

具有海洋文化的美食系列 日本鯷、吻仔魚與阿公的丁香

文、圖 / 洪建德

台北市一七美生活診所

上回談鯷屬豐富多元，不只篇幅容不下日本鯷，人文上，日本鯷也完全不同於歐美鯷美食文明，本集分論成魚與仔魚，也談丁香魚，同屬鯷形目，但是不同科也不同屬，日本人都視為光物魚種，海中會閃亮，味覺上比較有個性，是湯頭的食材，台灣人視三者都是小魚乾，用來增加炒食的旨味，外觀上與調理上需要辨別來鑑賞。

日本語文中的鯷

日本語的鯷いわし*wasi*，可以指3種魚：

1. 真鯷*maiwasi*，或
2. 潤目鯷*urumeiwasi* (中文名鯷科脂眼鯷，澎湖稱臭肉)，或
3. 片口鯷，*katakuchiiwasi*，但是片口鯷是鯷科(圖1)，不屬鯷科，俗稱日本鯷。

這就是俗名與科學名不相合又一個例子，但是請看沙丁魚篇，英語世界也有把一些不相干的魚，統稱沙丁魚的情形，都不明究理，就吃進肚裡了。日本三種鯷魚中，新鮮以片口鯷做刺身最美味，唯在產地才可能嚐到如此珍貴的鮮味(圖2)。

苦蚵仔*Engraulis japonicus* Temminck & Schlegel, 1846片口鯷かたくちいわしJapanese anchovy苦蚵仔

日本名片口鯷=中文名日本鯷。英語稱鯷科鯷屬的魚為Anchovy，本種魚稱為Japanese anchovy，中文名之由來。

俗名很怪？

台灣話稱苦蚵仔、考魚仔、苦魚仔、烏鯷仔。好奇怪的本地俗名？可能字源有三：



圖1 片口鯷，摘自維基百科。



圖2 片口鯷刺身最美味，摘自recipe.rakuten.co.jp。

1. 是否是日本語小魚「こうお」*ko-uo*的台語發音*ko-oa*？
2. 或澎湖在海水漲潮時，以珊瑚石圍起一道牆，等退潮淺水，徒手就可以撈魚，稱「*ko*魚」，台灣話有音無字，就訛寫成苦蚵仔。
3. 或吃來苦苦的魚，台灣話苦*ko* + 魚*hu*的訛傳。

日本漢字片口鯷，日本語稱為かたくちいわし*Katakuchiiwasi*，字源為神奈川縣三崎、和歌山、北陸等地的語言。其他地方有稱「背黑鯷



圖3 片口鰯唐揚，摘自djrkmrym.com。



圖4 片口鰯鹽漬曬乾，摘自almava。



圖5 片口鰯油漬，摘自gohan.jp_oil-sardine。



圖6 片口鰯南蠻漬，摘自ntv.co.jp。

(セグロイワシ)」，因為從船上看下去，此魚背黑色。

與真鰯區別在於真鰯有上下顎，因此地方上有稱「もろくち(諸口)」、「りょうぐち(兩口)」，而非單單一片上顎的，日本稱為「片口」，日本鯷的吻往前

突出，上顎長而不動，進食只動超級薄的下顎，一張開口，下垂很大，讓人「只見一片上顎的口」，故名(圖1)。

生物與生態

中上層淺海；深度範圍 0 - 400公尺，喜歡溫度 8°C - 30°C。大群在沿海，有時在近海表面附近形成群聚而被發現，但最遠距離海岸1,000多公里。在春季和夏季，趨向於向北和近海移動。幼魚與漂流的海藻，以橈足類為食，但也吃其他小型甲殼類動物、軟體動物幼蟲、魚卵、幼蟲和矽藻。孵化後5個月到1年成熟。全年發生產卵，但旺季是春季和秋季。在溫暖海域族群全年皆可產卵。棲息北方的族群則只在不冷的春天至秋天產卵，卵的數量是2千萬到6億個。平均壽命為2年。

