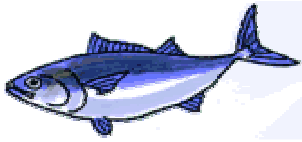




「まぐろ」のプロフィール

- [1] 分類名 : スズキ目サバ科
- [2] 学名 : クロマグロ *Thunnus thynnus*
ミナミマグロ *Thunnus maccoyii*
メバチ *Thunnus obesus*
キハダ *Thunnus albacares*
ビンナガ *Thunnus alalunga*
- [3] 和名 : まぐろ
- [4] 俗称 : 一般にまぐろというと「くろまぐろ」をさします。くろまぐろは成長とともに名前が変わる出世魚で、若魚は東京で「まめじ」、高知で「しんまえ」、福岡で「こし」、体重が5～6kgのものは関東で「めじ」、関西で「よこわ」、体重10kgのものは「ちゅうぼう」、それ以上を「しび」「ほんまぐろ」と呼びます。静岡では「めじかつ」「めじか」「めじ」「くろしび」「しび」と変化します。みなみまぐろは「インドまぐろ」、めばちは「ばち」「だるましび」、きはだは「きわた」、「きんひれ」「びんながはくびんちょう」「ひれなが」「とんぼ」などと呼ばれます。
- [5] 外国語表記 : (英)tuna (仏)thon (独)Thunfisch
(伊)tonno (中)金槍魚(ジン・チャン・ユイ)
- [6] 生態と分布 : かつお、さばとともにサバ科に属する暖海性の回遊魚で、生態や栄養成分もよく似ています。くろまぐろは赤道を中心に南北に緯度45°Cの範囲の世界中の海に生息し、季節によって移動しますが、日本近海のもの6～7月に産卵後、太平洋側の黒潮と日本海側の対島海流に分かれて北上し、10～11月頃までに北海道に達し、寒くなると南下します。若魚は群れを作って日本近海を回遊し、ある程度成長すると太平洋を横断し、アメリカ西海岸あたりまで回遊後、日本に戻って近海を回遊するものもいます。稚魚は一年で5～6kgのめじと呼ばれる大きさに成長し、三年くらいで成魚になりますが、成魚は全長3m、体重は300kg、時には500～600kgにもなります。さばやかつおと同様に常に泳いでいないと死んでしまうため、口を大きく開けてエラと口から酸素を取りながら、かなりのスピードで泳ぎます。豊富な運動量を支える筋肉(血合い)は、よく発達し、効率よくエネルギーを燃焼させる役目をします。巨体を維持するえさは、さば、かつお、いわし、かたくちいわし、とびうお、いか、甲殻類などで、えさを次々と丸飲みする豪快な魚です。
- [7] 主な漁場と流通 : 漁場は日本近海ばかりでなく、冷凍設備を備えた船で南太平洋、インド洋、アフリカ沖などの遠洋まで出かけます。漁ははえ縄、巻き網、一本釣りなどです。まぐろは高速で泳ぐため体温が高く、魚獲後すぐに腹ワタを取って氷を詰めるか急速冷凍して品質を保ちますが、一匹ずつ処理をするのに手間がかかり、魚獲直後のものと時間がたってしまったものとは品質に差が出がちです。また、産地、時期によっても差があり、高いものでは1kgあたり数万円するが、安いものでは1000円以下になるものもあります。世界で獲れたまぐろの半分以上を日本で消費するため、輸入も活発に行われています。また、冷凍ものは全取り扱い量の4分の3くらいになり、取扱量の多くは、静岡県清水、焼津港や神奈川の三崎港で水揚げされます。
- ・くろまぐろ
ほんまぐろとも呼ばれ、上質の脂身に富んだ部分(トロ)があるほど価格は高く、日本近海ものが一番上質とされます。漁獲量が少なく、生まぐろより遠洋漁業の冷凍ものが多いため、近海ものの生が入ると非常に高値で取り引きされます。一方、生まぐろ好きの日本人の需要にこたえるため、空輸による輸入も活発に行われています。
- ・みなみまぐろ
インドまぐろとも呼ばれ、南半球を回遊するため、オーストラリア、ニュージーランド、アフリカ南端などで獲れます。日本の市場には1950年代から入っていますが、漁獲量のほとんどを日本が輸入し、価格はかなり高価です。近年資源の減少が著しく、漁業規制の動きもあります。

