

8月が旬の魚の王様・スズキ 千葉・船橋港が全国一の水揚げ

8月が旬の魚はスズキ、アユ、アナゴなどが知られている。特にスズキは白身魚で「魚の王様」と言われる。出世魚で、生まれたては「こっぱ」、以降「せいご」「ふっこ」などと呼ばれ、3年ほどで成魚「スズキ」となる。フレンチレストランで魚料理の高級版と言えばスズキ！は有名ですね、シーバス(BASS)と言います……南仏では地中海産が多いみたい……

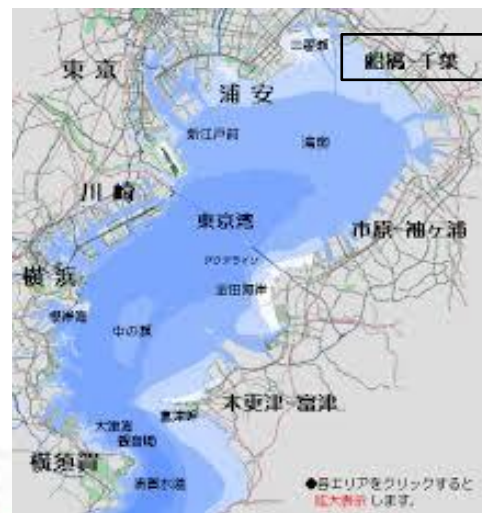
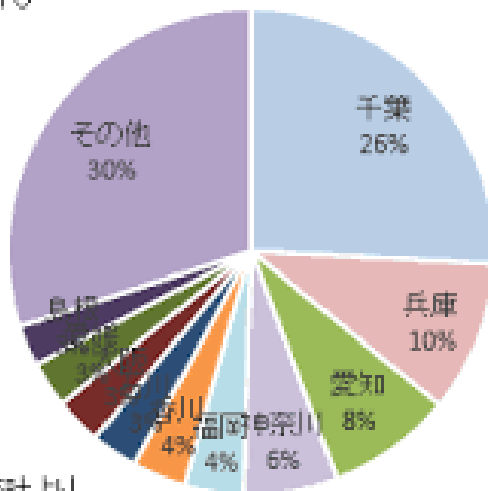
日本でのスズキの水揚げ全国一が千葉の船橋港であることをご存じでしたか
東京から電車で25分の東京湾の船橋港は8月になると、スズキ漁で大忙し、
夜に漁に出て朝の7時頃には港に戻る。

あるグループは4艘の船、合計15名が力を合わせる。2艘の船が並行して走
魚群探知機でスズキを探し当て、2艘の船が「巻き網魚」でスズキを収穫する
スズキは生きたまま、いけすで港に運ばれる。のち、ちぬき、うまみをそのまま
残せるように神経を抜く作業などが行われ、市場に出る。



スズキ類の漁獲量TOP10

順位	全国	7,157t
1	千葉	1,850t
2	兵庫	719t
3	愛知	598t
4	神奈川	444t
5	福岡	285t
6	香川	256t
7	石川	222t
8	大阪	222t
9	愛媛	221t
10	鳥根	193t
	その他	2,147t



平成27年漁業・養殖業生産統計より

スズキ料理

- 高級料理・野菜とスズキのグリル
- スズキの香草焼き
- 氷でしめたスズキのあらい ⇒ ショシコして
噛めば噛むほど味が出る
- スズキのづけ茶づけ
- スズキのロールキャベツ
- スズキのエスニック揚げ



スズキの栄養・・・免疫機能抜群！

スズキには、タンパク質、脂質、ビタミンA、ビタミンB群(ビタミンB1、
ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、パントテン
酸)、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ナトリウム、カリウム、カルシ
ウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、DHA(ドコサヘキ
サエン酸)などの栄養が含まれていて、「免疫カアップ」「疲労回復」「
高血圧の予防」「貧血の予防」「認知症の予防」「目の健康維持」「骨
や歯の健康維持」「精神の安定」「老化防止」「美肌効果」などの健
康効果があります。

