが、だいたい水深20～300mの砂泥底に生息し、成魚は海底にかけた穴の中に住む習性があります。主に小型魚類や甲殻類、貝類、いか類などを食べています。産卵期は6～11月頃です。あかあまだいは本州中部から東シナ海、済州島にかけて、しろあまだいは本州中部から東シナ海、韓国釜山、南シナ海、フィリピンにかけて、きあまだいは本州中部から東シナ海にかけて分布しています。
[7]	主な漁場と流通	記	日本では主に、あかあまだいは本州中部以南、しろあまだいは西日本、きあまだいは相模湾や鹿児島湾で多く獲れます。漁は底引き網やはえなわ漁が一般的です。最近では韓国、中国、台湾からの輸入も多くなっています。
[8]	栄養学的特徴	記	白身魚らしく脂質が少なめなのが特徴です。3種類の中で比較すると、きあまだい、あかあまだい、しろあまだいの順に脂質が多く、うまみの豊かさもこの順といわれます。
[9]	主な用途	記	味は淡泊で上品なのですが、身がやわらかく水っぽいので塩でしめるとうま味が増し、料理の幅も広がります。一夜干しや幽庵焼き、みそ漬け、かす漬けがよく知られています。ウロコをつけたまま開いたり、三枚おろしにして酒をかけながら焼く酒焼きには、たいてい若狭ぐじ(あかあまだい)が使われるため「若狭焼き」とも呼ばれます。京料理でもよく使う素材で、かぶら蒸しや酒蒸し、椀種にします。生で出回ることとはほとんどありませんが、新鮮なものは細造りや昆布じめにします。
[10]	選び方	方	全体につやがよく、目が澄んでいるもの、ウロコがしっかりとついていて、はがれにくいものを選びます。あまり小さいものは脂が少ないことがあるので、できるだけ大きめのものをおすすめです。
[11]	保存法	法	軽くあら塩をふってラップやシートにぴったりと包み、冷蔵庫で半日程度おくと身がしまっておいしくなります。身に水分が多い分、傷みやすいので、買ったその日に使いきります。



「あまだい」の種類

たいの仲間ではありませんが、上品で味がよいことから、この名がつけられました。すべて、おいしい時期は冬です。比較的頭が大きく額が出っ張っていて、体の幅が狭く扁平なのは共通の特徴です。

あかあまだい

あかあまだい



もっとも漁獲量が多く、主に本州の中部以南で獲れます。京都や関西では「若狭ぐじ」とも呼ばれます。体の赤みが強く、他のあまだいより額が大きく出っ張っていて、目の後ろに逆三角形の銀白色の模様、体に赤黄色の横帯、尾びれに黄色の縦帯があるのが特徴です。

きあまだい

背は赤いものの、体全体が黄味がかっていて、目の下からあごにかけて銀白色の帯が1本走っているのが特徴です。本州中部から東シナ海に分布しています。ほかの2種に比べて体は少し小さく、脂肪分が少なめです。そのため味もさっぱりしていますが、うま味が少ないといわれることもあります。

しろあまだい

主に西日本でとれる種類で、名前のお通り体全体が白っぽく「しらかわ」とも呼ばれます。あまだいのなかでは、もっとも身がしまっていて脂が多く、味がよいといわれています。