

魚が食べた〜くなる情報満載!

からと新聞

2017



号

KARATO NEWSPAPER

発行/お魚ひろめ隊
■お問い合わせ/唐戸市場業者連合協同組合
TEL083-231-0001 FAX083-231-0053
下関市唐戸町5-50 ■受付時間/5:00~13:00



旬のおさかな

カワハギ

唐戸市場



肝が絶品のカワハギ

お魚ひろめ隊のお話

違つて肝が美味しく食べられるからです。

寒さも厳しいこの季節、おすすしたいのがカワハギです。なぜならフグと

類、ゴカイやクラゲなど小動物を主に食べます。冬の寒さと春の産卵に備えて、これらをたくさん食べ肝臓にどんどんな栄養をため込むため、肝が美味しくなるのです。フグの肝は食用としては絶対に禁止ですが、カワハギの肝は安心して食べられます。

カワハギは、北海道から南のほぼ日本全域に生息しており、釣りの対象魚としては有名です。産卵期は夏で、大きい物は、30センチにもなります。全身丈夫でさらさらした皮膚に平べったくつておちよほ口の珍しい体系は一目見れば印象に残りますね。口はペンチのように丈夫で硬く、肉食性なので甲殻類、貝

カワハギ科は、広い意味でフグの仲間に分類されます。食用としては、カワハギとウマズラハギで、特にウマズラハギは「クラゲ」を餌にしており、近年の温暖化によるクラゲの大量発生で水揚げが増えています。他にウスバハギ、アミメハギなどがあります。

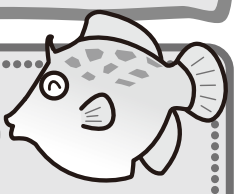
おもしろ豆知識

カワハギは地方名がとても多い魚

ウシヅラ(山形)、カワムキ(福岡)、ハゲ(関西)、ギンマ(志摩)、メンボウ(下関)、コウベ(紀伊半島)、ココモリ(新潟)、チッチ(青森)、スプタ(名古屋)など100以上あるそうです。カワハギ=皮をはぐ⇒『身ぐるみはがされる』⇒「バクチ」「バクチウオ」「バクチコキ」「バクチウチ」などと言われる事もあるそうです。

カワハギの栄養

- 身** 高タンパク低脂肪、ビタミンDがとても多い。
 - 肝** アンコウの肝より淡泊で美味しくビタミンB類が豊富
- 食感が良く淡泊であっさり、白身の魚ではフグに似ています。



★旬のオススメ! お魚ランキング★

- 1位 **かわはぎ**
- 2位 **よこわ** (本まぐるの子供)
- 3位 **あんこう**
- 4位 **く3だい**
- 5位 **がじめ** (こんぶのなかま)

ふくはもちろんおすすめです。中でも白さはふぐは安く手に入りますよ。

唐戸市場は「いつでも、だれでも」お買物を楽しんでいただけます。



川人商店
品川 久恵

カワハギは味や食感はフグに似ていて毒もないのでフグの代用とされることもあります。比較的小手頃な価格でくせの少ない淡白な白身魚ですので幅広く調理が出来、子供から高齢者まで好まれる魚です。

唐戸市場 食育

お魚ひろめ隊

おすすめ旬料理!

食べ物の大切さ、食文化の継承、食を通じて、自然への感謝を子供たちに伝えたい。

カワハギの煮付

材料(2人分)

- カワハギ …… 2枚
 - しょうゆ …… 大さじ2
 - みりん …… 大さじ2
 - 砂糖 …… 大さじ1
 - 酒 …… 80cc
 - 水 …… 80cc
 - しょうが …… 1かけ
- 付け合わせの例
ねぎごぼう
豆腐しめじ など
お好みによって

- 1 カワハギが2枚ぴったり入るなべに調味料※を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 2 ①にカワハギを入れて(つけあわせをたく時は同時に)落としぶたをして強火にかけ沸騰したら弱火～中火にして3～5分煮汁の泡と蒸気で煮る感じにします。
- 3 時々落としぶたをとりあくを取りながら煮汁をまんべんなくかけて魚に火を通します。
- 4 魚に火が通ったら中火で煮汁を煮つめて器に盛りつけます。

カワハギの塩焼き

材料(2人分)

- カワハギ …… 2枚
 - 塩 …… 適量
- カボス、スタチ、ダイダイ など

- 1 カワハギに塩をふり30分程度おいて余分な水分と臭みを出します。
- 2 グリルの強火～中火で焼きます。焼きすぎない程度が美味。
- 3 焼きたてにカボスなどをひと絞りします。

これからの季節、柑橘系の酢とりが出てきますので、シンプルに塩焼きにひと絞りしてはいかがでしょうか?
シンプル イズ ベスト!!簡単・早い・おいしい3拍子そろってごはんやお酒がススムことまちがいありません!!

お魚の教室を
ご希望の方は、お気軽に
お問い合わせください。
唐戸市場業者連合協同組合
☎083-231-0001まで

お魚ひろめ隊活動報告

11/20開催 お魚のさばき方教室

若手異業種交流集団
「若関倶楽部」の皆さん

使用した魚：鰺
鰺のあぶり丼 鰺のつみれ汁(味噌仕立て)



この度は株式会社道中商店よりプロの職人の方に来ていただきました。洗練された包丁さばきの職人は多くを語りません。マイスターがわかりやすく解説します。
和やかな雰囲気の中、楽しいコミュニケーションの場となりました。

唐戸市場の
年末の営業情報
12/25(日)～31(土)
午前4時から営業
鮮魚売場のゴールデンタイムは
午前5時から8時頃です。

10月15日(土)・16日(日)に 唐戸まつり秋が 唐戸市場、カモンワーク、 唐戸商店街にて開催されました!

ステージパフォーマンスでは迫力満点のよさこいやフラダンス、ストリートダンスなどがあり、来場された方々を魅了していました。



名物ぶく鍋には
大行列ができました!



おかみさん会特製の
海鮮めしが大好評!



得々お魚販売では新鮮な魚が
たくさん並んでいました

海響館クイズ

カワハギ

カワハギの仲間には英語でFile fishといいますが、これは何の魚の仲間か。

カワハギは普通の魚に比べてヒレが二種類少ないです。その二種類は何か。

カワハギのオスとメスを見分けるポイントは何でしょうか。

カワハギは主に貝やカニ、ゴカイなどを食べていますが、どうやって餌を見つけているのでしょうか。

カワハギには意外な大好物があり、それを餌に漁も行われています。何でしょうか。

カワハギはフグの仲間ですが、普通フグでは絶対に食べられない部分を食べることが出来ます。それは何でしょうか。

答え

Q1 体表がさらさらしているやすりのようだから (File = やすり)。

Q2 腹ビレ (カワハギを含むフグ目の魚には腹ビレがありません)。

Q3 背ビレ (オスは背ビレの部分が糸状に長く伸びています。メスは伸びていません)。

Q4 水を勢いよく砂に吹きかけて、砂中のエサを見つけています。

Q5 肝臓 (煮つけたり、醤油に溶かして刺身と絡めて食べたりするととてもおいしく、とろけています)。

Q6 カワハギはフグの仲間ですが、普通フグでは絶対に食べられない部分を食べることが出来ます。それは何でしょうか。



カワハギのクラゲ摂餌 ユウレイクラゲ 砂吹き