成魚長度10.5公分，範圍10 - 11公分。最大長度18公分；常見長度14公分；最大公佈重量45克；最大報告年齡4歲。

分布在北緯49° - 2°，東經105° - 155°。西太平洋：堪察加半島南部、庫頁島群島南部、日本海和日本太平洋沿岸，俄羅斯沿海省、朝鮮半

島南/東海岸、渤海、黃海、濟州島、東海沿岸以及北海道和九州南部海岸的瀨戶內海。南至幾乎廣州，台灣、香港；菲律賓呂宋島和西棉蘭海岸，以及印度尼西亞蘇拉威西島萬鴉老和Ujung Pandang的稀有記錄，分布廣大溫度迴異海域。

吃法有：生鮮(圖2)、唐揚(圖3)、鹽漬(圖4)，和油漬銷售(圖5)，南蠻漬(圖6)，最差的加工成魚粉。

漁法

捲網、底拖網、棒受網(指漁船配置之橫桿、集魚燈、網具及滾筒式揚網機等漁具捕魚)、定置網、敷網漁(用高伏特燈照在夜間海面撈捕漁法)等。

日本漁獲量最多的魚。常用來做為船釣正鯷的魚餌。

依照漁獲量多寡之成魚產地：千葉縣、茨城縣、長崎縣、三重縣。一年間共 30-50萬公噸。

稚魚產地(依照漁獲量多寡之順) 靜岡縣、兵庫縣、愛知縣、愛媛縣、大阪府、德島縣，年間 6萬公噸。

市場評價

在關東地區，鮮魚的流通量不是很大，也不是很便宜。稚魚也生鮮食用，新鮮稚魚比成魚高價。

選魚

魚身硬朗有彈性，不新鮮魚眼變紅，魚腹會裂開，就不能買了。

賞味季節

年間都吃得到，旬不明，在關東地區，夏天也能在相模灣附近看到美好的鮮魚，不過產卵前後的魚體消瘦不好吃。

魚皮薄而脆弱，很容易去除。骨頭很軟。

略帶紅色的魚身即使加熱，也不會變硬。

有雪卡毒素中毒報告，無味無臭，無從預防。

世代時間：1.1 (1.0 - 1.8) 年。

復原力：高，最小種群倍增時間少於 15 個月。

漁業脆弱度：低 (23 of 100)。

價格帶：低。

國際自然保護聯盟紅色名錄狀態：無危；評估日期：2018年5月16日。

日本鯷成魚營養素：鈣 = 125 [46, 329] 毫克/100克；鐵 = 0.526 [0.231, 1.161] 毫克/100克；蛋白質 = 18.7 [17.4, 20.1] %；Omega 3 = 1.73 [0.91, 3.31] 克/100克；硒 = 14.3 [5.2, 36.6] 微克/100克；維生素A = 5.54 [1.09, 30.65] 微克/100克；鋅 = 0.855 [0.498, 1.500] 毫克/100克(濕重)。

吃法

魚貝類知名度，在日本就是基本常識級的程度2階，不認識就接近87級的五穀不分了。在台灣能辨識鮭魚以外，三種魚以上的人很少，所以能辨識本物種就是達人級的4階了。

在日本屬於5席大流通，在台灣只在漁港販售，只佔2席。

味覺評估達5星，究極美味，台灣饕客達人最弱在光物類，魚種很多，不認識，看來都是黑青色，分辨不出，也不想學。

適合洗(冰鎮洗過後，生食)、刺身、炸、醬煮。

加工

最常見的吃法為汆燙曬成魚乾，成為優良魚乾的必要條件是鮮度，加工作業有如戰爭，全員分秒必爭，從有線電視的畫面，看到漁船一進港，流程馬上起動，加工場就有條不紊地作業。

吻仔魚怎麼選？

台灣的吻仔魚報導多數有漂白過，所以比在日本看到的還螢光白，多數國人不知我說的是什麼，明明日本小魚呈現不同色階，與不同色溫的棕色壕灰色，台灣偏藍系螢光白。還是黑心人多？為何好好有氧化過顏色的天然吻仔魚不吃，一定要吃螢光白？這是我們國民的美術問題，加上主管單位的沒有定期檢查嗎？

