



## 長門市仙崎のシイラについて

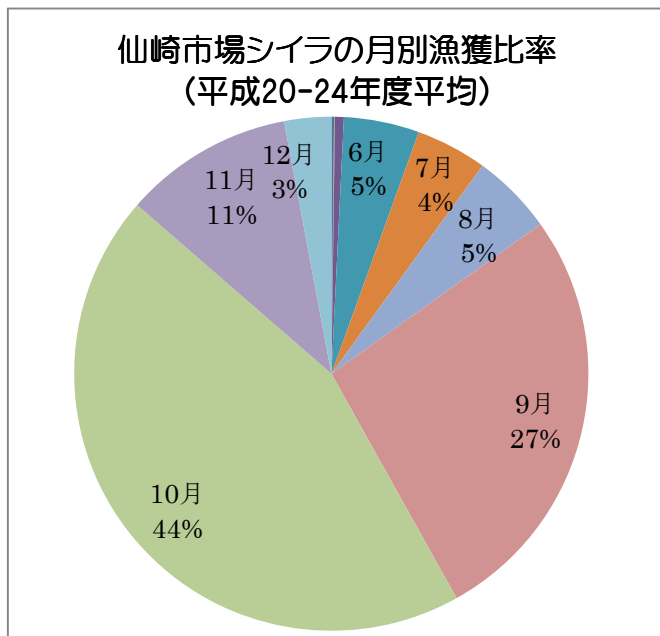
学名	<i>Coryphaena hippurus</i>
英名	Dolphin fish
分類	スズキ目シイラ科シイラ属
和名	シイラ(鱈)
仙崎市場名	シイラ

シイラのことを長門ではマンサクと呼びます。これは「しいら」と呼ぶ不完全な白っぽい状態の米と音(おん)が同じため。一般的にはもみ殻ばかりで実のないことを「しいな(糶)」と呼びますが、たとえば「シイラが大漁(大量)にとれた」など農家にとっては不吉以外の何物でもなく、また長門の一部

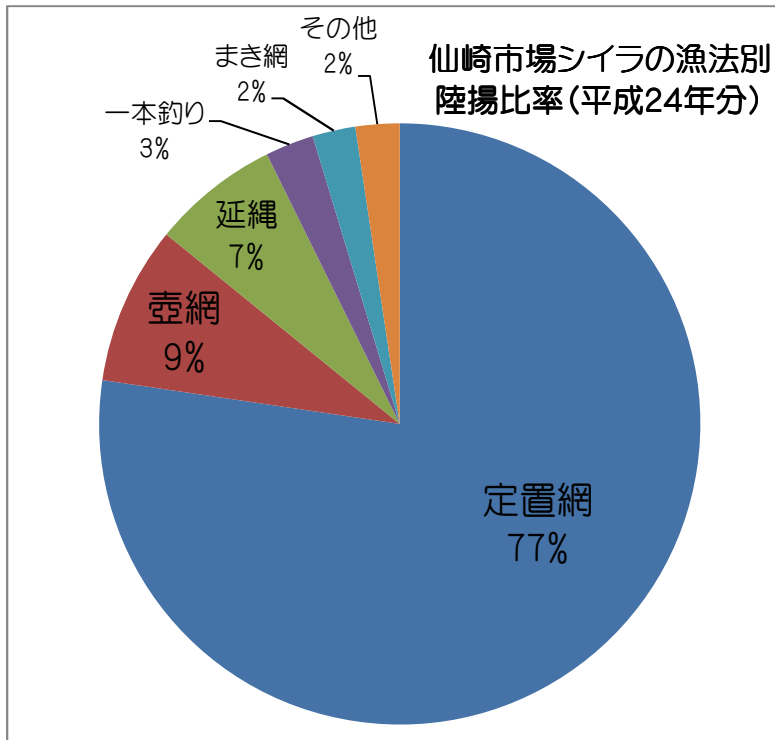
の地域では農業と漁業を兼業している方もいらっしゃいますから、シイラはマンサクと呼びことが一般的です。

調べてみるとマンサクの呼び方は中国地方に多く、島根県のほか広島県も同じくマンサクが一般的。鳥取県ではマンサクであたり、引きが強いことからマンリキ(万力)ということもあるようです。

**シイラの生態と長門の漁法** シイラは世界中の暖かい海に分布する大型の外洋性肉食魚。主に南北の緯度30°以内水域に多くみられます。<sup>\*1</sup> 日本海側に回遊するシイラについては、7~8月に沖合を北上し、9~10月は沿岸部を南下すると



\*1 児島俊平(1964年). 太平洋および印度洋におけるシイラ *Coryphaena hippurus* L. の地理的分布について. Bulletin of the Japanese Society of Scientific Fisheries Vol. 30, No.6 472-477



