



「あじ」のプロフィール

[1]	分類	名	スズキ目アジ科
[2]	学	名	マアジ <i>Trachurus japonicus</i> ムロアジ <i>Decapterus muroadsi</i> シマアジ <i>Caranx delicatissimus</i>
[3]	和	名	あじ
[4]	俗	称	あじというと一般には「まあじ」をさします。まあじは大阪、和歌山、広島で「ひらあじ」、神戸、松江では「おおあじ」、東京では「めだ」と呼ばれています。
[5]	外国語表記	記	(英)japanese horse mackerel (仏) (独) (伊) (中)竹筴魚(ズウ・ツオ・ユイ)
[6]	生態と分布	記	世界中の熱帯から温帯域にかけての暖海に生息し、群れをなして暖流にのり、回遊します。日本近海で獲れるまあじは、春に東シナ海や九州南方で産卵されたものが卵から稚魚に育ち、対島暖流や黒潮にのって北海道まで北上し、夏を過ぎて秋に南下したものです。従って九州地方は3～5月、北海道は7～8月が産卵期になりますが、中には回遊せず、沿岸に住みつ়く瀬つき群もいます。むろあじは日本中部以南に分布し、5～6月頃産卵します。
[7]	主な漁場と流通	記	あじの漁獲量の90%を占めるまあじは日本全国の沿岸で獲れるほか、東シナ海、アフリカ、ニュージーランドなどの遠洋漁業でも獲れます。漁法は巻き網、巾着網漁がほとんどです。昔は豊富に出回る大衆魚でしたが、近年は漁獲量が減少し、質や形のよいものは高値で取り引きされています。中でも相模湾、房州、淡路などで一本釣りしたあじは、網で獲るとつく傷もなく、すし店などに人気があります。近年は活魚の流通技術が進み、折りからのグルメブームにもよって活魚で出荷される量も増えています。活魚には天然ものと養殖ものがあり、天然ものの入荷量は天候や好不漁に左右されますが、養殖ものは安定的に供給されます。まあじは市場で天然もの、養殖もの、輸入ものが通年流通しますが、春と秋の水揚げ量が多くなります。輸入ものは全て冷凍品で、ほとんどが干ものの材料にされます。
[8]	栄養学的特徴	記	主成分はたんぱく質で、タウリンが多く、脂肪分にEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの不飽和脂肪酸を多く含みます。EPAは血管を広げ、血流をよくする働きがあり、DHAは脳を活性化する働きがあります。ビタミンB群、カルシウム、カリウムも豊富です。
[9]	主な用途	記	鮮度がよければ刺身、たたき、サラダ、マリネなどにしたり、酢でしめてすし種や酢のものにします。千葉県郷土料理なめろうは、獲れたてのあじをたたき、みそ、しょうが、青じそ、ねぎなどを混ぜたものです。そのほか、塩焼き、フライ、天ぷら、ムニエルに使います。小型のものは丸のままから揚げや南蛮漬けに向きます。
[10]	選び方	記	体が青光りして、よくしまっていてヒレにピンとした張りがあり、目が黒く澄んでエラが鮮紅色のものを選びます。アジ科の魚は体の側線に沿ってゼイゴがあるのが特徴ですが、まあじは尾のつけ根から頭まであり、ほかのあじには尾の近くにしかないところで見分けます。
[11]	保存法	記	かたいゼイゴをそぎ取って腹ワタを抜き、洗って水気を拭き、かたくしぼったぬれぶきんに包んで密封容器に入れ、冷蔵保管します。青背の魚の仲間のさばやかつおより脂肪分が少ない分、やや傷みにくいのですが、1～2日が限度です。南蛮漬けやマリネなど酢を加えた料理にすると、冷蔵庫で1週間くらいはもちます。たくさん手に入ったら自家製の開きやみりん干しにするとよいです。



「あじ」の種類

あじは世界中の暖海に分布し、日本近海には20種類ほど見られるといわれています。

まあじ

まあじ



沖合を回遊する体色の黒いくろあじと、沿岸に住む黄色のきあじに分かれます。漁獲量はくろあじのほうが多いのですが、味はきあじのほうがよいといわれます。刺身、塩焼き、煮つけ、フライ、マリネ、干ものなどにされます。体長によって大あじ(25cm以上)、中あじ(15~25cm)、小あじ(10~15cm)、豆あじ(5~10cm)に分けられます。一本釣りのあじの代表は大分県佐賀関(さかのせき)漁協の出荷する「関あじ」で、豊後水道の速い流れにもまれてしまった身が売りものです。品質管理を徹底し、ブランドあじとして地位を確立しています。

しまあじ

しまあじ



たいに似た体形で体長1mくらいの大型魚ですが、あじの間では最も味がよく、刺身、すし種、照り焼きなどにすると絶品です。漁獲量が少ないため、ほとんどは養殖ものか輸入ものです。最近では体重が3kgくらいの養殖ものも出回っています。天然ものは身の色がピンク色をし、養殖ものは白っぽいのが特徴です。

むろあじ

静岡、三重、鹿児島近海でよく獲れます。獲りたてならば刺身、塩焼きなどにもできますが、まあじより脂が少なく、傷みが早いので、干ものや練り製品、くさやなどの加工品にされます。

めあじ

目がぼつちりと大きいところからの命名です。まあじにつぐ味のよさが魅力ですが、漁獲量は多くありません。まあじと同様な料理に向きます。

加工品

開き



・開き

まあじやむろあじを開いて塩をふり、ひと晩おいて薄い塩水で洗い、天日に干したり人工乾燥させます。近年は低塩好みの傾向が強く、薄めに塩をふって短時間乾燥させた品に人気があります。

・丸干し

小型のあじを塩水に漬け、干したものです。軽く焼いて骨ごと食べられるので、カルシウムの補給源になります。

・みりん干し

豆あじや小あじを開いてみりん、砂糖、しょうゆを合わせた調味液に漬け、干したものです。糖分が多くて焦げやすいので、弱火であぶる程度に焼きます。

・くさや

むろあじやとびうおなどをくさや汁という塩水につけ、日に干す作業を繰り返した伊豆諸島の名産品です。独特の発酵臭があるため、好き嫌いがあるが熱烈なファンも多いです。

写真提供「全魚連シーフードセンター」