

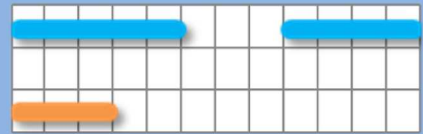
姿に似合わない上品な味。美肌成分に富む。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

ノロゲンゲ

(地方名 ドギ)

漁期
盛漁期
推奨期



ヌルヌルし見た目は悪いが白身の魚。値段も安く、食べず嫌いは禁物。食べるサプリとしても最高。

名前の由来

ドギ：少々難しいが、「ド」は侮蔑を表す接頭語、「ギ」は魚を表す言葉。要するに卑しい魚、どうしようもない魚、価値のない魚を示す下魚の意味。

棲息場

山陰沖の水深200m～2,000mの深海底。

大きさ(流通サイズ)

全長30cm

産地

境漁港、網代漁港、鳥取港。

水揚量(H21年)

約19トン

肉質・味

体表はゼリー状の寒天質で覆われ、コラーゲンに富む。寒天質部は少々独特の臭いがあり、ズルッとした独特の触感があるが、筋肉は白身でとても上品。肌荒れに効果があると言われるコンドロイチン硫酸やヒアルロン酸に富む。

調理方法

煮付けが一般的。吸い物は上品。天ぷら、唐揚げにしても美味しい。煮ごごりは天下一品。干物にすると独特の寒天質が消失し食べやすくなる。とともに、旨み成分が凝縮され味わいが深まるが美肌成分は残念ながら消失する。面倒であるが筋肉(白身)の刺身も美味しい。調理のコツは、鮮度の良いものを使うこと。水分多いので揚げ物にするときは要注意。



煮付け

唐揚げ



- 資源量は極めて豊富(ゲンゲの仲間では最多)。深海の至る所に分布。見た目は「ドキッ」とするが味は旨い。しかも、魚価は安い。
- 残念ながら需要はまだまだ少ないので、水揚量も少なく、流通も限られる。
- ドギ(ノロゲンゲ)の仲間では、アゴゲンゲ、クロゲンゲが沖合底びき網で漁獲されるが、ほとんど水揚はされない。アゴゲンゲは、ドギより脂が強く干物がうまい。クロゲンゲは遊離アミノ酸に富み、特にグルタミン酸が多い。