

題：食卓でできる藻場再生活動のすすめ

水産職 春山 出穂

これまでのコラムでは、「磯焼け」の対策として、早熟なカジメを育成して海藻を増やす取り組みと、カジメを食べて減らしてしまうアイゴやブダイなどの植食性魚類の摂餌行動の調査についてご紹介しました。手間をかけて育成したカジメを海に設置しても、植食性魚類たちにあつという間に食べ尽くされてしまうため、食害を減らすことは藻場再生の重要なポイントです。カジメを食べてしまう魚を漁獲して減らすことは有効な手段なのですが、アイゴは毒のある鰭の処理に手間がかかるので相模湾では廃棄されることが多く、またブダイを含めて「海藻を食べる魚は磯臭い」というイメージから流通に乗りづらく、皆さんの目に触れる機会が少ないのが現状です。しかし適切に処理したアイゴやブダイを食べてみると、その美味しさに驚くとともに、手ごろな価格で家計にも優しい、ポテンシャルの高い魚であることが分かります。そこで今回はアイゴの消費アップを目指して、美味しく食べるためのポイントを幾つかご紹介したいと思います。

● ポイント1 アイゴの毒^{ひれ}鰭対策について



^{ひれ}鰭のついた状態のアイゴを入手した場合は、最初に^{ひれ}鰭をキッチンバサミなどで切り離すと、その後の3枚おろしなどの作業が安全に行えます。また切り離した^{ひれ}鰭には毒が残っているので、処分する時は刺してしまわないよう注意が必要です。

ポイント2：ニオイ対策

ニオイの元は内臓部分と血にあるため、アイゴを釣り上げた場合はすみやかに血抜きをし、なるべく早く内臓を処理してクーラーボックスで保存すると、美味しく持ち帰れます。スーパーや鮮魚店などで丸のアイゴを入手した時も、迅速に内臓を取り除き、流水で腹腔部分をよく洗います。この時点でニオイが気になる場合は、3枚におろしてからビニール袋などに入れ、料理酒 100ml に塩小さじ 1 杯程度の割合で混ぜた液体を注いで冷蔵庫で 1 晩漬けこむと、翌日には癖のない白身魚として美味しくいただけます。刺身で食べる場合は軽く水洗いし、火を通す場合は洗わずに軽くふき取ってそのまま使用可能です。

ニオイは気になるが一晩も待てない、すぐに食べたいという場合は、スパイスや香味野菜、酒を使った加熱調理がお薦めです。例として、クミンをまぶした揚げ物と、ネギと生姜を乗せた酒蒸しにしてみたところ、ニオイは全く気にならず、ふんわりした身にハーブや香味野菜の風味が加わって非常に美味しく頂きました。



最後に、私は未体験ですがアイゴ好きな方々から猛烈におすすめされる調理方法は干物です。うまみが凝縮されたアイゴの干物はアジに勝るとも劣らぬ美味しさらしく、三重県や和歌山県、徳島県などの一部の地方では入手しやすいと聞くので、見つけたらぜひ食べてみたいと思います。

他にも沖縄のスクガラス（アイゴ稚魚の塩漬け）は有名ですし、中国や台湾、フィリピンなどでは養殖されるほど普及しているようで、もっと美味しさを認知されて欲しい魚です。この機会に皆さんもアイゴを食べて、一緒に相模湾の藻場回復をすすめていきませんか？