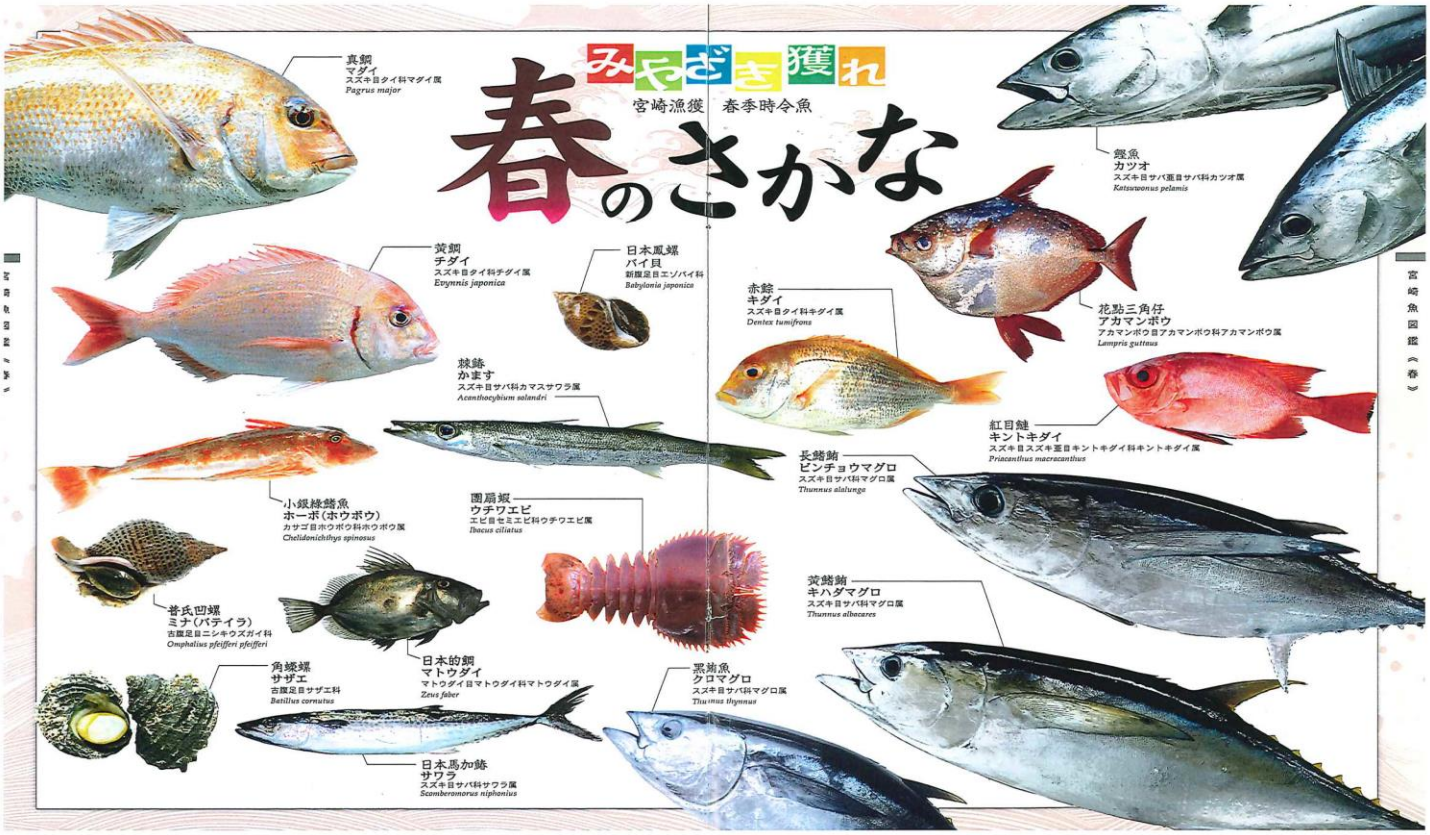
みやざきの春のさかな



みやざきで獲れる春のさかなの紹介です。
今月はこの３魚種をピックアップしてご紹介致します。

【カツオ】春になると黒潮に乗ってやって来たカツオが全国に先駆けて本県で水揚げされるようになります。カツオ一本釣、曳縄などの漁法で獲られ、本県近海で漁獲される生鮮カツオの漁獲量は全国一です。主に、刺身、たたきで食べられ、タウリン、ビタミンA、D、B1、B2、が多量に含まれています。

【マグロ】マグロには、本マグロと呼ばれるクロマグロ、宮崎でシビといわれるキハダやメバチ、缶詰の原料になったりするビンナガなどがあり、春から初夏にかけて黒潮にのって本県沿岸で漁獲されるようになります。主にマグロ延縄で漁獲され本県の沿岸マグロ延縄の漁獲量は全国一です。ビタミンAやB群を多く含み、特に動脈硬化の予防と高血圧の改善、脳血栓、心筋梗塞の予防に役立つＥＰＡ・ＤＨＡを多量に含んでいます。

【タイ】タイにはマダイの他、チダイや、レンコダイと呼ばれるキダイがいます。桜の季節になると産卵のために沿岸にやってきて、この頃獲れるマダイは「桜ダイ」と呼ばれ賞味されます。主に一本釣りや定置網、底曳網、延縄などの漁法で漁獲され、現在では養殖や稚魚を放流して成魚を増やす栽培漁業も盛んに行われ、漁獲量も年々増加しています。
その姿、色、形からお祝ごとの料理として最も重宝されている魚です。

Copyright © Miyazaki Prefectural Faderation of Co-Operatibe Associations. All rights reserved.