

お魚のことをもっと知ろう！

マイワシ



撮影場所：唐戸市場内（唐戸魚食塾：魚料理教室）

漢字 「真鯛」

特徴 暖流性の回遊魚で、プランクトンを餌とする。沖縄を除く日本各地に分布。春から夏にかけて北上し、秋になり水温が低下すると南下する。全長30cm以下。瞳よりやや小さい黒斑が体軸に沿って並んでいる。「鯛」という漢字は、網で捕獲の際ウロコが落ちやすく、外圧に弱い魚ということと、大型の魚に追われ餌になってしまうなどがその理由といわれる。古くから日本漁業の中心を担ってきた魚。巻網、棒受網、引網、刺網など漁法はさまざま。

旬 産卵前の秋から冬及び春先

小売相場 20cm級で90～100円前後

食べ方 刺身、塩焼き、煮物、酢の物、フライなど調理法は多彩。