

サバ **まるごと** 鑑定団

みなさんおなじみのサバってこんな魚です



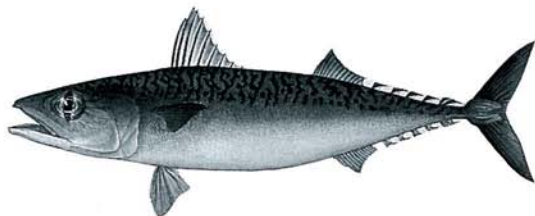


鑑定その1

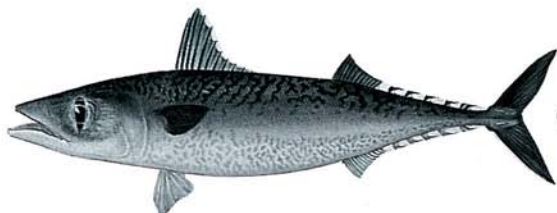
サバの身上書

サバは日本の沿岸に広く分布し、イワシ、アジ、サンマとともに大衆魚と呼ばれる私たちに最も身近な魚です。日本で漁獲されるのはマサバとゴマサバの2種類で、最高時は1978年に163万トンも獲れましたが、90年代に入り25万トンまで減少したものの、最近になって復活し、2010年（平成22年）には46万トンの水揚げがありました。また、近年はノルウェーなどの外国からも輸入されています。

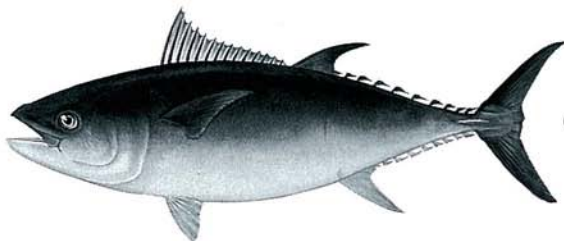
種類



●マサバ



●ゴマサバ



●マグロ

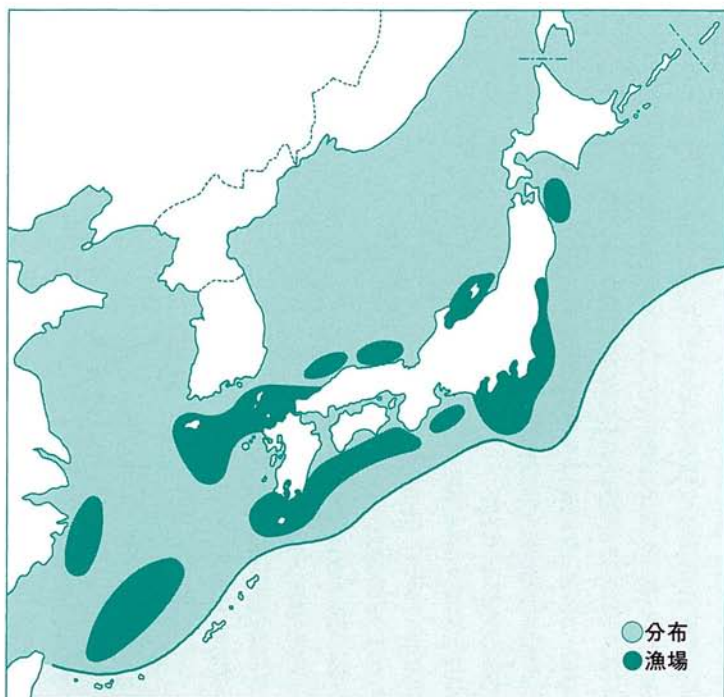
【マサバ】(別名ヒラサバ、ホンサバ) 太平洋、日本海、東シナ海にそれぞれグループを作って生息し、春3～5月ごろ産卵し夏には餌を求めて北上します。その後、秋から冬にかけて体力をつけながら南下します。特に秋のサバは脂肪が20～25%もあり美味。体長40cm以上のものもあります。

【ゴマサバ】(別名マルサバ) 本州中部以南から台湾まで分布し、やはりマサバと同じく南北に回遊します。特徴は、マサバと違ってお腹に黒い小さな斑点があり、それがゴマに似ていることからゴマサバと言います。夏はマサバよりおいしいと言われていました。体型はマサバよりもやや小型。

