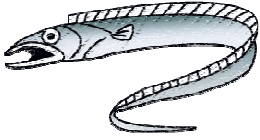


「たちうお」のプロフィール

- [1] 分類名 : スズキ目タチウオ科
- [2] 学名 : *Trichiurus lepturus*
- [3] 和名 : たちうお
- [4] 俗称 : 関西、四国、九州地方などでは「たち」、東京では「たちのうお」、福島では「サーベル」、宮城では「はくなぎ」と呼ばれています。
- [5] 外国語表記 : (英) Cutlassfish, Scabbardfish, Largehead hairtail
(仏) trichiure (独) (伊) (中) 帶魚(ダイ、ユイ)
- [6] 生態と分布 : 暖流域に広く分布し、東シナ海は宝庫と言われるほどです。日本では北海道以南の各地で見られます。水深100~200mの陸棚域に群れて住み、日中は深いところにおり、夜間になると捕食のために浮上してきます。春~秋の産卵時期になると本州中部辺りまで北上し、晩秋に越冬のため南下します。
- [7] 主な漁場と流通 : 漁がもっとも盛んなのは東シナ海ですが、近海では中国地方や瀬戸内海が主な漁場として知られています。関東ではあまりなじみのない魚ですが、関西では夏の味覚として珍重されてきました。底引き網、トロール漁、流し釣りで漁獲されます。輸入品は大型で、多くが切り身で出回ります。
- [8] 栄養学的特徴 : 脂肪がたんぱく質よりも多いのが特徴で、生活習慣病を予防する脂肪酸や善玉コレステロールを増やすDHAを豊富に含んでいます。また、体内の酸化を防ぐオレイン酸も多く、高脂血症の予防にも効果が期待できます。
- [9] 主な用途 : 身がやわらかく身くずれしやすいので、そのまま筒切りにして塩焼きや照り焼き、煮つけ、から揚げ、バター焼きにするのがおすすめです。背ビレは骨っぽくて口当たりが悪いので、調理前に切り取ります。鮮度が落ちると表皮の銀粉が生臭くなるので、しごき取ってから使います。
- [10] 選び方 : 表皮の銀粉が破れたり、はがれたりしていないのが鮮度を選ぶ目安です。あまり小ぶりなものは脂肪が少なくうま味が充実していないことがあるので、体長1m、重さ600g程度のもを選びます。
- [11] 保存法 : 身に水分が多いので、切り身はその日に使いきります。



「たちうお」の種類

刀に似ていることや、立って泳ぐことが名前の由来といわれています。関東ではあまりなじみのない魚ですが、特に関西では、夏の魚として珍重されています。

たちうお

たちうお



体長は1.5mにもなり、平らで銀白色に輝く姿は、まさに刀のようです。この銀白色は有機塩類・グアニンが沈着したもので、人造真珠や銀箔紙の原料になります。ウロコがなく、表面はなめらか。初夏から秋にかけてが、おいしい時期ですが、特に8～10月は味が充実しているといわれます。