



東京築地目利き協会

築地場外市場「お魚の目利き」



伊佐木

イサキ



イサキ

旬の時期

6 ~ 9 月

旬魚としてのネタ

01

**新緑の季節から市場に登場し、
梅雨にかけてどんどん脂のり美味しくなる
初夏の代表の魚です**

初夏の代表の魚です。

漢字では、伊佐木、伊佐幾。

元々は磯に居ることから磯魚（イソキ）魚岬（イサキ）と呼ばれていたのが、
背中に金色の縞文様が5つに分かれている事で五裂（イサキ）と。

産卵前の6~7月に獲れるイサキは「梅雨イサキ」と呼ばれ脂がたっぷり。

夏のイサキは真鯛にも劣らぬ美味しさ！とも言われます。

うろこ

魚体は茶褐色でヒレ部分は光にあたると金色に近い。

全身に細かい鱗があり、丸の状態はつやつやと光って見える美しい魚です。

食べ方いろいろ

皮には独特の磯の香りあり、旬ともなると皮の下には脂層あり、身質しっとり。

人気は皮も一緒に頂ける塩焼き。

刺身では皮をあぶりタタキや湯引きで頂く事が多いですが、

皮を引き、サラダ仕立てカルパッチョでも美味♪



栄養プチ知識

**良質なタンパク質のほか、
造血に作用するビタミン B12 が多く含まれています。**

ビタミン B12 は、貧血予防としても知られていますが、
神経機能を整える特徴があります。

脳の働きにも作用し、からだのバイオリズムを整える効果もあります。

長期休暇などで休みが入ったりと、生活サイクルが崩れがちな夏季には
イサキを食べるのがオススメ。

豊富なビタミン B12 が、からだをしっかりとサポートしてくれます。

お刺身 8 切れ程で、約 1 食分の目安量が摂取できます！

ぜひぜひこの時期にいただいでみてくださいね。

ビタミン B12 は葉酸と一緒に摂るとよいので、

副菜には、緑黄色野菜を合わせるのをオススメします。

オススメの食べ方

イサキのソテー 白味噌ベースのタレをかけて



淡泊で上品なお味にイサキは様々な食材との組み合わせが楽しめます。
イサキをソテーし、白味噌ベースのタレをかけて。いかがでしょうか。

イサキは3枚におろし、うす塩をし、小麦粉をうすく！

全体にまんべんなくまぶします。

オリーブオイルを中弱火で熱し、イサキをゆっくりとソテーしてゆきます。

イサキの周りが白くなり、7～8割方焼いたら返し、

裏面は1分ほどで焼き上がります。

パリッと焼けば、中はふっくらジューシー、より美味しく食べられます。

イサキを取り出した後フライパンに

(※1) MEKIKI オリジナル西京漬けの素を倍量の酒でのばして煮詰め、

バター少し、こしょうを加え白味噌だれを作ります。

食べる時にトマトの角切りを加えるのもオススメです。

是非、ナスや万願寺とうがらしと一緒にソテーして

付け合せて召し上がってください。

夏の旬野菜を合わせてバランス良く、元気がでる一品に♪

(※1) MEKIKI オリジナル西京漬けの素

<https://mekiki7.shop-pro.jp/?pid=151013120>

