

# カワハギ



## 希少価値の高い美味なるカワハギ類

旬

1月、2月、11月、12月

生産地

西浦・唐泊・玄界島(西区)

カワハギといえば、いまや食通を唸らせる高級魚。「皮をはいで調理する」ことからその名が付けられていて、おちょぼ口をした菱形の姿が特徴のフグ目カワハギ科の魚です。全長30cmほどの大きさに成長し、引き締まった身には脂肪が少なく、刺身にするとコリコリとした歯応えがあり、熱を加えると身がふっくらとし身離れが良くなる、フグとよく似た特徴を持っています。

胃腸の働きを助けたり皮膚炎に効果があるとされる栄養素・ナイアシンを多く含み、歯や骨を作るカルシウムやリンの吸収を促進してくれるビタミンBもたっぷり摂れる食材です。

玄界灘はカワハギが大好きな貝や甲殻類、プランクトンが豊富で、エサをたっぷり食べて海を元気に泳ぎ回るカワハギは、網を設置して回遊魚を獲る「定置網」や枠に

袋状の網を取り付けてすくう「すくい網」、瀬の近くに集まった魚を網で獲る「ごち網」などで漁獲されています。締める際に血抜きを行って身をきれいに保つなど、水揚げした後の漁師さんのひと手間もカワハギの味を引き上げています。

カワハギは刺身はもちろん、みそ汁や煮付け、フライ、バター焼き、鍋もの、干ものなど、様々な調理法で食べられています。おすすめは旨味をダイレクトに楽しめる刺身。弾力があるのでフグのように薄造りにしていただくのがポイントです。カワハギは5月から12月頃まで漁獲できるのですが、旬は冬。寒くなると栄養を蓄えて肝が大きくなり、その味わいは“海のフォアグラ”とも称されるほど。肝を溶いた醤油で刺身を味わうと、濃厚な甘味が加わり、とろけるような旨味を堪能できます。