【ニシマサバ】(別名タイセイヨウサバ、ノルウェーサバ) 主に加工用としてノルウェーなどから輸入されるサバで、ゴマサバのようにお腹の斑点はありませんが、マサバよりも背中中の縞模様が黒みがかったはっきりとしているのが特徴です。

サバの仲間たち●サバは学術的にいうと、軟骨魚綱 スズキ目 サバ科に属する魚です。そのサバ科の仲間にはクロマグロ、メバチマグロ、キハダマグロ、ビンナガマグロなどのマグロ類やカツオ、サワラなどのおいしい魚がたくさんいます。

サバ類の主な漁場図



代表的な漁法

まき網漁●普通は、網船1隻、魚探船または火船1～2隻、運搬船2～3隻が一つの船団を作って操業します。網船が魚群を囲んで大きな円を描くように網をいれていきます。大型のまき網では円周1.5km、深さ150～200mにもなります。魚を巻き終わると網底を閉めて網をたぐりあげていき、運搬船にとりこみます。

定置網漁●沿岸の一部に網を張って獲る方法で、魚の通過をさえぎって魚群を網の中に誘導する垣網（かきあみ）と、誘導した魚をつかまえる身網（みあみ）の二つがセットになっています。1日1～2回身網の一部をあげて魚をとります。

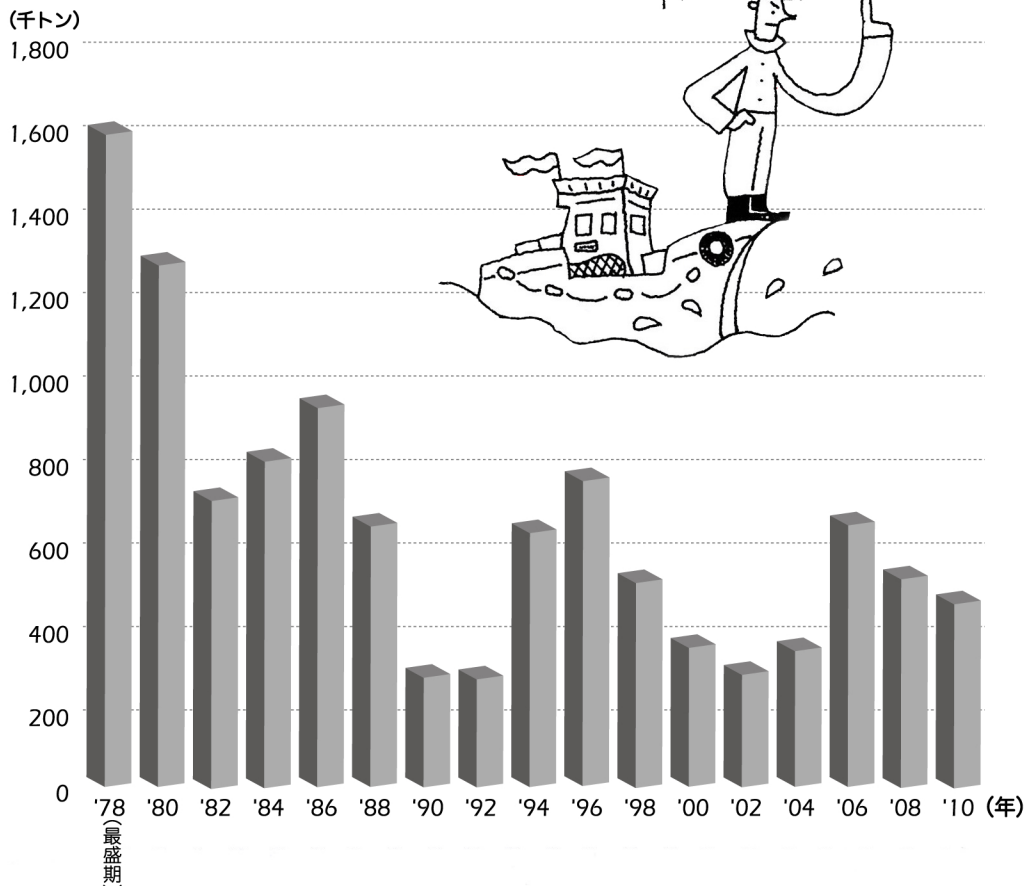
たもすくい漁●集魚灯や撒き餌で魚を船によせて、たも（網の直径50～60cm、柄の長さ2～3m）ですくいあげてとります。

