

## 44. サヨリ

### 春の到来を告げる銀青色の細身の魚

サヨリは「細魚」「針魚」と書かれ、細長い体形とくちばしのように突き出た下アゴが特徴。アゴの先端は赤く、その色の鮮やかさが鮮度の目安となる。

県が認定する「石川の四季のさかな」では春のものに挙げられる。水揚げは春と秋だが春のほうがおいしく、金沢では「花見魚」という愛称を持つ。春、漁船2隻がペアになって網を引きまわす「二艘(そう)引き漁」が解禁されると一気に市場に出回り、店先はもちろん外で干されるサヨリの姿も見られる。

石川県は全国有数のサヨリの漁獲高を誇り、料理店でも春の定番として扱われる。特にお造りにされることが多く、生は立て塩（海水の濃度＝約3%の塩水につけること）で下ごしらえをすると、うまみが際立つ。青みを帯びた銀色の外見にふさわしく、淡白で上品な甘みとしっかりした歯ごたえがあり、その身の美しさや独特のすがすがしい香りから寿司ネタとしても人気が高い。ほかに菜の花やウドなど、春の野菜と合わせた酢の物や、三枚に下ろした身を結んですまし汁の具にすれば、さっぱりとした口あたり。身を開いて天ぷらやフライ、一夜干しにすれば、一段と上品な甘みと香ばしさを味わえる。またサヨリは低脂肪、高たんぱくで魚にしては珍しくビタミンCも多い。

なお能登では、白焼きにしたサヨリやモズクを入れる「モゾコ汁」というすまし汁がある。また輪島の朝市では、サヨリの干物がよく売られている。

ちなみに見た目の美しさとは裏腹に、腸が真っ黒であることから「見かけによらず腹黒い人」を「サヨリのような人」と表現することもある。



生の状態のサヨリ

**メモ** 寿司ネタや和食の店で刺身としてよく供される。地元の鮮魚店やスーパーの鮮魚コーナーには、お造りのほか、焼き魚用や干物もあり、よく出回る時期なら価格もそれほど高くない。生のもを選ぶ場合は、下アゴ先端の色が鮮やかなこと以外に、目がくっきりして透明感のあるきれいな銀色を放っていることが新鮮さの目安。

**問い合わせ先** 石川県漁業協同組合 TEL076-234-8815

<http://www.jf-net.ne.jp/ikgyoren/>