食品在自然空氣中氧化，顏色呈現比較灰，這是自然的現象，所呈現的顏色，大家要接受，就如同鐵釘會生鏽，偶像會變老胖，生命有生命週期，就是侘寂的「寂び」之意。台灣還報導過加了過多的味精，與防腐劑，高級的美食，頓時成了食安的問題商品。

台式的吃法加在蛋裡煎成，或是像日本一般，撒在白飯上直接吃，或是煮茶碗蒸，或是加在湯裡面，或是煮杏菜，或以少許油熱鍋後，稍稍炒過一下，或以白飯夾吻仔魚捲在海苔裏，或是餐廳裡酥炸，這我就不主張，因為酥油是反式脂肪酸，非常不利膽固醇血症防治。

日本鯷仔魚是吻仔魚？

日本鯷稚魚比成魚更容易被捕獲上桌，多製成關東稱為しらすぼし Shirasuboshi，一種半乾的吻仔魚。和比較乾的關西吻仔魚ちりめんじゃこ Chirimenjako，在日本都是很常見的食物，今天已經是百貨公司的貴重食品，一包1000克，現2024-04-21，在日本網購售價3980-4980日幣，在百貨公司地下食品街，是兩倍以上售價。

成魚不僅在日本很重要，在韓國是鮮魚或魚乾販售。它也被加工成鹹魚，除了熟魚乾和生魚乾外，還加鹽醃製。在台灣，本物種烏鯛仔(苦蚵仔)，做成小魚乾(魚脯仔)。



圖7 釜揚げちりめん，摘自hamayo-shop.com。

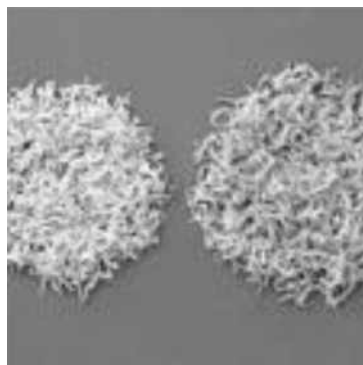


圖8 左邊白子干し與右邊較乾燥的縮緬雜魚，摘自kotobanku。



圖9 しらすちりめん，摘自cancam.jp。

白子シラス？

常常被問及日本旅行時，對於類似吻仔魚的選擇很混淆。首先日本語shirasu「シラス」主要是本種片口鰯稚魚仔魚的加工食品。

但根據季節的不同，魚獲也會不同，吻仔魚或shirasu也都參雜了真鰯和潤目鰻的幼魚與稚魚，還有不等量的少數玉筋魚、香魚、鮭科諸多魚種、鰻形目的白鰻、各種穴子鰻在玻璃鰻時期的仔魚，要注意河豚仔魚混入，曾發生食安的中毒事件，所以日本官署對漁民有特別警戒。

依照乾燥度分

shirasu和chirimenjako的共同點是都使用片口鰯稚魚，shirasu 和 jako 之間的最大區別是乾燥程度。通常，汆燙→Shirasu，汆燙後稍半乾→しらす干し，慢慢較長期乾燥→Chirimenjako。

不過，我在東西日本，南北各地旅行，感覺不同地區的情況可能會有所不同... 所以我說「通常」是有原因的，例如，在高知縣，shirasu和chirimenjako沒有區別，都被稱為chirimenjako(或chirimen、ojako或jako)；在高知縣就很少見到shirasu這個名稱，即使在日本各地，要分辨多麼困難啊！

有些人也將較軟的稱為chirimen，將有些乾燥的稱為chirimenjako、ojako。因此要注意。總之，都屬於片口鰯稚魚的加工食品，以下都使用原文加上羅馬字拼音，以利讀者選購。