その他●小規模のものとして敷網、釣りがあります。



漁獲量の変遷

●マサバ、ゴマサバの合計



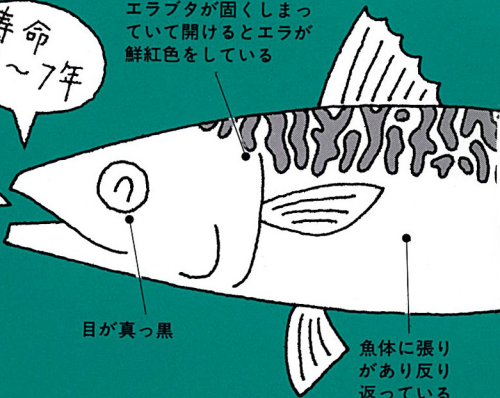
サバの特徴

食べ物
 ●マサバは仔稚魚期は小さな動物性プランクトンを食べますが成長するに従ってオキアミ、イワシ等を食べます。

体長と体重
 地方によって呼び名と重さが違います。
 5キロ箱に●5尾入：特大サバ(1kg以上)
 ●6~7尾入：大サバ(700g以上)
 ●8~10尾入：中サバ(600g以上)
 ●これ以上下：小サバ(400g以上)
 東京 築地中央卸売市場
 の場合

寿命
 ●6~7年

エラブタが固くしまっていて開けるとエラが鮮紅色をしている



栄 養

何といても脂質が豊富なのが特徴です。そのため脂質に含まれているEPA（エイコサペンタエン酸）DHA（ドコサヘキサエン酸）の含有量が青背魚の中でも群を抜いて多く、血栓症やがんの予防、ぼけ防止等多くの効果があります。

またビタミンB₂、D、ナイアシンなども多く、健康な皮膚や爪、骨や歯の発育に有効です。血合肉にはトリ目やカスミ目などを防ぐビタミンAも豊富に含まれています。

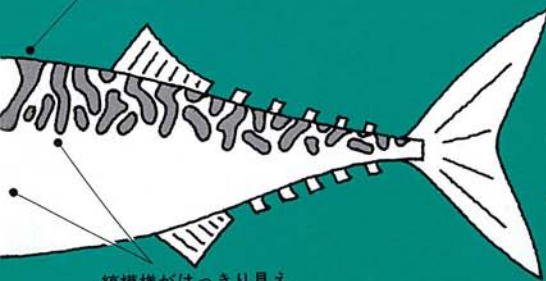


可食部（生）100gあたり		
エネルギー	239 kcal	
	1000 KJ	
水分	62.5 g	
タンパク質	19.8 g	
脂質	16.5 g	
炭水化物	糖質	0.1 g
	繊維	0 g
灰分	1.1 g	
無機質	カルシウム	22 mg
	リン	160 mg
	鉄	1.5 mg
	ナトリウム	80 mg
	カリウム	300 mg
	マグネシウム	24 mg
ビタミンA	亜鉛	750 μg
	銅	120 μg
	レチノール	30 μg
	カロチン	0 μg
	A効力	100 IU
	E効力	1.8 mg
	ビタミンD	#440 IU
	ビタミンB ₁	0.16 mg
	ビタミンB ₂	0.54 mg
	ナイアシン	9.7 mg
ビタミンC	3 mg	
コレステロール	55 mg	



(#相対標準偏差50%以上)

血合肉の色が鮮明



縞模様がはっきり見え
腹が銀白色に輝いている

鮮度の見分け方

「セリ身を買う場合は
身質に光沢と弾力があり、
血合肉が鮮赤色をして
いるものを選んでネ!





サバなんでも雑学

関東と関西では 食べる時期が違う

関西の春サバ、関東の秋サバといわれ、関東では秋から冬に旬を迎えるサバを好み、関西は春サバを好みます。春サバは産卵前のお腹に卵をたくさん抱えて丸々と太ったサバです。

