

一夜干しは、サンマ塩焼きに負けない程脂がしたたい落ちる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

# ニギス

(地方名 オキギス)

漁期  
盛漁期  
推奨期



最近水揚量が少なく店頭で見る機会が減ったが、安価で美味しい魚。惣菜として利用すれば、懐にやさしい。

## 名前の由来

オキギス：沿岸域（灘）に棲息するホンギス（シロギス）に形が似るが、沖合で漁獲されることから。

## 棲息場

山陰沖では水深100m～400mの深海底。

## 大きさ(流通サイズ)

最大でも全長20cm、体重70g程度になる。

## 産地

境漁港、鳥取港、網代漁港。

## 水揚量(H21年)

約79トン

## 肉質・味

身は柔らかく、水分が多い、白身で癖のない味。干物やすり身材料として最適。グルタミン酸やリジンのアミノ酸に富む。骨も柔らかい。目が澄んでいて、多少お腹が膨らんだものが良い。

## 調理方法

醤油との相性が良く、地元では煮付けで食べる。塩焼きも良いが、水分を切った一夜干しが非常に美味。脂がのったものはサンマの塩焼きに匹敵するくらいの脂がしたたり落ちる。天ぷら、唐揚げも。団子や薩摩揚げは、プリプリと弾力があり、旨みが口中に広がる。鮮度落ちが早いので新鮮なものを使うこと。水分が多いので、水気を切ることが調理のポイント。



ニギスの塩焼



- キスの名前が付くが、本ギスとはまったく異なり、どちらかと言えばワカサギやシシャモに近い（脂鱭がある）。
- 本種の背鱭は1基であるが、本ギスの背鱭は2基。
- 1990年以前は水揚量も多かったが、近年は大きく減少。
- ハタハタの魚価の向上により、ハタハタを優先的に漁獲するようになった。