



ちょっと勉強室

No.195

平成25年 12月

今回のテーマは **ヒラメ**



(1) 基礎知識

白身の高級魚の一つにヒラメがあります。カレイとよく似ていますが、一般に、目のある方が体の左側なので、『左ヒラメに右カレイ』、『ヒラメ大口、カレイは小口』などといって区別しています。ヒラメは、カレイ目カレイ亜目ヒラメ科に属する魚の一種で、広義には、ヒラメ科とダルマガレイ科に属する魚の総称です。鮓、平目、比目魚など表され、英語ではLarge-tooth flounders です。

千島列島以南から南シナ海の太平洋西部沿岸に広く分布し、最大で全長1m、体重10kgほどになります。左右に扁平な体型をしており、両目とも頭部の左側半分に偏って付いているのが特徴です(ただし、全てというわけではありません)。海底では常に目がある方を上に向けて生活しており、カレイに比べて口が大きく、歯も一つ一つ大きく鋭いです。沿岸の砂泥地を好み、昼は主に砂泥中に身を潜めて頭だけ出していますが、夜に活動します。砂に潜らない場合は、体の色を海底と同じ色にします。主に、海底に住む小魚や小型甲殻類、貝類、ゴカイ類を食べます。幼魚の時は、ケンミジンコなども捕食しますが、成長するにつれて魚類を捕食する割合が増え、成魚では小魚類やイカ類などを中心に食べるようになります。動きもカレイに比べ、体全体を使った俊敏な動きが可能です。概ね3年で成熟し、寿命は約7年とされています。

「ヒラメ」の呼称は、室町時代から見られるようで、江戸時代では、背の色の薄いものや大きいものがヒラメと呼ばれ、カレイの方が美味で高級魚とされていました。寒平目と言われるように、旬は冬で、脂は夏の2倍になります。一年中捕獲されますが、春の産卵期を迎えると痩せて身質が落ちます。背ビレから臀ビレ付け根の部分の身は、縁側(えんがわ)と呼ばれ、適度に脂がのり歯ごたえも良いため珍重されます。肝臓(キモ)もカワハギ等と同様に珍重されます。天然ものは、体の表側は茶褐色で、裏側は純白です。養殖ものや人工ふ化後に放流されたものには、表側には白色、裏側には黒色の斑が出る場合があります。パンダヒラメと呼ばれます。漁獲量は年々やや減少傾向にあり、平成24年度では約6000tです。都道府県別では、北海道が約1000tで1位、青森県は2位で約700t、全体の約12%を占めています。

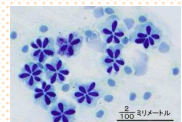
(2) 栄養価

高タンパク質、低脂肪なので、ヘルシーな食材なうえ、消化吸収も良いので、万人に向く魚といえます。上品なうま味があるのは、イノシン酸が豊富なためで、グリシン、アラニン、リジンなどの必須アミノ酸のバランスもよく、タウリンも含まれます。えんがわにはコラーゲンが多く含まれます。

天然ものと養殖ものを比較すると、価格はかなり違いますが、味は大差ないという試験研究結果の報告があります。栄養価は、養殖もので若干水分が少ない分、タンパク質、脂質が多い傾向があります。

(3) 余談ですが…

平成21年に、ヒラメの生食による原因不明の食中毒事例が起こり、100人を超える被害がありました。平成23年に、原因物質はヒラメに寄生する *kudoa septempunctata* (和名: ナナホシクドア) である可能性が非常に高いとの結論がでました。症状は軽度で速やかに回復しますが、一過性の下痢や嘔吐を引き起こすので注意が必要です。冷凍(-20℃で4時間以上)、もしくは加熱(中心温度75℃以上)で防ぐことができます。



農林水産省HPより
独立行政法人水産総合研究センター提供