報告されています。<sup>\*2</sup>

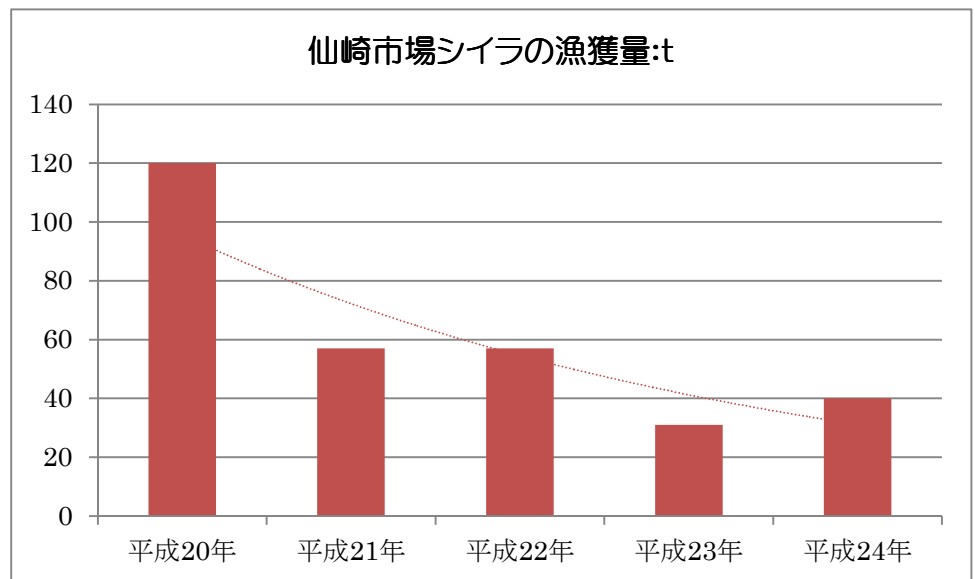
シイラは流木などの漂流物に隠れて遊泳する習性があり、これを利用したのが「シイラ漬け漁法」です。島根県では盛んに行われていますが、長門では現在シイラ漬けは行われておらず、主に定置網漁法によって水揚げされています。定置網は沿岸部に設置されるため、シイラがこの海域を回遊する秋に水揚げのピークを迎えます。

九州北部から日本海西南部に分布するシイラは6月から8月にかけての産卵を行うと言われ<sup>\*3</sup> その成長は早く1年で約38cm、2年で約68cmに達し<sup>\*4</sup> ます。長門市沿岸部で9月、10月に水揚げされるシイラは50cmサイズが比較的多いため、これらは産卵行動がまだ行えない2年魚が南下回遊するものだと推測されます。

**シイラの漁獲量** 文献<sup>\*5</sup> によればシイラは17世紀頃、塩漬けで利用されていたとの記載が残り、干したシイラや塩漬けシイラは保存食として山間部に流通していました。また、この頃は大量に日本近海へ回遊していたことが分かります。当時の長崎では九万疋(クマビキ)と呼ばれるほどのシイラが押し寄せていたのです。

農林水産省の漁業統計によればシイラの漁獲量は昭和31~42年は年間 2,800~7,000 トンだったものが、その後の10年間で20,000~40,000トンに増え、さらに次の10年間は6,000トン前後に落ちるといった大きな波が現れます。平成12~17年は、8,000~10,000トンの漁獲量で比較的安定していましたが、近年はシイラの統計情報がなくなり詳細は不明です。

山口県のシイラ漁獲量は昭和58年に1,227トンあったものが減少を続けており、平成15年の268トンを最後に調査が行われていません。



<sup>\*2</sup> 森脇晋平(2009年). 日本海西南部島根沖におけるトビウオ類, シイラ及びケンサキイカの漁況予測の検討. 島根県水産技術センター研究報告 27-13

<sup>\*3</sup> 水戸 敏(1960年). シイラの卵発生と仔魚期. Bulletin of the Japanese Society of Scientific Fisheries 26(3) 223-226

