

魚が食べた〜くなる情報満載!

# からと新聞

2012  
春号

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

## レンコダイ(黄鯛)

【スズキ目 タイ科】

春の海  
きれいにかがやくレンコダイ

### レンコダイの生態



シーフードマイスター  
みちなか たかこ  
道中 貴子

群れを好み、海底付近を泳いでいます。

食性は肉食性で、小魚、甲殻類、

頭足類などを捕食します。

産卵期は初夏と秋で分離浮性卵を産卵します。

なお、一部のメスは縄張り争いのため魚体が大きくなるにつれ、雄へと変

### レンコダイの雑学



シーフードマイスター  
さかい ゆみこ  
酒井 由美子

下関では、真鯛の小さいサイズや黄鯛(レンコ鯛)のことを「小平家(こべけ)」と呼ぶ人がいます。

その昔、源氏と平家は下関の壇ノ浦で最後の決戦をおこない、敗れた平家は滅亡してしまいました。そのとき幼い安徳天皇(6歳)とともに関門海峡

わり(雌性先熟)、5歳を超えた大型個体ではオスが多くなります。

マダイと違って

海岸付近には生息せず、瀬戸内

海のような内海には見られません。

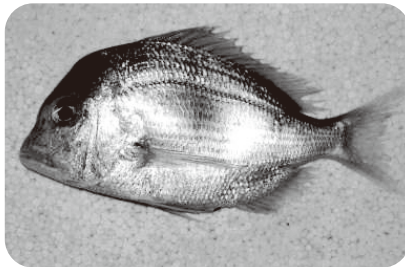
群れを作るために底引き網や延縄で漁獲され易く、別名「レンコダイ」

は延縄で次々と連なつて漁獲される様に因んでいます。

に身を投げた平家の女官たちは、小鯛に生まれ変わったのです。小さい真鯛やレンコ鯛の美しい姿と魚体の色、キラキラと綺麗に輝くうろこ、安徳天皇が海の中でも寂しくないよう、かつての宮中でそうだったように美しい姿で

楽しませているに違いありません。

昔の人は海に没した幼帝と女官たちを哀れに思いこのように言い伝えたのでしよう。



レンコダイ(キダイ)

※1 海中をバラバラになって流れに身をまかせてたごう卵のこと。

※2 釣針のたくさんついた長い縄。

### ★旬のオススメ! お魚ランキング♪★

1位 タイ(サクラダイ) 2位 タチウオ 3位 マフグ 4位 サワラ 5位 メバル

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。

# レンコダイのおまめレシピ

お手軽で、とっても美味しい料理をご紹介します!



シーフードマイスター  
柳川 聖さんのおすすめ

## パルサミコ酢鯛

- 1 レンコダイを3枚におろし、身を一口大に切り下味をつけ10分程度おく。
- 2 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 3 ①に片栗粉をまぶし揚げる。
- 4 ②の野菜を素揚げする。
- 5 ボールに調味料を合わせる。
- 6 フライパンに③④を入れ⑤の調味料を加えて、煮立ったら水溶性片栗粉でとろみをつけ皿に盛る。

### 材料(2人分)

- レンコダイ ..... 大1尾
- 竹の子水煮 ..... 70g
- ピーマン ..... 2個
- 椎茸 ..... 2個
- 玉ネギ ..... 1/2個
- 人参 ..... 1/4本

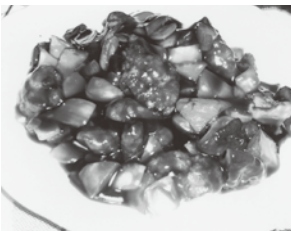
### 【調味料】

- バルサミコ酢 ..... 100cc
- 砂糖 ..... 大さじ3
- しょうゆ ..... 大さじ3
- 酒 ..... 大さじ3
- 塩 ..... 少々
- 水 ..... 50cc

### 【レンコダイ下味】

- 塩・こしょう ..... 少々
- 酒 ..... 大さじ1
- しょうが汁 ..... 大さじ1

※揚げ油・片栗粉・水溶性片栗粉 適量



お魚ひろめ隊

おすすめ旬料理!

# 唐戸市場 食育

食への感謝を子供たちに伝えたい。自然への感謝を子供たちに伝えたい。

魚のさばき方教室 「レンコダイ」 5月23日 開催

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



まだまだあります!  
レンコダイの  
おすすめの  
食べ方

## お刺身

新鮮なものは当然  
お刺身でもOK!  
レンコダイの身には水分が多いので、お刺身にする時は、皮目にお湯をかけ、霜降りにして美味しい皮も一緒に食べましょう。  
昆布締めにしたお刺身もおすすめです。

## 塩焼き

一番のおすすめは  
塩焼き!  
結婚式のお祝いの  
食事にはお決まりの一品でした。水分が多めだから、ふっくらとしてジューシーな焼き上がりです。

## 2/4 イワシ教室



節分に合わせてイワシの教室です。  
いわしを手開きにし、蒲焼丼とつみれ汁を作りました。親子で参加の組もあり、和やかな教室でした。皆さん上手にできました。🌸



## 2/7 ふく教室



2/9はふくの日!  
2/7(火)にふく教室が行われました。タタキのお刺身・ふく・鍋から揚げ・雑炊を作りました。贅沢で美味しく、楽しい教室でした。😊



# 唐戸まつり 春

4月7日(土)・8日(日)

ふく鍋 7日(土)限定  
1杯200円  
販売開始 11:00  
限定300食

カモンワフ 創業10周年 唐戸市場 移設11周年

## W創業祭開催

## 大感謝祭

ふく刺し5切れ  
ジャンケンで勝てば「無料!」  
(1回チャレンジ200円)

## イベント 盛りだくさん

- ★得々お魚販売大奉仕
- ★楽しいゲームコーナー
- ★屋台市  
①イカ焼き、大海老串  
②ふく天ぷら  
③辛子明太子「発祥の地」下関  
オリジナル明太巻寿司  
限定200本

## わっしょい 大抽選会

唐戸市場内でのタイムセールにて指定された商品をお買上の方に限り、抽選券をゲットできます!

特賞 1本 「ふく刺し」

2等: 2本 / 3等: 3本  
4等: 4本 / 5等: 10本

# 海響館クイズ

## キダイ (ふんたい)

キダイは下関では一般的に別の名で呼ばれています。ではその名前は何?

- 1、マダイ 2、レンコダイ 3、チダイ

Q2

キダイの別名レンコダイ、漢字ではどう書くでしょう?

Q3

レンコダイの由来は何でしょう?

Q4

次のうちマダイと同じタイ科の魚はどれ?

Q5

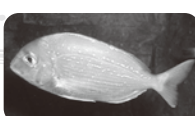
マダイとキダイはともに良く似ていますが、見分けるポイントはどこ?

Q6

キダイはどっちで赤いでしょう?

### 答え

A1 レンコダイ



マダイ

A2 連子鯛



キダイ

A3 群れで生活しており、一尾が仕掛けに掛かると次々と連なって漁獲されるから。

A4 キダイ・アマダイやキンメダイはタイ科ではないいわゆる「あやかり鯛」(タイの人気にあやかるために名付けられた魚)。

A5 マダイは鮮やかな赤色なのに対し、レンコダイは全体的に黄色がかった赤色です。それ以外にもマダイの体には青い斑点がありますが、レンコダイにはありません。

A6 キダイは比較的深い海に生息しており、深い海では赤い色が見えにくくなるため、保護色の役割を果たします。ちなみに赤色は好物のエビの色が元になっています。



ホンホッコアアカエビ



ウシエビ