

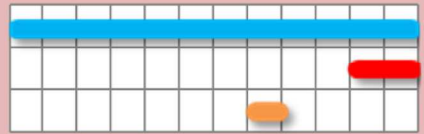
出世魚の代表選手

# スズキ

(地方名 セイゴ→ハネ→スズキ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

漁期  
盛漁期  
推奨期



「スズキは釣りたてに限る」と言われるほど鮮度が命。活け締めのものが最上とされている。

## 名前の由来

スズキ：すすぎ洗いされたような美しい白身であるため付けられた等諸説あり。

## 棲息場

水深50m以浅の沿岸、内湾、汽水域。

## 大きさ(流通サイズ)

大きなものは全長1mを超える。流通サイズは40~80cm位のものが多い。

## 水揚量(H21年)

32トン

## 産地

皆生漁港、境漁港等県西部での水揚が多い。

## 肉質・味



肉質は弾力のある透き通るような白身で、脂肪が少なくクセがなくあっさりした味。

## 調理方法



洗い、塩焼き、刺身、ムニエル、バター焼き、奉書焼き、フライ、蒸し物、鍋(しゃぶしゃぶ)など和洋中なんでもOK。特に夏の洗いは見た目も清々しく、美味しい。ただし、洗いは氷水に長く浸けすぎないこと。店頭では切り身やサクで売られていることが多いが肉に透明感と弾力があり、皮がしっかりとし黒っぽいものを選ぶ。



しゃぶしゃぶ



ムニエル



- 産卵期は冬から早春。旬は夏。大型のスズキが美味いとされる。
- ビタミンAとDが豊富で、カリウム、亜鉛等のミネラルも多く、しかもサッパリと食べることが出来るので夏のスタミナ回復にうってつけの食材。
- 洗いは身を締め、歯ごたえを良くするため。美味しく食べるためにはミネラル分の高い良質の水を使用すること。
- セイゴ(全長25cm位までの1歳魚)→ハネ(全長60cmまでの2歳魚)→スズキ(全長60cm以上の3歳魚以上の親魚)

沿岸漁業 刺網、釣(落とし釣、流し釣)、定置網等