

おかやまの旬の魚介類 ゲタ

岡山県農林水産総合センター
水産研究所

■ウシノシタ類は履物の下駄に似ていることから、「ゲタ」とも呼ばれています。

■主に南日本各地の砂泥域に生息しています。

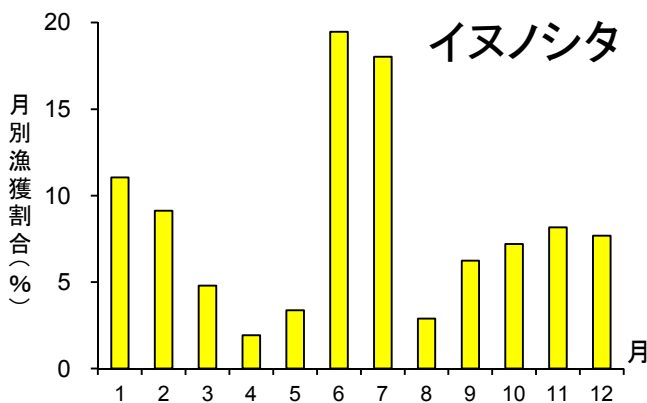
■岡山県では、アカシタビラメ、イヌノシタ（赤ゲタ）、コウライアカシタビラメ（黒ゲタ）の3種が小型底びき網漁業や刺網などで、一年を通じて漁獲されています。

■ウシノシタ3種の成分組成には、種間で差がみられず、脂質が0.1~0.4%と少ないのが特徴です。また、成分の季節変化も少ないことから、一年を通じて美味しく食べられます。

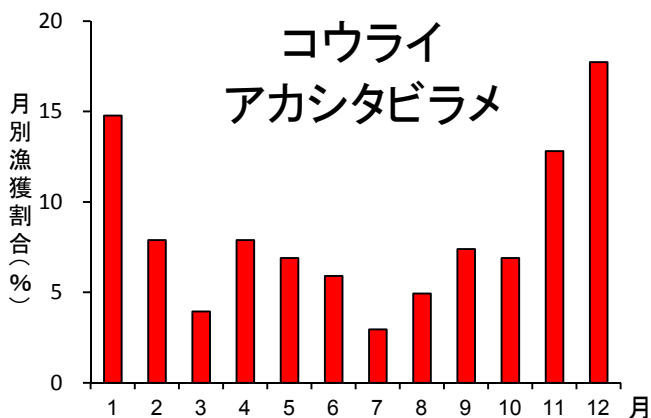
■おいしい食べ方は、煮付け、フライ、バター焼き、ムニエル、刺身など様々です。



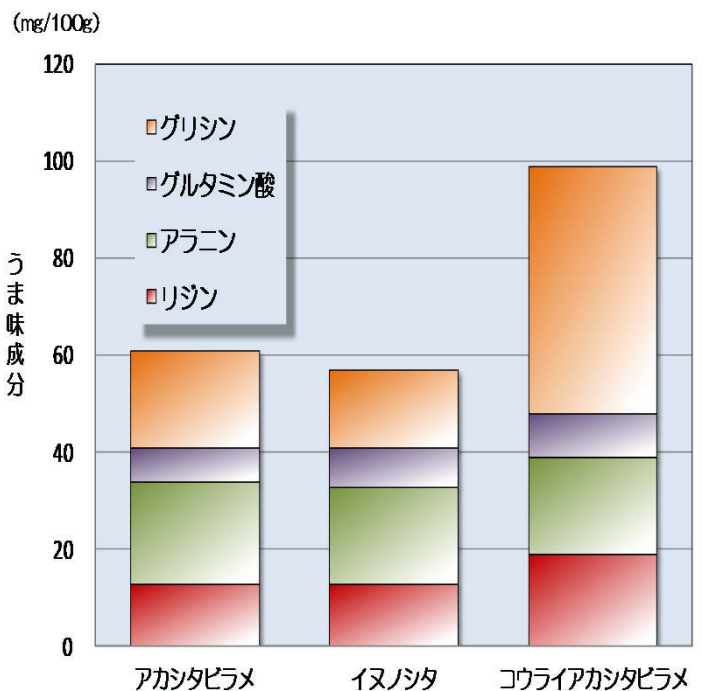
ゲタの煮付け(岡山県漁連HPより)



夏が漁獲の盛期



冬が漁獲の盛期



ウシノシタ類3種のうま味成分の比較

コウライアカシタビラメは、旨味・甘味成分が最も多く、アカシタビラメとイヌノシタは淡泊な味わい