



「ひらめ」のプロフィール

- [1] 分類名 : カレイ目ヒラメ科
- [2] 学名 : *Paralichthys olivaceus*
- [3] 和名 : ひらめ
- [4] 俗称 : かれいに似ているため、関西では「おおぐちがれ」、山口では「おおがれい」、徳島では「ほんがれい」などと呼ばれます。
- [5] 外国語表記 : (英)bastard halibut (仏)hirame (独)Fiunder (伊)sogliola (中)牙鲆(ヤ・ピン)
- [6] 生態と分布 : 成魚は砂泥地に身をもぐらせて目だけ出し、小魚、えびなどの獲物が近づくとす早く食いつきます。そのため、背ビレと尻ビレを支える筋肉「エンガワ」が発達しています。周囲の海底の色に合わせて体の色を変えたり、稚魚のときは目が体の両側にあって普通に左右に身をくねらせて泳いでいたのが、成長につれて片側に寄り、上下に泳ぐなどかれいの生態によく似ています。また、姿もかれいと似ていますが、「左ひらめに右かれい」というように、腹を下にして置いた時に、一部の種類を除き、左側に目があるので見分けがつかず、口はかれいより大きいのが特徴です。樺太から南シナ海まで広く分布します。
- [7] 主な漁場と流通 : 日本各地で漁獲されますが、北海道南部や東北地方の出荷量が多く、底引き網、刺し網、釣りなどで漁獲します。一本釣りのものは魚体に傷がなく、高値で取り引きされます。昭和60年代をピークに漁獲高が減っているため、九州地方などを中心に全国で養殖が行われ、出荷量は天然ものより多くなっています。養殖方法は屋内の水槽で生育する陸上養殖が主流です。また、近頃の活魚ブームで、活けのまま出荷されるものも増え、国内産ばかりでなく、韓国や台湾からも輸入されています。
- [8] 栄養学的特徴 : 高たんぱく、低脂肪な食品で、ダイエットの必要な人や肝機能や胃腸の弱い人などにおすすめです。うま味成分のイノシン酸、タウリンが多く、ビタミンB群も豊富で、エンガワにはコラーゲンがたっぷり含まれています。
- [9] 主な用途 : たいと並ぶ高級魚で、天然ものは価格も高いです。定番の刺身、あらい、すし種、昆布じめなどにすると天然もの特有の歯ごたえが格別です。また、海底を活発に活動してついた筋肉と脂肪は、身の厚い目のある側に多いです。エンガワはコリコリした歯ごたえが食通に人気があり、刺身、あえもの、酢のものなどに向きます。養殖ものや輸入ものでも新鮮なものなら生食にしてもおいしいです。小型のものなら姿を生かして丸のまま煮つけやから揚げに、洋風にはムニエル、レモン蒸し、グラタン、フライなど、中華風は蒸しもの、炒めもの、揚げもの、すり身のだんごなどに使われます。
- [10] 選び方 : 皮にぬめりとつやがあり、身がむっちりついて張りがあり、2~3kgくらいの重量のものが一番美味です。3月以降は産卵で味が落ちるため、成魚より1kgくらいの若魚のほうがおいしいです。切り身は透き通るような淡紅色のものを選びます。天然ものは死後身がやわらかく、半日くらいすると、身がコリコリとかたくなりますが、養殖ものは死ぬとすぐ身がやわらかくなります。スーパーなどにあるものはほとんど養殖ものです。
- [11] 保存法 : 五枚おろしにしてエンガワを取り、清潔な密封容器に入れて冷蔵しますが、早めに使いきります。皮をひいたおろし身に軽く塩をふり、酒でしめらせた昆布にはさんで昆布じめにすると上品な味わいになり、いくぶん日持ちもよくなります。



「ひらめ」の種類

ヒラメ科には、ひらめ、がんぞうひらめなどがいます。

ひらめ

ひらめ



おおぐちかれいの異名通り、ひらめの仲間の中でも口が大きいことが特徴です。体長は80cm、市場には重量は1～3kgくらいのもので出回りますが、大型のほうが味がよいです。身をおろして薄造りにした刺身は最高の味です。産卵前の冬期のひらめは「寒びらめ」と呼ばれ、脂がのっておいしいです。3月以降の産卵期のものは、昔から「犬も食わぬ」といわれるほど味が落ちます。味は淡白なので刺身のほか、煮つけ、蒸しもの、ムニエルなど、洋風、和風どちらの料理にも向きます。

加工品

・干もの、でびらかれい

がんぞうびらめという体長20cmくらいの小型のひらめで作ります。がんぞうびらめは煮つけなどにもしますが、干ものにするのが多く、でびら、でびらかれい、せんべいがれいなどの名で売られています。