<sup>\*4</sup> 児島 俊平(1966年).シイラの漁業生物学的研究.島根県水産試験場研究報告 123-37

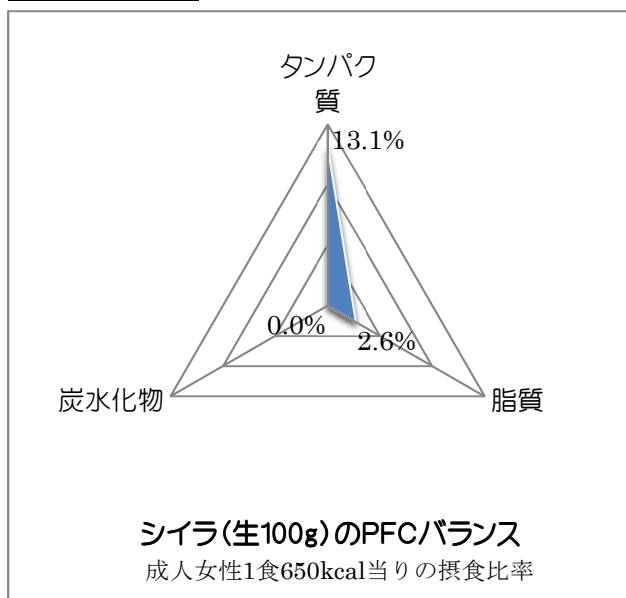
<sup>\*5</sup> 橋村 修(2003年).亜熱帯性回遊魚シイラの利用をめぐる地域性と時代性. 国立民族学博物館調査報告 46 199-223

仙崎市場のシイラ漁獲量は別掲のグラフをご覧ください。やはり山口県の動向と一致した右肩下がりの曲線を示しています。平成15年に行われた全国青年・女性漁業者交流大会で、当時の山口ながと漁協仙崎女性部部长、原田松枝さんは語りました。\*6

「昭和の後半頃、(中略)、地元の魚市場では「シイラが安い。お金にならない。獲れても海に捨てている」など漁師の声を聞き…」

やはり今から30年前は仙崎でも大量のシイラが獲れていたのだと、うかがい知ることができます。

### シイラの栄養素



シイラは魚の中でも脂質が少なく、炭水化物はほとんどありませんから、ひじょうに高タンパクな食品といえるでしょう。水分含有比率が高く脂肪量が少ないことから、干物や塩漬けとして古来親しまれてきました。

成分の中ではビタミンDが多く、このビタミンは穀類や野菜には含まれておらず、肉類にもそれほど多くありません。ビタミンDはカルシウムとリンの吸収を手伝って骨を丈夫にします。ビタミンDは不足すると子供ではくる病、大人では骨粗しょう症と

いった骨の病気をおこしやすくなるのです。また最近では免疫力アップやがん、糖尿病、高血圧、歯周病、冬期うつ病などの疾患と関連していることが示唆されており\*7 特に閉経後からの女性においては不足しがちであるため、食事によって改善してゆくことが予防医療の観点からも見直されています。\*8

可食部100gあたり		シイラ	単位	推定必要量(7日)	許容上限摂取量(7日)	摂取率(7日)
エネルギー		108	kcal	2,000	-	5.4%
タンパク質		21.3	g	50	-	42.6%
脂質		1.9	g	44.4	55.6	4.3%
炭水化物		0	g	250	350	0.0%
ミネラル	ナトリウム	50	mg	-	-	-
	カリウム	480	mg	2,000	-	24.0%
	カルシウム	13	mg	600	2,500	2.2%
	マグネシウム	31	mg	260	700	11.9%
	鉄	0.7	mg	12	40	5.8%
	亜鉛	0.5	mg	10	30	5.0%
	ビタミン	A	8	μg	540	1,500
D		5	μg	2.5	50	200.0%
E		0.5	mg	8	600	6.3%
B1		0.2	mg	0.8	-	25.0%
B2		0.15	mg	1.0	-	15.0%
ナイアシン		9	mg	13	30	69.2%
B6		0.46	mg	1.2	100	38.3%
B12		2.6	μg	2.4	-	108.3%
葉酸		3	μg	200	1,000	1.5%
必須脂肪酸		リノール酸	0.016	g	8.70	22.2
	γ-リノレン酸	0.002	g	-	-	-
	アラキドン酸	0.033	g	-	-	-
	α-リノレン酸	0.008	g	1.19	-	0.7%
	EPA	0.097	g	0.50	-	19.4%
DHA	0.32	g	0.50	-	64.0%	
コレステロール	55	mg	-	600	9.2%	
食塩相当量	0.1	g	-	7.5	1.3%	

厚生労働省:「日本人の食事摂取基準」(2010年版)より算出

1日あたりの算出目安対象は女性30~49歳(生活活動レベルII:ふつうグループ)

