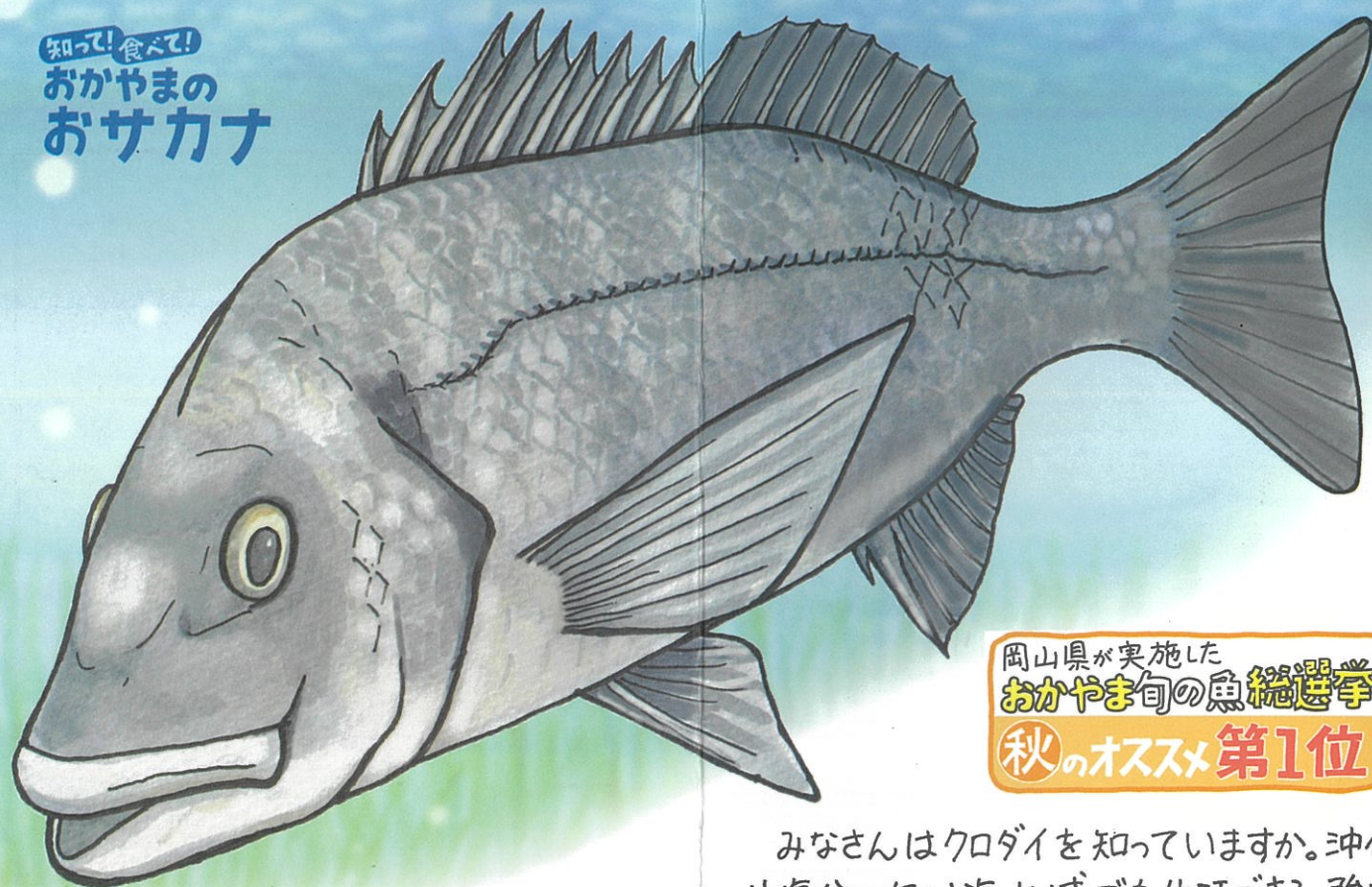


知って! 食べて!
おかやまの
おサカナ



岡山県が実施した
おかやま旬の魚総選挙
秋のオススメ第1位

釣ってよし! 食べてよし!
なじみ深い美味な魚

クロダイ
(ちぬ)



おさかな学習室

みなさんはクロダイを知っていますか。沖合や塩分の低い汽水域でも生活できる強い魚で、九州から東北まで国内に広く分布しています。岡山でも地元でとれる食材として親しまれてきました。別名の「チヌ」の方が一般的かもしれませんね。

魚売場には年間を通して並びますが、春の産卵に備えてよく餌を食べ、身が太る秋から冬が最もおいしい時期です。脂の乗った白身はマダイにも劣らないうま味があり、刺し身や塩焼きにすると絶品です。

用心深い性格で餌になかなか食いつかない一方、針に掛かれれば引きが強い、釣りでも人気

の魚種です。雑食で貝や小魚、海藻など何でも食べるため、日本各地で多彩な漁獲方法が編み出されました。瀬戸内海沿岸ではぬかを使った「団子釣り」、殻付きのカキを餌にする「カキかぶせ釣り」などがあります。



多彩な魚種に恵まれ独特の魚食文化がある岡山では昔から、クロダイが「前浜の高級魚」として存在感を示してきました。人々の日常の食卓に上るのは、メバルやママカリ、コノシロといった小魚たちですが、手押し車や自転車の行商人が持ち込むひととき大振りなクロダイは、スズキやマナガツオと並び、ハシの日の主役となっていました。

