



「かつお」のプロフィール

- [1] 分類名 : スズキ目サバ科
- [2] 学名 : *katuwonus pelamis*
- [3] 和名 : かつお
- [4] 俗称 : 高知、長崎、鹿児島などで「まがつお」、北陸地方で「まんだら」と呼びます。
- [5] 外国語表記 : (英) skipjack tuna (仏) banole
(独) Echter (伊) (中) 鰹(チェヌ)
- [6] 生態と分布 : 世界各地の暖海域に広く分布し、水温の変化に伴って広範囲を回遊します。回遊ルートのひとつは、南方洋で産卵後、黒潮に乗って太平洋を北上し、九州南部を2月中頃、紀伊半島を4月、伊豆、房総半島を5月、三陸沖を7～8月に通過し、9月には北海道近くまで達し、秋になると南下し始めるものです。もうひとつのルートは、小笠原海流に乗って小笠原諸島、伊豆諸島、房総沖、三陸沖と進み、Uターンしてくるものです。旬は初夏と秋の2回あり、初夏に捕れたものを「初がつお」、秋に捕れたものを「戻りがつお」と呼びます。大きな体にもかかわらず、時速100km以上のスピードで泳ぐところから、水の抵抗の少ない紡錘形をし、ウロコは少ないです。また、群れて回遊する際、流木やじんべいざめについて遊泳することがあります。
- [7] 主な漁場と流通 : 南方では一年中、沖縄、台湾は冬を除いた季節に漁獲されますが、九州、四国は春から、伊豆以北は初夏から獲れ始めます。秋口になると反対に北から南へと南下し、漁場も移動します。名高いかつおの一本釣り漁船は、かつおの群れを追って移動するため、各地の港に水揚げしながら漁を続けます。最近是一本釣りより、大型の漁船によるはえ縄や巻き網漁が主流です。ただし、一本釣りのもののほうが魚体に傷がついていないので、高値で取り引きされます。
- [8] 栄養学的特徴 : 良質たんぱく質のほか、ビタミンB群、D、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などを含みます。身肉の4分の1を血合いが占めますが、血合いには鉄分やビタミンB12、アミノ酸の一種のタウリンが豊富に含まれます。血合いの鉄分は体に吸収されやすいヘム鉄であり、ビタミンB₁₂は、まぐろの42倍も含まれています。また、なまり節にはこれらの栄養が凝縮されており、煮つけにして煮汁ごと食べるというその効果が期待できます。生の身とかつお節にはうま味成分のイノシン酸が多く含まれます。
- [9] 主な用途 : 新鮮なものは刺身、たたき、サラダなどに使います。そのほか角煮、竜田揚げ、すり流しなどの料理に合います。洋風ではムニエル、グリエ、煮込みなどに向きます。特有の臭みはしょうが、にんにく、さんしょう、みそ、カレー粉、ハーブなどを加えたり、表面を焼いてたたきにしてやわらげます。
- [10] 選び方 : 胴体が太って張りがあり、頭と尾が小さく見えるものは身がよくつき脂がのっています。背の色が鮮明で、しま模様がはっきりし、皮がザラザラしていることも重要です。しかし、プロでも鮮度の見分けが難しいといわれる魚なので、信用のおける店で求めたほうが無難です。身は空気に触れると変色しやすいので、切り身は身も血合いも赤いものを選びます。
- [11] 保存法 : 変色を避けるため、ラップまたはかたくしぼったふきんに包んで冷蔵庫で保存します。表面をサッと焼いたたたきは生より日持ちがよいといえますが、いずれにせよ早めに使いきります。



「かつお」の種類

どの種類も、サバ科の特徴である「小離鰭(しょうりき)」と呼ばれるヒレがあり、かつお、そうだがつお、はがつお、すまの4種類が食用となります。

かつお

かつお



生後1年で体長16cm、4年で50cmくらいになります。市場に出回るのも50～60cmくらいのもので多いです。淡泊な味を好むなら初夏の「上りがつお(初がつお)」ですが、脂がのっているのは秋の「下りがつお(戻りがつお)」です。中でも三陸沖や房州沖の戻りがつおの評価が高く、人気があります。

そうだがつお

「ひらそうだ」と「まるそうだ」を合わせて呼ばれます。ひらそうだは塩焼き、煮つけ、そうだ節に、まるそうだは血合い肉が多く生食すると中毒を起こすこともあり、そうだ節になります。

そのほかのかつお

すま、はがつおは刺身、焼きものに、すまは缶詰、削り節にもできます。ほそがつおは焼きもの、みそ漬けに、特に缶詰にすると美味です。

加工品

かつお節



・かつお節

節(ふし)におろしたかつおをゆで、くぬぎやかしのチップでいぶして乾燥する、という作業を繰り返して、かびつけを数回行ったものです。製造に3～4ヶ月かけるため、かたく乾燥し、かびが保護膜となって長期保存に耐えます。身の背側を背節または男節(おぶし)、腹側を腹節または女節(めぶし)と称します。小型のかつおは三枚におろして作られ、これをかめ節といい、価格は安く、日常使いならこれで充分です。これらを総称して本枯れ節といいます。かつお節は製造期間が長く、脂肪分が酸化しやすいため、脂肪の多い戻りがつおは使えません。

かつお節は料理に使うたびに削ると、香りや風味が強くなりますが、この頃は削ってパック詰めになったものが主流で、かつお節削りを備えている家庭はほんのわずかになってしまいました。パックのものは用途に応じて量や削り方に差異があり、だし用には大袋入り、おひたしなどには3～5g入りのパックを使うとよいです。開封後は風味が飛びやすいので冷蔵し、早めに使いきります。

なまり節



・なまり節、生節

節(ふし)におろしたかつおをゆでて一度いぶしたものをなまり節、もう少しいぶしたものを生節といい、なまり節は生節よりくさみが少ないのが特徴です。生節は真空パックに包まれたものが出回っているため、かなりの期間保存できます。

・酒盗(しゅとう)

腹ワタの塩辛で、酒の肴に喜ばれます。

・缶詰

油漬け、水煮、味つけ缶などにされますが、油漬けが一番人気です。ほそがつおやすまが原料にされることが多いです。

写真提供「全魚連シーフードセンター」