

なんと読む？「鱧」

「鱧」は「キス」と読みます。昔は「喜寿」とも書き、祝い魚としても用いられてきた縁起のよい魚です。キスは年間を通して流通しますが、産卵期を迎える前の5～7月が最もおいしくなる旬の季節です。細長くスマートな形で、味もさっぱりとしていることから「海の鮎」とも呼ばれており、「六月のキスは絵に書いてでも食え」という言葉もあるほど旬のキスは人気があります。また、キス釣りは昔から親しまれており、江戸時代には役人も庶民も船を出して釣りを楽しんでいました。

キスは脂肪分が少なく、良質なたんぱく質を多く含む食材です。味はたんぱくであっさりとしており、様々な味付けに合うため、和洋中いろいろな料理に使うことができる食材です。天ぷら、煮付け、ハーブを混ぜたパン粉を付けて洋風フライ、南蛮漬け、ムニエルなどがあります。また、身が柔らかいためロール状に巻くこともできます。青じそと梅干しを一緒にはさんでフライにすると初夏のさわやかな香りを楽しめます。キスの骨は油で揚げるとカリッとしたせんべいになり、カルシウムなどの栄養素もまるごといただけます。

