



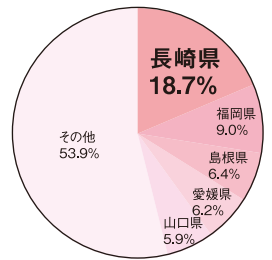
ながさきの食
Made in Nagasaki

レンコダイ (キダイ)

煮てよし、焼いてよし、刺身でよし。
万能な美味しさのおめでたい魚。

特徴 長崎は、タイ類漁獲量日本一。

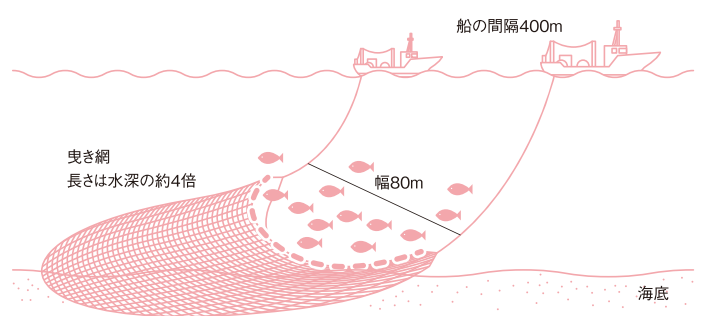
マダイやチダイ、クロダイなどたくさんの種類があるタイ類。古くから、その華やかな見た目や、「めでたい」などの語呂合わせから、日本人に親しまれてきた魚ですが、長崎は、そんなタイ類の漁獲量日本一を誇ります。



タイ類漁獲量
〔農林水産省 平成29年「海面漁業生産統計調査」〕

全国的にも特異な「以西底曳網漁業」による恩恵

全国屈指の漁獲量は、全国でも特異な漁法により支えられています。「以西底曳網漁業」は、東経128度29分53秒以西の大陸棚海底を、網で曳いて魚を獲る遠洋漁業の一つで、現在では長崎でのみ行われている漁法です。



出荷時期

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
レンコダイ	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●

効果 白いご飯との相性抜群

お米とタイの組み合わせ。美味しさもちろんですが、効果面でも相性抜群です。

POINT 1	POINT 2	POINT 3
タイは、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富。ご飯の栄養(糖質)の代謝を効果的に助けてくれます。	脂肪が少なく、栄養価の高いタンパク質を多く含むので、お子さまからお年寄りまで安心して召し上がりがいただけます。	白身魚にはめずらしく、血液をサラサラにする成分として注目のDHAやEPAも含むので、青魚が苦手という方にもオススメ。

淡泊な味の中にも深みのある美味しさは、天然ものならではの。

中でもレンコダイは、古くから長崎で大切にされてきました。

親鯛の後を子鯛が連なって泳ぐさまから「連子鯛」と呼ばれ、子孫繁栄・家庭円満の祝い魚として振る舞われていました。名前の由来を表すように、長崎では古くから節句や結婚式などで振る舞われ、伝統的に大切にされてきた魚です。



レンコダイをもっと美味しく!

子どもに食べやすい
フライドポテトの風味

レンコダイの ジャガイモ包み焼き

材料(4人分)

- レンコダイ切り身…50gを4枚
- 塩、コショウ…適量
- ジャガイモ…2個
- ベーコン…2枚
- 片栗粉…大さじ1
- 塩…小さじ1/3
- バター…10g

☆添え野菜
インゲン、コーン、トマト…適量



つくり方

- ①レンコダイは塩、コショウをして15分おき、出てきた水分は拭き取る。
- ②ジャガイモとベーコンは薄い千切りにし、塩と片栗粉を入れて混ぜ、レンコダイ1枚に4分の1の量ずつ付ける。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、②のレンコダイの身の方を下にして中火で焼く。
- ④ジャガイモがこんがり焼けてきたら、裏に返して皮の方も焼く。
- ⑤両面がこんがり焼けたら、出来上がり。
- ⑥皿にレンコダイ、炒めたインゲン、コーン、トマトと一緒に盛り合わせる。

とろりとした長イモの深い味わい
フライパンでサッとできる

レンコダイの とろろ蒸し

材料(4人分)

- レンコダイの切り身…70gを4枚
- 塩、コショウ…適量
- 長イモ…200g
- シメジ…1/2袋
- ニンジン…4cm
- キヌサヤ…8枚
- ユズ…4枚
- ボン酢…適量
- 酒…大さじ2
- コンプ…5×10cmを4枚



つくり方

- ①下準備として、長イモは擦りおろし、シメジは石づきを取って小房に分け、ニンジンは5mmの輪切りにし、キヌサヤは筋を取って2等分に切っておく。
- ②レンコダイは塩、コショウをして15分おき、出てきた水分は拭き取る。
- ③アルミホイルの真ん中にコンプを敷き、その上にレンコダイを乗せ、長イモをかけ、シメジ、ニンジン、キヌサヤを並べ、酒を2分の1ずつ振りかける。
- ④③のアルミホイルを包む。
- ⑤1cmくらい水を張ったフライパンに④を並べ、ふたをして強火で10分蒸す。
- ⑥輪切りにしたユズを絞り、ボン酢でいただく。

加工品のご紹介

レンコダイの美味しさ、いろいろ。

● 塩麴漬け

今話題の塩麴で熟成させた発酵食品。焼くと塩麴の風味がレンコダイ本来のうま味を引き立たせます。保存に便利な冷凍真空パックで、解凍して1週間ほど日持ちします。



● 一夜干し

長崎で水揚げされたレンコダイを、1尾まるごと甘塩で一夜干しにしています。肉厚で柔らかくジューシーな食感。食べ応え十分。そのまま焼いていただけます。



● 酢メ

レンコダイを塩と酢で締め、香ばしく焼き目を付けています。さっぱりとした酸味が、噛めば噛むほど深い味わいに。7~8cmの厚さに切ってそのままいただけます。サラダやカルパッチョ風にしても美味。



● すり身

添加物を一切使用せず、レンコダイ100%で仕上げた上品な味わいのすりみです。適当な大きさに切って鍋の中に入れて、揚げてかまぼこ風にしたたり、いろいろな料理に使えます。魚が苦手な子どもにもおすすめ。



生産者の顔

interview
生産者インタビュー

山田水産株式会社
山田 倫敬さん

レンコダイを漢字で書くと「連子鯛」。親鯛の後を子鯛が連なって泳ぐさまから、この名前で呼ばれています。表面が黄金色っぽく見栄えが良いことや、名前の由来から子孫繁栄・家庭円満の祝い魚として、結婚式やお正月のおせちにも重宝されてきました。

平均体長は15cm~25cm。真鯛よりも手に取りやすいサイズです。一昔前までは、お祝い事など、特別な行事で食べることが多く、高いイメージがありましたが、食分化の変化等で、今は、ご家庭でも購入しやすい価格になっています。私は塩焼きがシンプルですが、素材の味を生かした一番おいしい食べ方だと思います。焼いても特徴的な黄金色が生かされるため、きれいですよ。小さいものは、内臓を取って南蛮漬けにすると、骨まで食べることができます。

弊社は、産卵期を含めた、5月~7月に、船のメンテナンス等で操業しておらず、資源回復に努めています。その効果もあって、市場では、国産の魚が減っている中、山田水産の連子鯛は、漁獲量が安定しており、「連子鯛」水揚げ高全国1位を維持しています。水産県長崎として、美味しく見た目がきれいなタイがあることを、もっと知ってもらいたいですね。

