

梅雨到来でイサキが美味しくなる！？

梅雨到来で『旬』を迎えた高級魚イサキ

イサキってどんな魚？

イサキは、地域によってはイサギとも呼ばれるスズキ系の魚です。成魚は体長40cm以上になりますが、スーパーなどで見られるのは30cm前後が多いです。左右に平たい魚で、体にしては目が大きめの魚で、成魚は青灰色、若魚は明るい茶色で背中に黄色の線が3本あります。漢字では、伊佐木、伊佐幾などと書かれます。

東北より南の東シナ海沿岸、瀬戸内海、太平洋沿岸に生息していて、釣り人にも人気の美味しい魚です。産卵時期が5～8月(梅雨入り～梅雨明け)とされているので、旬の時期は船に乗って釣りに行く人がたくさんいます。浅場にいる磯魚として有名で万人に喜ばれるような味わいがあります。

美味しいイサキの見分け方

旬のイサキは脂がのって丸々と太っています。身体の表面の色つやは黒っぽくお腹周りが張り出しているようなイサキが美味しいイサキです。買ったらすぐに内臓を取り出して、水気を切っておくと冷蔵庫で保存しても味が落ちづらいです。

また、イサキの目は大きくて黒々しているので、スーパーや魚やなどで目を見た時に、目の色がしっかりと黒色をしていれば新鮮な証拠です。新鮮なイサキは身の締まり方も全然違うので、美味しい食べ方の幅も広がります。スーパーで買う時は、是非お腹の張りとお腹の色を見て、美味しいイサキを買ってください。

『イサキの生き腐れ』なんていう言葉がありますが、イサキは鮮度が良くても目が白く濁りやすいと言われていますが、やはり新鮮なイサキは目が黒いです。また、エラブタを持ち上げることが出来れば、エラの色も確認してみてください。鮮やかな紅色であれば新鮮さを表しています。