		<p>・めばち 目と頭が大きく、太くてずんぐりしており、赤道の南北緯度30℃の範囲を回遊し、日本近海では太平洋側でのみ獲れます。くろまぐろの味の落ちる産卵期の頃が旬なので、その時期には市場で高値がつきます。ほとんどが冷凍ものですが、一部鮮魚が空輸されます。漁獲量は一番多いです。</p> <p>・きはだ 体側ならびにヒレが黄色を帯びており、赤道の南北緯度30℃の範囲を回遊しますが、夏には暖流に乗ってそれより北に回遊するものもあり、日本近海では北海道から南で獲れます。特に、夏に岩手県宮古港に水揚げされるものは評価が高いです。漁獲量はめばちに次ぐ多さです。</p> <p>・びんなが 世界中の暖海におり、日本近海では太平洋側を回遊し、九州近海で多く漁獲されます。日本近海ではかつおと一緒に網で混獲されます。</p>
[8]	栄養学的特徴	種類や部位によって栄養分が異なりますが、たんぱく質を多く含み、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)ビタミンA、D、Eなどを含みます。赤身には鉄分が多く含まれています。目玉はDHAの宝庫で、抗酸化作用のある必須微量元素のセレンも多く、うま味成分のヒスチジンやアンセリンも含みます。
[9]	主な用途	体が大きいので、腹身の大トロ、背骨の両側の中トロ、赤身、ブツの部位に分けて売られます。高額なトロは刺身、すし種に、赤身は刺身、すし種、鉄火どん、山かけ、づけ(しょうゆ漬)などにします。このほか、和風では照り焼き、角煮、ねぎま(まぐろとねぎなどをしょうゆ味で煮たもの)、ねぎま鍋、みそ漬けなど向きます。血合い肉は、血抜き後焼きものにします。くさみ消しにしょうがやんにくなどを使うと効果的です。洋風ではソテー、フライ、グラタン、トマト煮、ワイン煮などを作ります。
[10]	選び方	通常、さく(長方形の切り身)で求めますが、用途により部位を選びます。スジが等間隔で平行に走っているものは、体の中央部の身で、一番おいしいです。中央部から離れたり、尾に近い部分は、スジが曲がって間隔の幅が狭くスジっぽいです。鮮度が落ちると赤褐色になります。冷凍ものは解凍がうまくいかないと、赤い汁が溶け出てうま味も流れ出し、味が落ちているので避けます。
[11]	保存法	さくで求めたら清潔な密封容器に入れて冷蔵保管しますが、翌日には使いきりませう。余ったらづけ(しょうゆ漬)にしておくといくらか日持ちがよくなります。



「まぐろ」の種類

一般に食用にされるものは、くろまぐろ、みなみまぐろ、めばち、きはだ、びんながのサバ科に属する5種類です。まぐろの仲間とされているかじき類は、メカジキ科かマカジキ科に属する魚で、まぐろではありません。

くろまぐろ

くろまぐろ



大きさ、味、価格の全てに最高で、まぐろの王様です。産卵後で味の落ちる頃には、外国から空輸されるほど需要が高いです。最高級の刺身、すし種で特に脂身は珍重されています。

みなみまぐろ

全長2m、体重100kg、姿、味ともにくろまぐろによく似ています。くろまぐろに次ぐ味のよさで乱獲されたため漁獲量は減り、くろまぐろに準じる扱いを受けています。赤身に脂肪分が多く、刺身、すし種、照り焼き、ステーキなどに使われます。

めばち

全長2m、体重150～200kg、命名は目がぱちしている容貌から「めばる」また、「だるましび」という別称もずんぐりした体型に由来します。くろまぐろより味は落ちますが、漁獲量が多くて価格も安く、スーパーなどに刺身になって並ぶのは、たいていこの種類です。

きはだ

たいに似た体形で体重1kgくらいの大型魚で、市場に出回るほとんどは養殖ものか輸入ものです。最近では体重が3kgくらいの養殖ものも出回っています。天然ものは身の色がピンク色をし、養殖ものは白っぽいです。刺身のほか、魚肉ソーセージに加工されます。

びんなが

全長1～1.4m、体重30～40kgの小型のまぐろで、胸ビレが非常に長いところから名前があります。脂身はピントロとして流通していますが、水分が多くて身崩れしやすいため、缶詰の原料にすることが多いです。

加工品

まぐろ缶詰



・まぐろ缶詰

びんながを原料にした缶詰は、鶏肉に似た風味を持つため、シーチキンと呼ばれます。油漬け、水煮、味つけにして流通し、海外にも輸出されています。不飽和脂肪酸の非常に多い目玉の缶詰もあります。ほかには、魚肉ソーセージやかまぼこに加工されます。

写真提供「全魚連シーフードセンター」