



「さば」のプロフィール

- [1] 分類名 : スズキ目サバ科
- [2] 学名 : マサバ *Scomber japonicus*
- [3] 和名 : さば
- [4] 俗称 : 一般にさばというたまさばをさします。まさばは〈ほんさば〉、〈ひらさば〉といい、ごまさばは〈まるさば〉といいます。
- [5] 外国語表記 : (英)mackerel (仏) (独)
(伊) (中)
- [6] 生態と分布 : まさばは日本各地の沿岸や世界中の暖海に分布する回遊魚で、群れをなして沿岸を春から秋に北上、秋から冬に南下します。日本沿岸で獲れるものは、太平洋側の本州沿岸系、日本海中央系、朝鮮東沿岸系で、大きさや漁期に違いがあります。大きな口と丈夫な歯でえさの小魚やえび、かになどを食べ、高速で泳ぐために水の抵抗の少ない紡錘形をしています。ごまさばは日本では中部地方以南に分布し、まさばより沖合いを大群で移動、海水温もやや高い所を好みます。はえ縄、巻き網、定置網、はね釣り、一本釣りなどで魚獲します。
- [7] 主な漁場と流通 : 北海道南部以南で漁獲され、太平洋側では八戸、常磐地方、伊豆諸島、高知沖、鹿児島南部など、日本海側では対馬、五島列島のあたりの漁獲量が多いです。一年中どこかで獲れますが、9～12月頃が一番漁獲量が多いです。漁獲量の9割はまさばが占めますが、量は減少傾向にあり、安定供給を図るため、輸入も多くなっています。中でもノルウェーのものは冷凍用の製造設備が整い、品質がよいものです。
- [8] 栄養学的特徴 : たんぱく質、脂質が多く、脂質には不飽和脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含みます。ビタミンA、B群、D、E、鉄、カリウムなども含まれていますが、そのほとんどが、体の12%を占める血合いに含まれます。弱点は時間がたつと、腹ワタにある酵素で自己消化を起こし、傷みやすいことと、ヒスタジンが酵素分解されてヒスタミンが増え、じんましんや下痢を起こしやすいことです。刺身の鮮度には十分に注意を払います。
- [9] 主な用途 : 新鮮なものは生で食べられますが、ヒスタミンは塩や酢につけると分解されるため、酢でしっかりしめた「しめさば」にすれば安心です。みそでくさみを消したみそ煮や、船場汁などは関西の経済料理として有名です。竜田揚げや塩焼き、幽庵焼きにも向き、塩焼きは下ごしらえとして、焼く1時間ほど前に塩をふっておくと水気とくさみが抜けておいしくなります。洋風ではムニエル、マリネ、ワイン煮、トマト煮、香草焼きなどにしますが、香りのある材料を加えて独特の臭みを取る方法が合います。
- [10] 選び方 : 昔から「さばの生き腐れ」といわれるように、外見から新鮮さを判断するのが難しい魚です。目が黒く澄み、身に張りがあるって背と腹の身のつき方のバランスがよいものを選びます。腹身が薄いと脂ののりが悪く、腹に薄い金の線が入っていれば新鮮さの目安になります。切り身は皮の色が緑がかっているものを選びます。
- [11] 保存法 : 鮮度がすぐ落ちるので買ったその日のうちに使います。保存するなら塩をふるか酢でしめて冷蔵に保管します。生は水分が多く、解凍時に水分と一緒にうま味も出してしまうので、冷凍も向きません。しかし、みそ煮などにして煮汁ごと冷凍するのをおすすめです。



「さば」の種類

世界中の暖海の沿岸域を回遊していますが、まさばは寒流系で、ごまさばは暖かい海域に分布しています。

まさば

まさば



体長40～50cm、別名「ひらさば」というようにやや平たい体形をし、背側に青黒いさば紋と呼ばれる模様があります。昔から「秋さばは嫁に食わずな」といわれたように、脂ののった秋が最高の味です。また、「寒さば」と呼ばれる冬期のもも身が太っておいしいです。産卵期の春から夏にかけては脂肪分が減り、水っぽくなります。大分県佐賀関(さかのせき)で獲れるさばは、まさばながら「関さば」というブランドネームを持つさばで、流れの速い豊後水道でもまれて育ったため、身がしまつてうま味があると評判です。酢でしめたしめさば、さばずしが有名ですが、みそ煮、竜田揚げにも向きます。

ごまさば

まさばとよく似ていますが、「まるさば」の別名通りまさばより丸っこいです。腹にたくさんの黒い斑点があり、背側の色もややぼんやりしています。体長は25～40cmとまさばよりやや小型です。まさばより味は落ちますが、一年中味が一定しているため、まさばの産卵期にはごまさばのほうがおいしいです。料理法はまさばに準じます。

加工品

・塩さば

おろし身の塩蔵品です。最近ではノルウェーから輸入される寒さばを使ったものが最上品とされています。そのまま焼いて食べるほか、柿の葉ずしなどにも使われ、奈良駅の駅弁「柿の葉ずし」は香り高い逸品です。塩さばは傷みやすいので、店頭では5日以内に売ることが義務づけられています。

・さば節

さば節はかつお節のような上品さはありませんが、濃厚なだしがとれ、うどんやそばのだしに使われます。ほとんどはごまさばで作りますが、まさば製のものもあり、ごまさばのものより濃厚なだしがとれます。かつお節と同様な製造行程ですが、かびつけと天日乾燥は行ないません。

写真提供「全魚連シーフードセンター」