必須アミノ酸の最低摂取量はWHO資料より体重50kgで計算

\*6 原田 松枝(2003年)。「さかなの町・仙崎」から新しい食の創造をめざして.JF 全漁連,第9回全国青年・女性漁業者交流大会資料 325-332

\*7 Holick MF(2007年).Vitamin D deficiency.N Eng J Med 357 266-281

\*8 森 博子.岡田 洋右.田中 良哉(2012年).女性におけるビタミンDと生活習慣病の関係.産業医科大学雑誌 34(4) 323-329

## シイラのレシピ

ハワイで「マヒマヒ」と呼ばれるシイラは、現地でとてもポピュラーな魚です。ステーキやフライ、ムニエル、そして刺身でも提供されているようです。シイラは全世界の温帯水域で漁獲される魚ですが、その漁獲高は増加の傾向を示しており、2010年は世界でおよそ 100,000 トンの漁獲量がありました。<sup>\*9</sup> 世界中で食される素材ですからそのレシピも多彩です。

まず、『今月のおうちごはん <http://recipe.mitene.or.jp/>』サイトからシイラを使ったレシピを3件紹介します。

### シイラとトマトのパン粉焼き

美味しく作るポイントとして、パン粉に混ぜるハーブはお好みでローズマリーやタイムなどをいれるとよいでしょう。またシイラの切り身に皮がついていれば取り除いてください。

#### 作り方

- ① シイラは1切れを6枚程度の薄切りにして白ワインを振り、塩、コショウで少し強めに下味をつけて5分程度置く。
- ② トマトはヘタを取り除いて、縦半分から縦薄切りにする。
- ③ パン粉をボウルに入れ、乾燥バジルとにんにくのみじん切りをよく混ぜ合わせ、オリーブオイルを加えて混ぜる。
- ④ 耐熱性の皿にシイラ、トマト、シイラ、トマトの順に少しずつズラしながら並べ入れ、③をまんべんなく振りかけて、オーブントースターで10分程度、途中焦げるようならアルミホイルでおおって全体に火が通るまで焼く。



#### 材料:4人前

シイラ(切り身)	4切れ	パン粉	1カップ
トマト	中2個	乾燥バジル	大さじ1
白ワイン	大さじ2	にんにくのみじん切り	大さじ1
塩、コショウ	各適宜	オリーブオイル	大さじ4

### シイラの照り焼き

作るポイントとして、漬け汁に30分～1時間程度漬けることができれば更に美味しくなります。その状態で冷凍保存が可能です。また、さっぱりと召し上がりたい場合は、グリルやオーブントースターで焼いても良いでしょう。

#### 作り方

<sup>\*9</sup> FAO Global Capture Production 1950-2011, common dolphinfish. <http://www.fao.org/> 閲覧日:平成 25 年 8 月 30 日

- ① シイラは表面の水気を拭いてバットなどに並べ、混ぜ合わせたA)を絡める。キュウリは縦半分から斜め薄切りにして塩適宜でもみ、水気を絞る。



- ② フライパンにサラダ油を熱して①のシイラを並べ入れ、両面にこんがりとした焼き色が付くまで焼く。

- ③ バットに残った漬け汁を加えて絡め、全体に火が通ったら器に盛り、フライパンに残ったタレを回し掛けて、①のキュウリを添える。



**材料:4人前**

シイラ	4切れ	A)	めんつゆの素(3倍濃縮タイプ)	大さじ 4
サラダ油	大さじ1		おろししょうが	小さじ1
(あれば)キュウリ	1本		おろしにんにく	小さじ1
塩	適宜			

**シイラのチーズ蒸し**

スライスチーズはとろけないタイプのものを使うと、冷めても美味しく召し上がれます。

- ① 玉ねぎは縦半分から縦薄切り、シメジは根元を切り落として小房に分ける。



- ② シイラは両面に塩、コショウをしっかりとめに振って下味を付け、耐熱性の皿に並べて周りに①を散らし乗せ、スライスチーズを乗せる。

**材料:4人前**

シイラ(切り身)	4切れ	白ワイン	大さじ2
玉ねぎ	中1個	スライスチーズ	4枚
シメジ	1パック	塩、コショウ	各適宜



- ③ ②に白ワインを振り、上からふんわりとラップをかけ、電子レンジで5分程度加熱して、全体に火が通ったら器に盛る。



### 仙崎市場について

長門市には、14の漁港があり、各漁港では一本釣、底曳網、巻網、棒受網、引網、刺し網、採貝採藻など多種多様な漁業が営まれています。また、水揚げされる魚介類は、鮮度の良さと種類の豊富さが特長としてあげられ、生鮮魚介類は仙崎市場に一元集荷され、加工用原料魚は湊市場を中心とした水揚げ港の市場でセリにかけられています。

### 問い合わせ先

長門市水産物需要拡大総合推進協議会  
〒759-4192

山口県長門市東深川 1339-2 (長門市商工水産課内)

電話

0837-23-1145

FAX

0837-23-1146

Eメール

suisan@city.nagato.lg.jp