釜揚げちりめんkamaagechrimen

剛剛從大鍋裡撈起，水分占率最高，約80%(圖7)。

白子干しShirasuboshi

關西稱ちりめんじゃこ(漢字表記為縮緬雜魚)，就是用稚魚以及他魚，鹽水汆燙後，曬乾而成的，因為含水分比較高，約65-72%，比較軟，所以可為兒童與老人的好食品，補充鈣質與蛋白質，最像台灣的吻仔魚(圖8)。

每100公克「白す干」，含有水份44.5公克，熱量176卡、蛋白質37.8公克、脂肪1.6公克、醣0.3公克、纖維0.1公克、鈉530毫克、鉀1000毫克、鈣530毫克、鎂18.0毫克、磷530毫克、鐵4.0毫克、鋅1.9微克、銅75微克、維生素A 30國際單位、維生素B1 0.02毫克、維生素B2 0.2毫克、菸鹼酸8.5毫克、維生素C 0毫克，維生素D 400國際單位，以上都是日本官方四訂食物成份表資料，因為曬乾脫水之故，水分少了近半，營養密度濃縮變高。

しらすちりめんshirasuchirimen

下次去日本多逛超市與市場，看看小魚銷售區，一定能解開謎團的(圖9)。

太白ちりめんtaihakuchirimen

乾燥一半，約四小時(圖10)。

中乾ちりめん

冷風下少許乾燥 汆燙後全然未乾燥中乾，水分占率約45-60%(圖11)。



圖10 太白ちりめん，摘自 www.kifuji.com。



圖11 中乾ちりめん，摘自 ajitabi.jp。



圖12 わかぼし，摘自 item.rakuten.co.jp。



圖13 上乾ちりめん，摘自樂天。

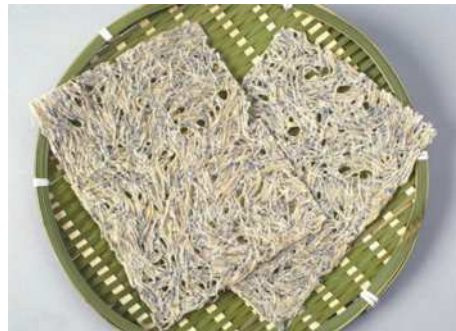


圖14 疊鯛，摘自 kotobank.jp。



圖15 片口鰯稚魚干，摘自 shirasu-oni.com。

わかぼし wakaboshi

與很乾燥的含水量最少的「上乾ちりめん」相比，含水多一些，乾燥度稍低，主要產地在九州大分縣、宮崎縣(圖12)。

上乾ちりめん

乾燥程度很高，水分少，水分占率約28-45%，才稱為上乾(圖13)。

依照出世魚名來分

本物種是出世魚，因為各個生命期都有名稱。Shirasu是指幼魚，但還沒有黑色素，長得更大了，已經吃過某些食物，就有黑色色素，並且出世魚名稱為「kaeri」。

疊鯛/たたみいわし/ tatami-iwashi

比吻仔魚大一點，是稚魚kaeri大小，將生的小而無色素的仔魚在冷水中清洗，通過蘆葦篩或細網過濾，陽光下曬乾成網狀薄板的加工食品，像一片海苔薄片狀小魚乾食品，是酒肴。相模灣藤沢市至鎌倉市漁師手作保存食品，稍微帶苦味(圖14)。



圖16 イリコ，摘自 www.kensanpin.org。

かえりちりめん

稚魚用鹽煮沸並乾燥，在日本各地都盛產，但在日本西部，更為常見。直接拌入蘿蔔泥，即可食用(圖15)。

イリコ(炒り子、熬子、關西為主流的名稱)

又有じゃこ(雜魚)だしじゃこ(出汁雜魚)等別名，等於chirimen(日)，主要原材料是片口鰯稚魚，從近海岸撈起各種小魚，所以稱為じゃこ(雜魚)，或だしじゃこ(出汁雜魚)(圖16)。