一方、秋サバは夏の間たくさん食べて産卵後の体を癒し、冬に備えて体力を蓄えた脂の乗ったサバです。



「秋サバは嫁に食わずな」の本 当の意味

「秋サバは嫁に食わずな」という諺があります。秋サバは大変おいしいので、嫁には食べさせてやらないと嫁いびりのたとえとされていますが、本当はそうではありません。

医療が発達していなかった昔は、出生率が低いうえ乳幼児の死亡率が高かったために、子供を授かり無事育てることは大変でした。

だから、ちょっとしたことで縁起を

かついたのです。卵を抱えている春サバとはちがって、お腹がからっぽの秋サバを食べては子供が授からないということ嫌われたのです。これと同様の諺に「秋ナスは嫁に食わずな」があり、秋の弱い陽射しの中で育ったナスの種は未成熟で、翌年に芽を出す力が弱いことから、これから子どもを産む嫁の食べ物としてはふさわしくないというわけです。



さば命名の由来

江戸時代に書かれた「魚かがみ」の鯖の項に、「周防（現在の山口県東部）の作婆郡で背中に唐草模様のある魚がたくさんとれた、その地名をとって「さば」と呼んだ」とあります。また、歯が小さいところから小歯と言われ、それがなまって「さば」と名付けられたという説もあります。



さばを読む

数をこまかして利益をむさぼるという、あまり良い意味の言葉ではありませんが、昔は開いて塩をした鯖2枚を刺したものを刺鯖といい、これを1刺あるいは1連と呼んでいました。つまり鯖読みとは二つずつ数を数えることで、そこから自分に都合のいいように多めに数をこまかすときに“さばを読む”という言い方になったのです。



鯖街道

若狭湾と京の都を結ぶ若狭街道は、別名「鯖街道」と呼ばれていました。それは若狭の商人が獲れたての魚介類を塩でしめて夜駆けて都へ送り、中でも鯖がその代表だったことから名付けられたものです。京の人々はその塩鯖で「鯖ずし」をつくり、現在でも祭りには鯖ずしが好まれ、特に春の「葵まつり」には欠かせない味になっています。

行基上人と鯖大師

行基上人が阿波徳島にある「八坂八浜」と呼ばれる大変な難所を通りかかったとき、馬の背に塩鯖を山と積んだ商人と出会いました。行基上人が一匹下さいと言うと、商人は、断るばかりか嘲り罵りました。そこで行基上人は、「大坂や八坂さか中、鯖ひとつ行基にくれて馬の腹止む」と紙にしたためて商人にわたすと、馬が急に苦しみだしたのです。商人はびっくりして、この僧はただ者ではない

と知り、さっきの無礼を詫びて鯖をさしました。にっこり笑った行基上人はさっきの歌をこう書き直したのです。「大坂や八坂さか中、鯖ひとつ行基にくれて馬の腹止む」。するとどうでしょう、たちまち馬の苦しみは無くなったのです。以来、その地を「鯖瀬」と呼び、鯖大師が祭られるようになったといわれます。

(JR牟岐線鯖瀬駅の由来)



サバの背中なぜ青い

サバは魚へんに青と書くように、背中が青い魚（青背魚）の代表です。背中が青く、お腹が白いのとは一種の保護色で、海の上から見ると背中が青が海の色に溶けこみ、下から見ると白いお腹がキラキラと輝く海面に溶けこんで魚を見にくくしているのです。



サバの生き腐れ

一見、生きてるように新鮮に見えても、内部がいたんでいることがあるから注意しなさいという警告です。確かにサバの身肉は自己消化を起こしやすく、他の魚よりも短時間でジンマシンの原因になるヒスタミンが生成されますが、しかし現在は冷凍技術も進み、輸送も迅速に行われるようになってきているので、あまり心配する必要はないようです。

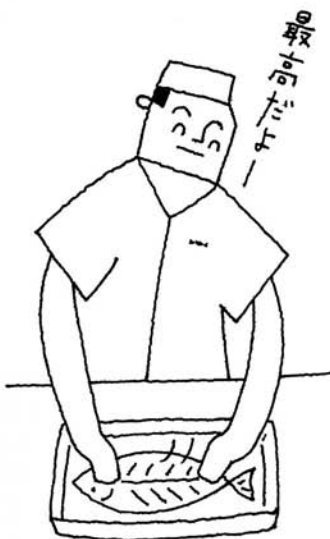
サバの臭みのとり方

しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、月桂樹の葉、カレー粉、セージ等を使って調理するとトリメチルアミンとの化学結合を起こして生臭みが抑えられます。



