



東京築地目利き協会

築地場外市場 「お魚の目利き」



シロギス

テキスト：東京築地目利き協会 理事 荒川あやこ 根本朋美



# シロギス

旬の時期

3月～9月

# 旬魚としてのネタ

01

キスは初夏から初秋に産卵期となる。

最も美味しい旬は、その産卵を控えた初夏から夏にかけて

#キス #シロギス

透明感の白身、見た目の美しさ、その姿に目を奪われ、しばし見惚れてしまうほど。

シロギスは日本全国に生息し「海の女王」「渚の貴婦人」「海のアユ」と形容されるほど人気です。

#名前の由来

元々は「きすご」。

日の出と共に動き始め、日が落ちると砂に潜り眠ります。

そして、とても警戒心が強く、危険を察知するとさっと砂底に潜り身を隠します。

とても真面目でとても臆病なイメージ。

飾り気なくまじめな「生直（きす）」に魚の総称「ご」を付け「きすご」と。

#ヒジタタキ

ヒジタタキは、大きなキスの呼び名です。

見た目は華奢ですが、キス釣りのアタリはかなり強いです。

30cm位の大きなキスになると尾びれがビシビシと肘を叩くので、

肘叩き…ヒジタタキと言われています。

大きくなるほど価値も上がり、高値で取引されます。

釣り人にとっても釣りあげたい魚種ランクで上位に入ると。

一般的に旬は夏とされていますが、年中獲れます。

産卵期を迎える6月～9月は産卵の為浅瀬に、秋から冬は水深4～50mの深場で過ごします。

天ぷらの定番でもあるキスですが、大きなヒジタタキ、お刺身で食べたいですね



## 栄養チチ知識

脂質が少なく、良質なたんぱく質が豊富なシロギス。  
たんぱく質の構成成分である  
アミノ酸も豊富で旨みたっぷりの魚です。

3枚ほどで大人のおよそ1食分のたんぱく質量が摂れます。

体の調節をするホルモンをつくる「トリプトファン」も多く含まれます。

たんぱく質の吸収をさらにアップするのはビタミンCです。

キスの天ぷらをいただくとには大根おろしやすだちなどを一絞り。

旬の美味しさと栄養を余すことなく吸収しましょう。

オススメの食べ方

# シロギスの昆布締め



# 食べ方の提案

03

上品な白身のシロギス。天ぷらやフライが定番ですが、  
新鮮で大き目なシロギスが手に入ったら、  
是非お刺身を試してみてください。  
昆布で締めれば、風味と旨みが加わり、  
また身がプリっとして更に美味しいいただけます。

## 【シロギスの昆布締めの作り方】

3枚におろしたシロギスの皮目に熱湯をかけ、冷水で締めたら水分をふき、  
昆布締めすること半日で出来上がりです。  
刺身をひく方は、切込みをいれたり（切りかけ造り）、  
細切りにして糸造りにすると食べやすくなります。