圖17 目刺し，摘自www.yokohama-maruo.co.jp。



圖18 丸干し，摘自www.ozakinohimono.com。



圖19 煮干し，摘自gotokumaru.jp。

依照加工法來分

目刺しmezashi

成魚的魚乾，比上項的吻仔魚大了許多，成魚捕獲後，灑鹽後、竹串刺過魚眼數匹，再乾燥而成，販賣時大多把竹串拔除(圖17)。

丸干しmarubosi

泛指不去除內臟的整條魚，就去乾燥(圖18)。

煮干しnibosi

汆燙後乾燥，相當於澎湖臭肉魚乾，是比上面稚魚品項，魚體較大的成魚片口鯧魚乾，主要利用來做高湯，使用氧化防止劑BHA、維生素E(圖19)。

以上都是日本拉麵，或居酒屋的必要高湯原料。一般作法分為3種：

低溫冷泡出汁法：以1公升的水，50公克煮干放入，靜置一晚10小時，讓水分抽出精粹，取出煮干後，把出汁加熱應用。

加熱煮出法：以1公升水，加30公克煮干，煮10分程度。

折衷法：最常見的方法，為1公升水加30公克煮干，等30分至一晚程度，讓出汁浸出，不取出煮干，再煮10分程度。為何不再久煮？因為澀味與苦味會被煮出來，整鍋高湯就報廢掉了。

田作り tazukuri

也稱為ゴマメgomame，鱒、五万米、五真米、古女。古代正月過年祭祀天地神的傳統料理，喜慶祝儀不可缺乏的料理之一(圖20)。

小型片口鯧乾與砂糖，醬油，味淋，少許辣



圖20 大阪阿倍野harukas販售的片口鯧小魚乾，通常在過年時，或祝儀時，以醬油，糖，米林煮成像佃煮一般食用。

椒煮透。是關東慶祝大年初一的3大料理之一。過去為預祝稻米豐收，以豐收的鰯魚當肥料有關，魚帶來了海洋的稀有元素，也帶來含氮營養物，滋潤了大地，所以名為田作，可說是祭拜大地之神的高級肥料。

味霖干

用糖醬油、味醂、醬油的甜鹹醬油醬汁醃製後曬乾(圖21)。

アンチョビ Anchovy

取下兩片魚排，鹽漬後，浸漬在植物油(橄欖油等)，原本為地中海料理(請參閱上回鯷魚醬)。因為義大利等地中海菜風行日本一世紀後，義大利吃法已經進入日本家庭與居酒屋中，內需消耗量很大，所以就有了日本國內製造的空間。



圖21 片口鰯味霖干，摘自maru-1.hananosyo.com。



圖22 片口鰯刺身最美味。



圖23 ごま漬け，摘自www.maff.go.jp。



圖24 塩辛片口鰯，摘自anaba-na.com。



圖25 豆渣和物，摘自tomezo.shop-pro.jp。

油漬沙丁魚

日本人的片口鰯亦屬於真鰯同一族，西洋也屬於沙丁魚類，於是做成沙丁魚罐頭，日本超市有賣。

壽司

握成壽司，終極好吃(圖22)。

ごま漬けgomatsuke

千葉縣九十九里地方菜。頭與內臟取出，洗幾次片口鰯魚身，直到沒有血水，置入竹簍，灑鹽靜置後，再洗鹽浸醋，最後置入已調好自己喜好的口味的醋醬裡浸漬，裡面含酒、鹽、砂糖及柑橘類果汁、柚子皮及醋，最後再加大量黑芝麻，生薑片、片口鰯魚身、味醂混合浸漬。市售的與每個家庭日常所作的都不同，各工法浸漬時間與材料也不同，也可以使用鰹魚，鮪魚，花輝。文獻說明來自千葉縣九十九里地方的鄉土料理，我倒覺得很像mariné西洋醋漬，可能400年多前，葡萄牙人傳入的吧？日本各地都有不同的魚種來浸漬，例如鮪魚、鯖魚、吧弄、沙丁魚等都可以成為原料(圖23)。

