

築地場外市場「お魚の目利き」



東京築地目利き協会



シロギス



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。

30 cm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





## 栄養プチ知識

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き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



**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くいただけます。**

## **【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。**

