



# ちよつと勉強室 NO.51

今回のテーマは **アジ** を知る!

## (1) 基礎知識

夏が旬の「アジ」はアジ亜科に属する魚の総称で、楯鱗（ぜんご又はぜいご）と呼ばれる堅いトゲのある鱗が側線部に発達しているのが特徴です。暖海系で、暖流によって群れを作り本周辺沿岸に広く回遊しますが、北海道には少ないです。日本付近には20種ほど分布します。四季を通じて好まれますが、関西では5月～6月、関東では6月～7月に最も漁獲量が多くなり、特に小型～中型のアジは夏にうま味が増します。

アジという名は、味の良いところからついたというのが一般的な説ですが、10世紀に編纂された書物にも「阿遅」の字で記されていて、古くから日本人と関わりのあった魚のようです。

エキス分が豊富で、グリシン・アラニン・グルタミン酸をはじめ、遊離アミノ酸がまんべんなく分布し、イノシン酸含量も多いです。これらのエキス分と脂質の含量は適度にバランスがとれているため、独特のうま味を出します。また、必須アミノ酸で米には少ないリジンが多く含まれており、ご飯と一緒に食べるとアミノ酸プールを満たすことが出来るので、ご飯食に最適な組み合わせの食品といえます。

## (2) アジの種類

**マアジ:** 一般的にアジといえば、マアジのことをいいます。水揚げされるアジの漁獲量の過半数はマアジです。背部は暗青緑色・腹部は灰白色で全長は40cmにもなりますが、市販されるものの大部分は10～20cmくらいのものです。



**シマアジ:** 学名に「最も美味」の意味が付けられ、マアジを大きくしたような魚体です。実際に、アジの中では最も美味とされ高級魚として取り扱われます。卵形楕円形で体高がやや高く、体幅が広くて側偏し、上顎、吻端がやや長い感じです。鯨蓋骨のところに小さい黒斑点があり、体側の中央を1本の金色の線が走っています。全長1mにも達しますが500g～1kg前後のものが特にうまいとされます。特大魚はオオカミと呼ばれ、あまり喜ばれません。本州中部以南に分布します。



**ムロアジ:** 全長は30cmに達し、マアジよりも体の断面が丸く、背びれ・尻びれの後に一つずつ小離ひれを持ちます。伊豆諸島の名産で、特有な臭いがあるので有名なくさやの干物にはムロアジが使われており、江戸時代から賞味されてきました。



**オアカムロ:** ムロアジの一種ですが、全部のヒレが赤く、また体色もやや赤味を帯びており、アカアジは尾びれ・第二背びれの一部がやや赤く見分けが付きます。