塩辛

整條魚經過鹽醃和熟成，使得味道非常濃郁

而鮮美，算是一種和風anchovy，但更具細膩風味，來自兵庫縣伊江島群島美食(圖24)。

豆渣和物

醋漬後的片口鰯與甜酸調味的豆渣做成「和物」，就是一種無加熱調理的涼拌菜，是千葉縣山武郡美食(圖25)。

魚露

當調味料，原料是片口鰯魚，自體發酵，產生胺基酸與核苷酸的天然調味料，世界多地都有美味。

生食日本鰹

日本魚師吃法有：「踊り食い」，就是吃跳舞的小魚之意，補到的活魚，加上清酒，囫圇吞棗，就如同生吃素魚或銀魚一般做法，但是日本鰹要保持生猛直到餐桌上，非常不易。

生鮮片口鰹每100公克含有水份74.4公克，熱量132卡、蛋白質17.5公克、脂肪6.0公克、醣0.3公克、纖維0公克、鈉240毫克、鉀370毫克、鈣60毫克、鎂2.0毫克、磷180毫克、鐵2.0毫克、鋅1.9微克、銅75微克、維生素A 30國際單位、維生素B1 0.03毫克、維生素B2 0.3毫克、菸鹼酸

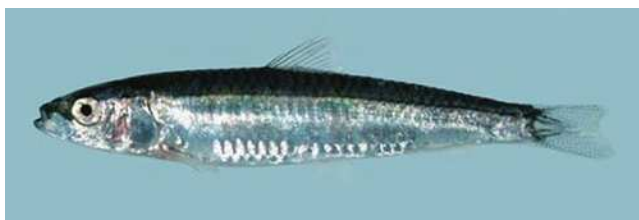


圖26 中文名鏽眼銀帶鯡，摘自台灣生物多樣性網絡。

7.0毫克、維生素C 0毫克，維生素D 140國際單位，是營養價值頗高的魚類。

銀帶鯡屬 Genus *Spratelloides* Bleeker, 1851

*Spratelloides*字源：古德語sprotte (1611) = 小鯡魚+ 古希臘語後綴、oides = 類似於，意即類似鯡的小魚也。

2024-04-20，查詢世界海洋物種登錄組織，世界魚庫，物種總錄，物種百科，皆領4物種。查詢台灣類資料庫有登錄前2物種，如下所列中文名。

1. 鏽眼銀帶鯡 *Spratelloides delicatulus* Bennett, 1832
2. 日本銀帶鯡 *Spratelloides gracilis* Temminck & Schlegel, 1846
3. *Spratelloides lewisi* Wongratana, 1983
4. *Spratelloides robustus* Ogilby, 1897

阿公最愛的丁香 *Spratelloides delicatulus* Bennett, 1832 Delicate round herring キビナゴ

中文名鏽眼銀帶鯡(圖26)，台灣與澎湖市場台灣話與華語皆稱丁香(圖27)，日本語漢字表記：黍女子、黍魚子、吉備女子、吉備奈仔。日本人當它是鯷魚，洋人視之為圓鯡，兩種魚產地一在北歐，一在南歐，海產歸類真有文化差異。

熱帶海水域；珊瑚礁；深度範圍 0 - 50公尺。分布在北緯40° - 南緯29°，東經29° - 西經143°。印度-太平洋：紅海和東非到社會群島，北到日本南部，南到澳大利亞北部。來自以色列特拉維夫東地中海的單個標本。魚體常見4公分，最大長度7.0公分。

丁香魚體形呈圓筒狀且稍微側扁，背部呈青色，體側有銀白色的縱帶，為近海性魚類。4-8月產卵期時，常成群結隊地在海岸邊的海藻上產卵。分布地區廣泛，日本本州中部以南、朝鮮半



圖27 丁香。



圖28 丁香刺身，摘自dt125kazuoblog22.fc2.com。

島、紅海、澳洲、波里尼西亞等海域皆有；台灣附近海域亦產，以澎湖產量最多。

在我小時回父親老家省親時，記得阿公每天最喜歡吃的魚是丁香，新鮮的丁香魚可生吃，且味道極佳美，後韻帶一點微苦，日本美食屬光物類，在台灣則多數吃汆燙過的，再入鍋炒一下(圖28)。我女兒也喜歡，但產季極短，臺北最鮮的也不比離島，新鮮魚帶有多刺感，多數魚販賣已汆燙過的，回家稍微在油鍋上炒過，原味即可上桌，一吃難忘。

