



新・みやぎ・シー・メール第5号

発行：平成30年7月24日

宮城県水産技術総合センター 〒986-2135 宮城県石巻市渡波字袖ノ浜 97-6

TEL: 0225-24-0159 FAX: 0225-97-3444

マトウダイの秘密

企画・普及指導チーム

魚の宝庫である宮城県には200種類以上の魚が水揚げされます。これだけ多いと「見たことがない」、「食べたことがない」魚があっても不思議ではありません。今回はマイナーな魚の代表格であるマトウダイのお話です。

マトウダイについて

マトウダイは世界各地の温暖な沿岸域の海底付近で生活する底生魚で、日本では北海道～九州各地に分布しています。マトウダイの名前の由来は、顔が馬に似ていることからの“馬頭”，体の中央に“的”のような円があるからなど諸説あります。群れを作らず単独で遊泳しているため、大量に漁獲されず、大型量販店では見かけることのない魚です。宮城県では、刺し網、定置網、底びき網などにより漁獲され、近年では年間40トン程度の水揚げがあり、沿岸部の鮮魚店などで見かけるようになりました。水揚げは5月から1月頃までの間で、ピークは海水温が上昇する6月～7月頃です。本県では2012年以降から水揚量が増加しており、近年の夏季の海水温が上昇傾向にあることとなんらかの関係があるのかもしれませんが。



図1 女川の鮮魚店で売られていたマトウダイの写真。魚体の中央の「的」？

マトウダイの美味しい食べ方について

マトウダイは、フランス料理では、「サン・ピエール (Saint-pierre)」と呼ばれ、シタピラメに並ぶムニエルの定番として非常に美味しい白身魚とされています。身は適度に弾力があり、小骨が少ないのが特徴です。また、熱を通すと身が締まり、食べ応えがあることから、フライや塩焼き、鍋材料としても美味しくいただけます。

マトウダイの肝は、カワハギと同じく肝醬油にすれば、刺身との相性も抜群です。卵も絶品で、身と一緒にぜひ味わっていただきたいものです。

マトウダイはどんな料理でも美味しいのですが、今の時期のお勧めは、トマト、パプリカ、ズッキーニなどの夏野菜と一緒にオリーブオイルで煮込んだアクアパッツァです。マトウダイと夏野菜をいっぱい食べて猛暑を乗り切りましょう。



図2 マトウダイのアクアパッツァ

マトウダイは頭が体の1/3程度を占め、3枚におろすと思ったよりも身が少なく感じてしまうので、鮮魚店で購入する際はなるべく大きなものを選んでください。また、40cm以上の大きなマトウダイは雌の可能性が高く、貴重な卵が手に入るかもしれません。

宮城県水産技術総合センター

ホームページ URL: <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/mtsc/>