



「さわら」のプロフィール

[1]	分類	名	スズキ目サバ科
[2]	学	名	<i>Scomberomorus niphonius</i>
[3]	和	名	さわら 成長段階で名前が変わる出世魚です。関東地方では体長50cmくらいまでを「さごち」、関西地方では50cmくらいまでを「さごし」、70cmくらいまでを「やなぎ」、それ以上を「さわら」といいます。
[4]	俗	称	瀬戸内海では春たくさん獲れるところから「春告げ魚」と呼ばれます。
[5]	外国語表記		(英)japanese spanish mackerel (仏)thazard oriental (独)Konigsmakrele (中)藍點馬鮫(ラヌ・ディエヌ・マア・チアオ)
[6]	生態と分布		北海道以南からオーストラリアあたりまでの暖海に分布し、暖流によって回遊します。暖かい時期は水のごった沿岸や湾内の、深さ5mくらいの表層に群れ、4～6月頃に湾内で産卵し、寒い時期は湾外の深みに移動します。えさのいわし、いかなご、さばなどをどん欲に食べます。引き網、流し網などで漁獲されます。
[7]	主な漁場と流通		内湾で産卵する時に漁獲量が多いのですが、回遊魚なので魚の移動に伴って漁場も移動します。漁獲量が最も多いのは瀬戸内海で、春には産卵のためのさわらが大群で湾内に入るため、この地方では別名「春告げ魚」と呼ばれます。水分が多いので、店頭に並べる直前に塩分30%くらいの冷たい塩水に漬け、水分をとります。漁獲量が減少しているため、輸入ものも出回っています。
[8]	栄養学的特徴		たんぱく質は、脂質を多く含み、ビタミンB ₂ 、D、カリウム、ナイアシンなどが含まれます。
[9]	主な用途		水分が多く、身割れしやすいので、ていねいに下ごしらえし、軽く塩をふってから調理します。東京では晩秋の寒ざわらの、中でも尾の近くの部分の刺身が、季節の味として珍重されますが、寄生虫がいることがあるので、生食は避けたほうが無難です。和風では塩焼き、照り焼き、蒸しものなど、洋風では、グリエ、ソテー、ムニエル、グラタンなど、淡泊な持ち味を生かし、しっかり熱を通して身を固める調理法が合います。
[10]	選び方		身がかたくしまり、腹がしっかりして皮につやがあり、表面がざらついた感じのものが新鮮です。目とエラがきれいなことも重要なポイントです。切り身は血合いが鮮やかな赤色をし、身が割れていないものを選びます。ほかの魚と違い、尾に近いほうがおいしいので、切り身は尾に近いほうを求めるとよいです。
[11]	保存法		水分が多いので、生で保存すると傷みやすいので避けます。塩をふって1～2時間おき、みりんと酒でゆるめた西京みそや粕に漬けると、しばらくは日持ちします。



「さわら」の種類

肉食性で、さばやかつおと同じく暖海に生息しています。

さわら

さわら



体長1m、体重4Kgにもなる大型の魚で、体がスマートなところから「狭腹(さごし)」とも呼ばれ、春にたくさん獲れるので「鱈(さわら)」などと書きあらわします。瀬戸内産のさわらは春が旬といわれますが、産卵期なので味は今ひとつです。駿河湾などの関東地方で冬に獲れる寒ざわらのほうが脂がのって好まれています。身がやわらかいので、粕漬、西京漬などに向きます。照り焼きやムニエル、グラタンなどにしても食べられます。

よこしまさわら

脂肪が多く、さわらをしのぐおいしさだといわれますが、漁獲量は非常に少ない種類です。料理法はさわらに準じます。

うしさわら、かますさわら

ともに「おきさわら」の別称があります。さわらと称して安い価格で売っているものは、たいていこの種類のさわらです。

加工品

・からすみの代用品

卵巣は塩漬して干し固め、からすみの代用にされます。からすみといえばぼらの卵巣で作ったものですが、もともとはさわらの卵巣で作られていたらしいともいわれます。現在、主に香川県で製造されています。