通常是近岸上層大量群聚的物種，棲息在相對清澈的沿海水域、潟湖和珊瑚礁邊緣。在浮游生物的表面附近覓食。銷售的新鮮或鹽醃小魚乾，並用作鮪魚餌魚。

國際自然保護聯盟紅色名錄狀態：無危；評估日期：2017年2月28日。

喜歡溫度：24.7 - 29.1，平均28.1 °C。

世代時間：0.4年。

復原力：高，最小種群倍增時間少於15個月。



圖29 丁香魚壽喜，摘自dt125kazuo.blog22.fc2.com。



圖30 柳川風丁香，摘自luckyclover7.blog27.fc2.com。

漁業脆弱度：低(100物種排名第10)。

價格帶：國際低，台灣中等。

世界魚庫連結的營養成分：鈣 = 266 [79, 870] 毫克/100克；鐵 = 2.24 [0.71, 5.77] 毫克/100克；蛋白質 = 20.6 [18.2, 22.7] %；Omega 3 = 0.223 [0.086, 0.550] 克/100克；硒 = 61.4 [16.4, 227.3] 微克/100克；維生素A = 47.8 [7.9, 301.8] 微克/100克；鋅 = 2.34 [0.95, 5.25] 毫克/100克(濕重)。

日本四訂食品營養成分，每100公克的丁香魚含有熱量93卡、水分78.2公克、蛋白質18.8公克、脂肪1.4公克、醣0.1公克、礦物質1.5公克、鈣100毫克、磷240毫克、鐵1.1毫克、鈉150毫克、鉀330毫克、維生素B1 0.02毫克、維生素B2 0.25毫克、菸鹼酸6.2毫克、維生素C 3毫克等，是營養價值頗高的食品。

吃法

日本料理法：生食(刺身)、煮(醬煮、鍋)、揚(唐揚、天麩羅)、燒(一夜乾)、魚乾為主，還有鹽烤、燉熬、醋拌、或者將牠磨碎，製成肉丸子等。

丁香魚雖然適合於各式各樣的烹調法，但是鯉科魚類其脂肪的構成，多元不飽和脂肪酸的比例較高，因此容易腐壞、變質，而帶有不悅的油耗味、澀味。雖然沒有百分之百完善的防止辦法，但我們應盡量地避免讓牠直接與空氣、日光接觸，不論是乾製品、鹽漬品或者冷凍品皆然。

丁香魚調理方法上，由於各地的習俗民情不同，所以呈現著多采多姿的烹調文化，有糖醋、

砂鍋、燻烤、油炸、汆燙、魚乾等。日本生鮮好時，直接生食；西洋風味的有油炸、奶油煎烤、醋漬等料理方法；小煎一下，再加上自己喜歡的醬汁。在菲律賓牠被當成魚露的原料來發酵。

刺身

鮮度好可以作。以手把魚頭、內臟，置於薄鹽水。水分瀝乾，背鰭與周邊魚皮一起剝離。剪掉尾巴，就完成了。有青背魚的鮮味，也有很好的回甘帶輕微的苦味，非常美味(圖28)。

丁香魚壽喜

用清酒、糖、醬油和水煮，但煮得很快就透，可以隨意吃，和米飯很配(圖29)。

柳川風

可以使用商店購買的生魚片輕鬆製作，在清酒和醬油中煮熟，並與雞蛋混合，最後可以用蔥裝飾，是米飯的好配菜(圖30)。

唐揚

它很快就會失去鮮度，所以最好馬上進入廚房料理，用水沖洗，瀝乾水份。撒上馬鈴薯澱粉，慢慢將炸至香脆，旨味清淡，不知不覺就吃太多(圖31)。

丸干

輕輕洗滌一夜乾，瀝乾水分，將其放入塑料袋中，撒上鹽，密封並靜置至少1小時。或者，製作鹽水，浸泡10到20分鐘，晾乾半天。可以一個一個地烤，也可以在煎鍋裡煎，九州、高知縣等南國名物料理(圖32)。

