



## 「すずき」のプロフィール

[1]	分類	名	スズキ目スズキ科
[2]	学	名	<i>Lateolabrax japonicus</i>
[3]	和	名	すずき 成長段階で呼び名が変わる出世魚です。体長5～6cmを「こつぱ」、25cm以下の一年魚を「せいご」、30～60cmの2～3年魚を「ふっこ」、60cm以上を「すずき」と呼びます。
[4]	俗	称	特別に大きいものを「おおたろき」「にゅうどう」などと呼ぶところもあります。
[5]	外国語表記	記	(英)japanese sea bass perch (仏)bar (独) (伊)spigola (中)鱸魚(ル・ユイ)
[6]	生態と分布	：	日本沿岸から南シナ海に分布し、成長とともに回遊の規模を広げ、冬に、外洋水の入る湾口で産卵します。せいご、ふっこの時代は春に川を上り、秋に海へ下ることを繰り返して成長します。成魚は深場に生息しますが、晩春から夏場にエサを求めて海の浅瀬によるのを定置網や地引き網などで魚獲します。
[7]	主な漁場と流通	：	東北地方の三陸、山形沿岸、能登半島沿岸、若狭湾、宍道湖、北九州沿岸、瀬戸内海などが国内での主産地です。汽水域(きすいいき)で獲れたものは、水質の汚染により油くさいものがあります。
[8]	栄養学的特徴	：	主成分はたんぱく質で、脂質が少ない淡白な白身魚です。リンや鉄、カリウムなどのミネラルのほか、ビタミンA、B <sub>1</sub> 、Dを含みます。
[9]	主な用途	：	淡泊で上品な味わいで、広く利用されます。せいご、ふっこは脂ののりがほどよく、あらいに向きます。刺身、焼きもの、蒸しものには、脂、味ともに充実している2kg以上の成魚を使いたいものです。フランス、イタリア、中国の各料理にも広く使われ、ソテー、ポワレ、マリネ、ワイン蒸し、姿ごとハーブ焼きにしたり、「清蒸鱸魚(チン、ゼン、ル、ユイ/すずきの姿蒸し)」など上品な持ち味を生かしたシンプルな料理法に向きます。すずきの旬は夏ですが、腹に子を持った冬のすずきを使った郷土料理に松江の奉書焼きがあります。
[10]	選び方	：	目に濁りがなく、エラが鮮明で、身のしっかり締まったものが新鮮です。尾の先まで身のつきのよいものは味も充実しています。
[11]	保存法	：	鮮度が落ちやすいので、ウロコ、エラ、腹ワタを除き、洗って水気を拭き、かたくしぼったぬれぶきんなどで包み、使うまで冷蔵庫で保管します。エラブタ、背ビレ、尾ビレに鋭いトゲがあるので扱いには注意します。