岩内湾・海の生き物たち　～生態と利用～　第4回

カナガシラ（硬骨魚綱カサゴ目ホウボウ科）

主として沿岸から沖合の海底に棲む種です。同じ仲間のホウボウは緑地に青い斑点のある美しい胸びれを持ち「海のクジャク」などと呼ばれて水族館の人気者になっていますが、カナガシラは見た目が地味なためか一般の知名度はホウボウに比べて低いようです。しかし体形や生態はよく似ていて、共に、腹側が平らになった体や下側に開いた口、光の届かない海の底では黒ずんで見える赤い体色など海底での生活に適した形態を持っています。外見上の大きな特徴は胸びれの一番下の部分が3本に分かれて昆虫の脚のようになっていることで、これは小型の甲殻類やゴカイ類など海底の泥の中に隠れた餌を探し出すために使われているようです。捕まえると鰾（うきぶくろ）を収縮させて「グウグウ」と音を立て、それが日本語の「ホウボウ」やカナガシラの英名「ガーナード」（「ぶつぶつ言う人」の意味）のもとになったと言われています。

この仲間は南の暖かい海に種類が多く、岩内湾など北海道の日本海沿岸で普通に見られるのはホウボウとカナガシラの2種だけです。ただ、岩内湾で採れた標本の中から、これまで北海道から報告のなかった南方系の種「ボウズカナガシラ」ではないかと思われるものが1個体見つかっており、現在確認中です。国外でもよく似た種が主として温帯から熱帯にかけての海に広く分布しており、各地で漁業資源として利用されています。

料理法

地方によってはホウボウなどとともに準高級魚くらいの扱いを受けることもあります。しかし岩内湾周辺では雑魚扱いで、漁獲されても利用されずに捨てられてしまうことも多いようです。頭が大きく骨も硬いため可食部分が少なく、ひれやエラぶたに鋭い棘があって扱いにくいことなどが理由のようですが、白身で締まった肉は和洋中いずれの料理にもよく合い、もっと利用されても良いように思います。肉や皮にはゼラチン質が多く含まれ、鍋物や煮付けにすると良いダシや煮こごりが出る一方、揚げると油にぬめりが出てしまうため天ぷらや唐揚げに使うときには注意が必要です。料理する際に大量のアラが出ますが、このアラも煮込むと非常に良いダシが取れますので、ただ捨てるのではなく有効に利用したいものです。

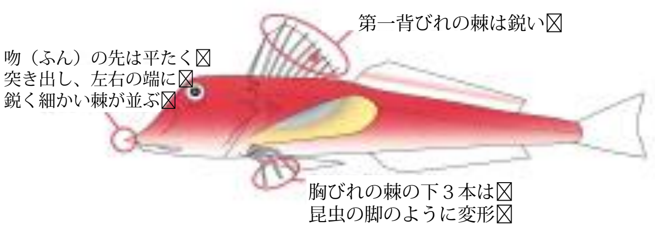
※カナガシラの炊き込みご飯

米の量は、やや小ぶりのカナガシラ1尾につき1合半から2合くらいが適当でしょう。魚は鱗を落として頭・内臓・胸びれを除き、皮に火の通りを良くするための切れ目を入れます。といだ米の上に水で戻したコンブを敷き、さらにその上に魚を乗せて少量の酒と醤油を加え、好みでゴボウやシイタケなども入れて普通のご飯と同じように炊きます。炊きあがったら魚をほぐして骨とひれを取り除き、身をご飯に混ぜ込んでできあがり。残った場合は電気釜の中に入れっぱなしにしておくと臭みが出るので、一度冷ましたものを電子レンジなどで温め直した方がおいしく食べられます。

※ブイヤベース

タイのトムヤムクン・ロシアのボルシチと並んで世界三大スープの一つと呼ばれる地中海地方の名物料理。一般にはタラやメバルなど手に入りやすい白身の魚が使われますが、このカナガシラやホウボウの仲間を使って作るのが本来の姿です。

魚はまず鱗を落して内臓を取り除きます。そのまま煮込んでも良いのですが、後から食べやすくするなら頭とひれを落とすか三枚におろしておきます。出たアラを水で煮込んでダシを取り、土鍋か厚手のホーロー鍋でタマネギとニンニクを炒め、アラで取ったダシと白ワインを入れて強火にかけます。沸騰したら、魚と有頭エビ、へたを取って乱切りにしたトマト（なければ缶詰のホールトマト）、セロリなどの香味野菜、ニンジン・ピーマン・キャベツなど好みの野菜類、イガイやアサリなどの貝類を入れ、塩・コショウで味を調えます。好みでサフランなどの香辛料を加え、アクを取りながらよく煮込んだらできあがり。具を食べ終わった後、残った汁にご飯を入れてもう一度煮込み、リゾットにするのも良いでしょう。



カナガシラ　*Lepidotrigla microptera*
（硬骨魚綱カサゴ目ホウボウ科）

カナガシラで作ったブイヤベース