塩炊

在鹽中汆燙，佐柚子、醋橘食用。鹿兒島



圖31 丁香唐揚，摘自www.kurashiru.com。



圖32 丁香丸干，摘自tenryou-genkai.com。



圖33 塩たき，摘自recipe.rakuten.co.jp。



圖34 丁香南蠻漬，摘自erecipe.woman.excite.co.jp。



圖35 丁香醬油炊，摘自cookpad.com。



圖36 丁香唐揚，摘自delishkitchen.tv。

縣阿久根市、越木島等地。醬油在清淡的醬油中燉。鹿兒島市、阿久根市、越木島(圖33)。

鹽水汆燙

與台灣同，多了佐柚子、香橙kabosu等調味，鹿兒島縣阿久根市、甌島等地吃法。

南蠻漬

如同其它魚種，先炸再醋漬，加上各種香料草(圖34)

醬油炊

用少許醬油與海瓜子溫火煮開。鹿兒島市、阿久根市、甌島吃法(圖35)。

唐揚

新鮮時，或內臟清除後，很容易製作出很有吸引力的料理。在產區，是高知縣漁民家常做的一道菜(圖36)。

金比羅

這是德島縣南海陽町竹島人傳授的料理。先煎魚乾，並將其浸入由醬油，糖和清酒煮沸製成的醬汁中製成的。最初是在元旦吃的料理，它是用元月可以捕到的小丁香製成的(圖37)。在德島

縣南部，這被稱為kibinago no kinpira。

加工品

静岡縣西伊豆、三重縣、九州、西南諸島等地溫暖海域是魚乾產地。

入燒

是對馬的鄉土料理。一種用來佐蔬菜煮魚的鍋，稱為kibina，是五島列島的方言，使用長約10公分的丁香(圖38)。

garantsu魚乾

指在鹿兒島縣阿久根市曬乾的小魚。它的烘烤和食用方式與田作り Tazukuri 相同(圖39)。

像吻仔魚般的丁香魚乾

汆燙後曬乾的稚魚。像片口鰻和真鯛一樣的美味，也稱為ちりめんchirimen。高知縣宿毛市產(圖40)。

一夜乾

幾條魚被串起來曬乾。鹽的量也加到精緻可口，產地在宮崎縣延岡市(圖41)。

素干

德島縣海部郡，大阪稱為ごまめgomame的



圖37 丁香金比羅，摘自snapdish.jp。



圖38 丁香入燒，摘自shop.tokyo-kurashiki.com。



圖39 丁香素乾，摘自pi-luck.ocnk.net。



圖40 像吻子魚般的丁香魚乾，摘自agodashi.co.jp。



圖41 九州五島丁香一夜乾，摘自shop.goto-maki.net。



圖42 我家丁香魚乾炒豆乾。

菜餚，在元旦煎後食用，是關西地區的方言(圖20)。

臺菜吃法以清蒸為主，或鮮魚入熱鍋過油一下。我家使用丁香魚乾炒豆乾(圖42)，做丁香魚乾莧菜(圖43)，炒蔥花(圖44)或偶而辣炒。



圖43 我家丁香魚乾莧菜。



圖44 炒丁香魚。

結語

兩種小魚都是國內大饕客所忽略的「無名」，都是東西半球旨味很重要來源，沒有旨味，只有衛教教條，病人吃不下，生命逐漸凋零，還談什麼保健營養？台灣大人吃海鮮已經掠奪全球水產數十年，而不自知，所以需要海洋美食文化的洗禮，只見老饕到日本只求高性價比，

猛吃黑鮪大腹肉，或尋找海產吃到飽的店；但是日本水產已經滲入各民族料理，表現出傳統惜食美德，與環境永續的價值，是21世紀的文明人美食。丁香魚乾的蛋白質含量高達47.9公克，鈣的含量亦高達1500毫克，足堪台灣珍味，也是我家餐桌上珍饈。