

「アブラメ（標準和名：アイナメ）」ってどんな魚？

【アブラメってどんな魚？】

平成6年に階上町の魚に制定された「アブラメ」。釣って楽しい、食べて美味しいアブラメですが、この資料でどんな魚なのかお伝えします！（標準和名はアイナメですが、資料中では「アブラメ」で記載します）



（基本的な生態）

アブラメは北海道から九州に至る日本各地の沿岸で見られ、水深 50m程度までの藻が繁茂する岩礁性の沿岸部に群れを造らず縄張りを作って生息しています。エビやカニなどの甲殻類をはじめ、小魚や多毛類（ゴカイやイソメ）などの動物を捕食しています。

（アブラメの産卵）

アブラメの産卵期は概ね 10～1 月で、寒い北海道などではそれより早く 9 月頃から年内までに終わると言われています。この時期になるとオスの体は「婚姻色」と呼ばれる黄色い体色に変化します。

また、産卵期になると、オスが産卵場所を確保し、オスがメスを誘い込む形で産卵が行われます。その後オスは孵化するまでの約 1 か月間、新鮮な海水をヒレなどで循環させながら他の魚に食べられないよう保護し続ける、「イクメン」魚です。



卵を守るオスアブラメ

（アブラメの漢字・いろんな呼び方）

アブラメは地方によって様々な呼称がつけられており、たくさんの地域で親しまれている魚です。

諸説ありますが、漢字では「鮎並」「鮎魚女」と書きますが、これは鮎と同じように縄張りを持つことやぬめりがあることに由来すると言われています。（諸説あります。）

私たちが住んでいる青森県やその他大阪府、香川県、徳島県などの周辺では「アブラメ」、北海道では「アブラコ」と呼ばれ、これは脂がのった魚ということからとも、体表が油を塗ったようにぬめっているからともいわれている。愛媛県や広島県あたりでは「モミダネウシナイ」といった面白い呼び名もあります。

これは、翌年にまくための種籾まで食べてしまうほどアブラメが美味しいからと言われている。地方によって呼び名は変わりますが、昔から地域に愛されている魚だということが分かります。

（アブラメの釣り方）

アブラメは岩礁地帯を好むので、漁港・堤防からも釣れる魚として人気です。堤防からの投げ釣りや、テトラポットの間隙を利用した穴釣り、また、近年ではワームを使用した釣り方もメジャーとなっています。

アブラメは、他の根魚と違い、「浮袋」がありません。ソイなどは浮袋があり、海底から釣りあげたときの水圧変化により、口から浮袋が出てしまうため、海面に近づくにつれて引きが弱くなっていきます。しかしアブラメは、浮袋がないため水圧変化に強く、ヒットしてから取り込みまで力強い引きが楽しめる魚です。階上町では遊漁船業を営む漁師も多く、時期になるとアブラメを釣りに来る釣り客で賑わいます。

(アブラメの食べ方)

アブラメは漁獲量が多いわけではなく、鮮度が落ちやすい魚です。スーパーなどで出回ることが少ないため、あまり家庭になじみがない魚かもしれません。

しかし、アブラメはとても美味しい魚で高級魚として扱われており、寿司屋などの料理店に出荷されることが多い魚です。

新鮮なアブラメを入手した場合、様々な調理方法がありますが、「刺身」で召し上がっていただくことがおすすめです。また、皮に旨味がある魚でもあるので、皮だけ焼いた焼霜造りも大変美味しいです。他にも焼き物や粕漬け、唐揚げなど様々な調理方法に対応できる便利な魚です。

(アイナメの成分)

アイナメは高タンパク低脂質な魚です。可食部 100gあたり約 110kcal で、中でもビタミン D、ビタミン B12 が多く含まれている魚になります。

ビタミン D はカルシウムの濃度を一定に保つ働きや、カルシウムやリンの吸収を助けるとともに、骨の形成を促す働きがあるとされている成分です。

また、ビタミン B12 は貧血予防に重要なビタミンです。貧血というと鉄分不足を考えがちですが、実はビタミン B12 が不足することで起こることもあります。これは酸素を運ぶ赤血球を作るのにビタミン B12 が必要だからです。他にもビタミン B12 は肩こり・腰痛対策、睡眠を促す効果、目の疲れを癒す効果もあります。

アブラメを食べることで、体の不調を助ける手助けになるかもしれません。

以上、アブラメについての説明でした。アブラメの魅力はまだたくさんあります。皆さんも実際に食べてみたり、釣ったりすることでその魅力が伝わると思います。是非、階上町にお越しいただいた際には、アブラメを楽しんでみてはいかがでしょうか？



階上町ゆるキャラ
「あぶらめくん」