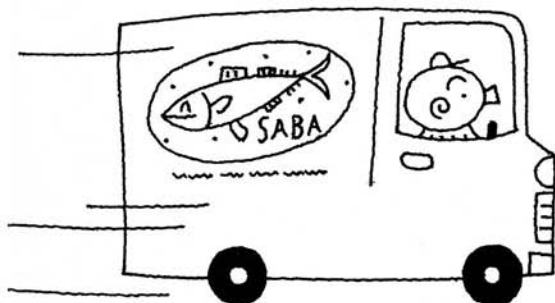
塩や酢でしめるとなげうまい

サバの筋肉たんぱく質が変化して、固く締まって食感がよくなることと、酢や塩の働きでたんぱく質の分解が抑えられ、じっくりと熟成するので旨味成分が多くなります。また、生臭みのもとであるトリメチルアミンが、塩や酢によって流れ出たり中和されるのもおいしく感じるものの一つです。



京都の棒ずし、大阪のバッテラ

代表的な酢じめの料理です。棒ずしは塩サバを塩抜きしてから酢でしめますがバッテラは生のサバを酢じめします。バッテラはポルトガル語でポート。すしの形が似ているからでしょうか。棒ずしもバッテラもサバの上に白板昆布をのせますが、これは昆布の旨味であるグルタミン酸がサバに移ってすしを一層おいしくしてくれるという昔からの知恵です。





サバの郷土料理

京都の棒ずしや大阪のバッテラなどの押しずしのほかにも、サバを使った郷土料理は、全国、特に東海、北陸から西日本にかけてたくさんあります。奈良の柿の葉ずし、高知の姿ずし、福井の馴れずし、そして、大阪の船場汁や福岡のさばの茶漬けなども伝統の味です。料理が多いのは、それだけサバが私たちにとって身近な魚というわけです。



田舎ずし

(広島)

酢さば、梅しそをご飯にはさんだ、家庭で作る押しずし。

吾左衛門寿司

(鳥取)

魚介類とご飯を昆布で握り、たけのこの皮で包んだ弁当用のずし。

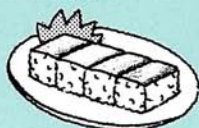
船場汁

(大阪)

大阪の代表的な問屋街の船場で生まれた素朴で質素な汁もの。塩さばのアラで薄切りの大根を煮る。

バッテラ

(大阪)



さばのぬかみそだき

(福岡・小倉)

さばずし

(長崎)

さば節

(熊本・鹿児島)

さばの茶漬け

(福岡・博多)

玄界灘でとれた新鮮なサバをそぎ身にして、しょうゆ、みりん、白ごまに漬け、温かいご飯にのせて茶をかけて豪快に食べる。

丸ずし

(愛媛)

サバ、アジ、サヨリを姿のまま背開きして酢飯やおからをつめる。

姿ずし

(高知)

伝統の皿鉢料理には欠かせない。

さばずし

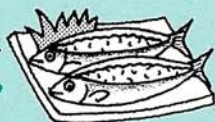
(岡山)

竹の皮で包み2、3日ねかせる。



さばの姿ずし

(宮崎)



たんぽぽ
ポロポロ



笹ずし

(石川)
新鮮なサバやイワシを押しずしにして笹の葉で包む。春祭りには欠かせない家庭料理。

さばの馴れずし

(福井)
若狭の馴れずしとして全国的に有名なすし。4、5月にとれたサバを漬けこみ9月ごろ食べる。

へしこ

(石川、京都、福井)
サバを糠漬けにしたもの。1週間ほど塩をしたさばを小糠、塩、唐辛子とともに樽につめ1~2年漬けこむ。

さばずし

(富山)
秋の収穫や祭りに食べる花の香りがたのしい押しずし。

さばの馴れずし

(富山)

さば節

(千葉)

黒はんぺん

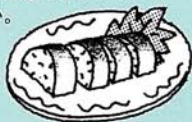
(静岡)
新鮮なサバのすり身を蒸してつくる練り製品。アジ、イワシなども用いる。

さば節

(三重)

さばの棒ずし

(京都)
京都の祭りには欠かせない。



馴れずし

(和歌山)
塩さばをご飯に包んで漬けこみ、熟成させて食べる紀州の名物料理。

柿の葉ずし

(奈良)
柿の葉には防腐効果がある。





社団法人 全国まき網漁業協会
社団法人 いわし食用化協会

〒105-0001

東京都港区虎ノ門 2-7-9 第一岡名ビル 4階

TEL 03-3500-1291 FAX 03-3500-1292