そんな身近な地魚・クロダイの魅力を発信して、みなさんにもっと食べてもらいたい。それがサワ造先生とタコミの願いです。

パンフレットの

案内人

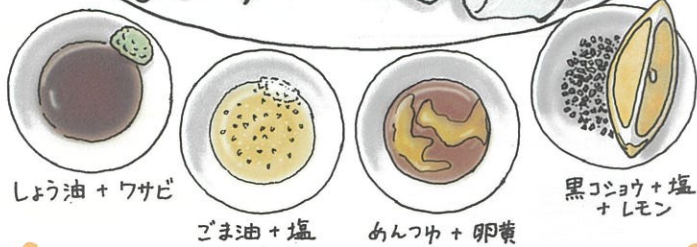
瀬戸内海のことは
何でも知っている
サワラの

サワ造先生



下津井生まれの
可憐な? 女の子
タコの
タコミ





しょう油 + ワサビ

ごま油 + 塩

めんつゆ + 卵黄

黒コショウ + 塩 + レモン

お刺身いろいろ

刺し身



アレンジ

●黄ニラと生ハムを巻いて●
オリーブオイル + バルサミコ酢
をつけて。生ハムの塩分が
ちょうどいい感じ。

●クロダイのなめろう風●

サイコロ状に切ったクロ
ダイにみそと大葉やネギ
などの薬味を加え、
包丁でたたきだけ。



サワ造先生とタコミの



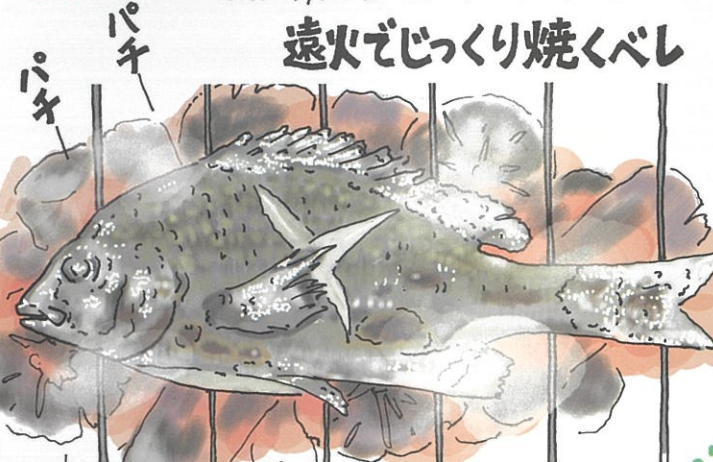
味の見える化講座

秋～冬 ↑ うま味 脂のりUP!

秋から冬にかけては うま味も脂分も増加。
クロダイの味をダイレクトに楽しめる
刺し身や 塩焼きが イチ押しじゃ～!!

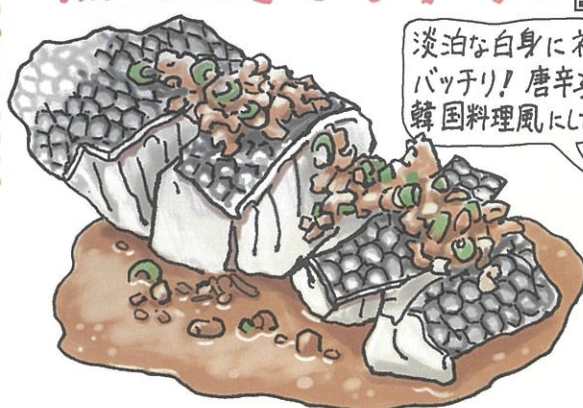
塩焼き

刺し身と同様に鮮度が大事。塩をふって 身が
しまったところを、できれば炭火で 焼きたい。ヒレ
と頭に 90 度に塩をすり 焼きあがりきれいい。



遠火でじっくり焼くべし

蒸し焼きネギソース



淡泊な白身にネギソースが
バッチリ! 唐辛子を加えて
韓国料理風にしてもグッド!

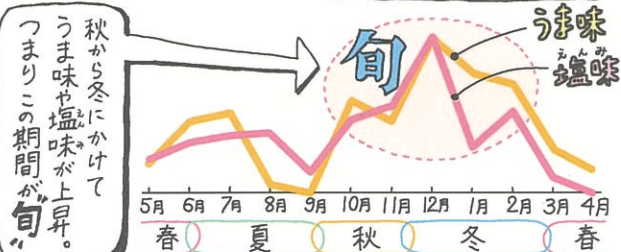
クロダイのおいしさを科学的に分析して
みたんじゃ。そこから見えてきた季節ごとの
オススメの食べ方を教えるとするかのう。



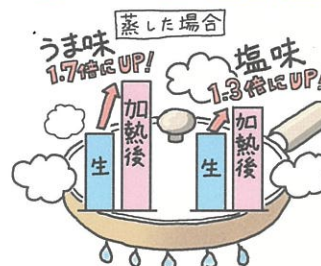
味覚センサー

人間が感じるうま味や苦み
などの成分を解析し、数字で
あらわすことができる機械

詳しい研究結果は
こちら →



春～夏



春から夏にかけては、あざり
として水分が増えるので、
フライや蒸し焼きが
おススメじゃ。加熱する
ことでうま味と塩味が
増して、ホウホクの食感
が楽しめるんじや!

フライ

大葉に包んで衣をつけたり、
下味にカレー粉を使ったり
バリエーションを楽しもう!



問 い 合 わ せ 岡山県農林水産総合センター
水産研究所 ☎0869-34-3074

編 集 ・ 制 作 株式会社 山陽新聞社
イラスト・構成 山崎 晋介

協 力 岡山水産物流通促進協議会 (おかとと)

© Sanyo Shimbunsha 2024, Printed in Japan