

今が旬の「鮫鱈」



一般的に「西のふぐ鍋」「東の鮫鱈鍋」と言われるほど、冬場では代表的な鍋料理となる鮫鱈。その鮫鱈はほとんどが深海魚で、水深 30m～500mの砂泥状の海底に生息しています。頭には2本のアンテナ状の突起があり、長いアンテナの先には皮がついていて疑似餌の働きをしています。鮫鱈は泳ぎが下手なため、待ち伏せて摂餌法で寄ってきた小魚やプランクトンを丸呑みにします。一部の鮫鱈では雄が雌に融合してしまう種類がいます。雌が2m近くなるのに対して、雄は15cmほどにしかならず深海では雄・雌が出会える確立は極めて低いため、出会ったときに融合してしまうのが合理的。融合してしまうと雄は精巣袋だけが雌の体内に残り、雌のコントロール下におかれた精巣は、産卵時期のタイミングの良い時に放精させられるようになっています。繁殖だけが仕事、栄養分は全て雌から供給される「究極のヒモ生活」。雄の鮫鱈、切な過ぎますね。いや、反対に幸せかな。

鮫鱈は普通の魚と違って「吊るし切り」をして解体する方法でさばきます。

白身の部分は脂質が少なくヘルシーで、ビタミン B12 や B1、ナイアシンが多く含まれています。あん肝は脂質が多く高カロリーですが、ビタミン A、ビタミン B12、ビタミン D が豊富に含まれおり、皮やヒレはコラーゲンがたっぷりなので、鮫鱈鍋にして野菜と一緒に食べると美容にとっても良い食材です。

今夜は、鮫鱈鍋で体も心も温めましょう。そして、明日はお肌つるつる。

