

80. メギス（ニギス）

淡泊ながらも脂ののった大衆魚の王道

メギスは正式名称を「ニギス」という。シロギスに姿が似ているため、鱧に似ると書いて「似鱧」と書く。ただし、分類上は全く違い、背中の後方に脂ビレを持つことから、サケの仲間となる。体長は大きいもので約 20 cm あり、尖った口先と細い体、大きな目を持つ。漁獲されたばかりの体は大きな鱗に覆われ、青みがかかった鮮やかな銀色をしているが、鱗ははがれやすいため、店頭ではなかなか見られない。

メギスは石川県が全国トップの漁獲量を誇り、H28 年実績では、石川県が全体の約 3 割、金沢市は約 1 割を占めている。7、8 月の底曳き網漁の休漁期を除き、四季を通じて漁獲され、癖のない白身に脂がしっかりとった美味しい魚である。年間通して味の変化がなく、どんな料理にも合うが、水分が多いため、鮮度を保つのが難しく、全国各地の産地以外ではあまり知られていない。

金沢おでんのお店で出されるメギスのつみれや煮付け、フライなど、様々な食べ方があるほか、練り製品の材料にも使われる。脂ののった時期には生食、焼き物にしてもおいしいため、産地では刺身や寿司ネタでも食べられている。

身は非常に柔らかく、水分が 75% 以上、脂質が 1 % 前後で、タンパク質や鉄分を豊富に含むほか、利尿作用のあるカリウムや、エネルギーの供給、老廃物の代謝に機能する栄養素であるビタミン B 群を含み、特に悪性の貧血に有効であるビタミン B12 の含有量が多い。また、血液をサラサラにする効果がある EPA や、頭の働きをよくする DHA なども含んでいる。



生の状態のメギス



メギスのつみれ

メモ 産卵期となる春と秋が旬であり、金沢市内のスーパーなどで手ごろな値段で購入できる。すり身にして売られていることも多い。

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/>