



新・みやぎ・シー・メール第46号 (Miyagi Sea Mail)

発行：令和4年2月10日

宮城県水産技術総合センター 〒986-2135 宮城県石巻市渡波字袖ノ浜 97-6

TEL: 0225-24-0159 FAX: 0225-97-3444

冬は「マダラ」をたらふく食べてけさいん！

環境資源チーム

1 マダラについて

マダラは北太平洋沿岸に広く分布する冷水性魚種で、分布の南限は太平洋側では茨城県です。本県では底びき網をはじめ、刺し網や定置網などで周年漁獲されていますが、特に冬場は産卵のため沿岸域に来遊し、水揚げが多くなります。マダラは大食漢で、口に入る物なら何でも捕食する高次捕食者ですので、胃内容物を観察することでマダラと同じ生息海域の魚介類を把握するための指標となります。今年は資源量が増加したマイワシやヤリイカなどが多く見られています。

マダラ資源は東日本大震災による漁獲圧の低下により2013年～2015年に増加しましたが、その後は漁獲努力量が増加する一方で、成長の鈍化などにより、減少傾向に転じました(図1)。しかしながら、2022年1月には5年ぶりに1ヶ月の水揚げ量が1,000トンを超える豊漁となっています(図2)。

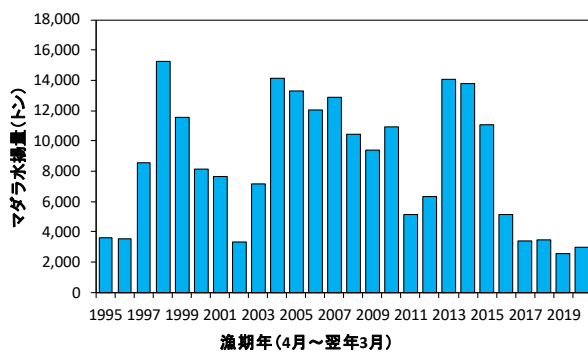


図1 宮城県におけるマダラの水揚げ量の推移

2 おすすめの食べ方

マダラは北日本の冬の代表的な魚で、淡泊な白身のため色々な料理で楽しめますが、定番はやはり鍋料理とフライです。タラ鍋には欠かすことができない濃厚な雄の白子(タラキク)を



図2 豊漁となっているマダラ(定置網)。口に咥えているのは豊漁のマイワシです。

味わうことができるのは、産卵期の1月～2月頃と短期間ですので、早めに入手することをおすすめします。

生のマダラは水分が多く、扱いが難しいと感じるかもしれませんが、切り身に塩を振って1時間～半日ほど水分を除いてから調理するとよいです。面倒な場合は塩タラになったものを購入してください。定番のマダラフライは、やはりタルタルソースと合わせて食べると絶品です。

意外と知られていませんが、まだらこ(雌の卵巣)も美味です。ほぐしたまだらこを糸コンニャクとともに醤油、みりん、砂糖などの調味料とさっと煮て食べるとご飯が止まらなくなります。他にも美味しい食べ方がありますので、宮城県産マダラを見かけたときは是非お買い求めいただきお試してください。



図3 絶品! タラフライ(左)とまだらこと糸コンニャクのさっと煮(右)

宮城県水産技術総合センター

ホームページ URL: <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/mtsc/>