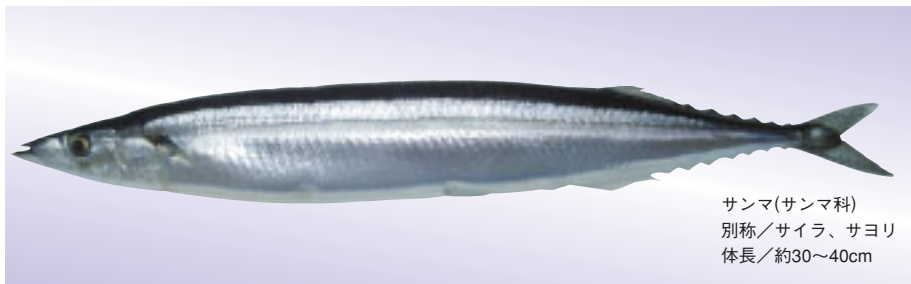


うお
魚 **ちば** **きんぐ**

No.12 **サンマ**
秋刀魚



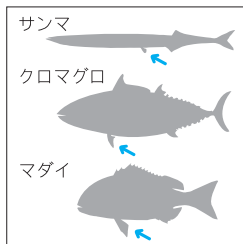


サンマ(サンマ科)
別称/サイラ、サヨリ
体長/約30~40cm

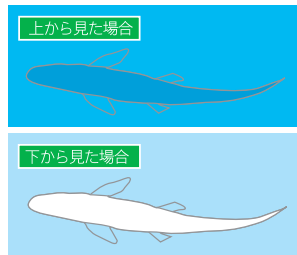
スリムな体で表層を回遊

8月20日、大型漁船のサンマ漁が解禁となり、今年もサンマの季節が到来しました。「秋刀魚」の字の通り秋に捕れ、刀を思わせる細長い形が特徴です。名前の由来については、古名の「狭真魚」が転じたものといわれています。

口は小さく受け口で、小さな腹ビレは体の後ろの方についています。一般に腹ビレが体の前の方にあるほど進化した魚とされていて、サンマは古いタ



イブの魚であることがわかります。背側は黒っぽい青色で腹側は銀白色です。明るさの異なる2色の組み合わせは、イワシやカツオなどと同様に海の表層を泳ぐ魚に共通しています。上から見ても下からみても海の色に溶け込んで保護色の役割を果し



ています。

サンマは北太平洋、オホーツク海、日本海に広く生息する回遊魚です。比較的冷たい海を好む魚で、いくつかのグループに分かれていると考えられます。太平洋側を回遊するグループはエサを求めて黒潮に沿って北上し、夏に北海道や千島列島沖で豊富なプランクトンを食べて成長します。やがて産卵のため親潮とともに大群で南下し、三陸沖や房総沖にも姿を現します。卵は2mmほどで流れ藻などに産みつけられます。成長は早く寿命は約一年半といわれています。



地平線に浮かぶ漁火

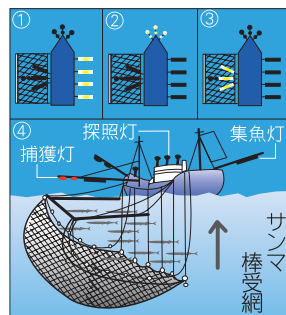
サンマは千葉県「四季のさかなく秋」

に選定されています。平成15年の漁獲量は13,867 t (属人統計・速報値)です(全国順位5位、1位は北海道)。県内漁獲量の約7割が銚子地区所属の漁船で漁獲されています。銚子漁港でサンマの水揚げが最も多いのは

11月で、年間水揚量の7割以上が水揚げされ、首都圏へ出荷されます。

サンマ棒受網は光に集まるサンマの性質を利用した漁法で、戦後急速に普及しました。

漁は日没から夜明けにかけて行われます。魚群を見つけると、まず船の右舷の集魚灯をつけます。



サンマが右舷に集まってくる間に左舷に網を降ろしておきます(図①)。網は長方形で一辺が浮いた状態になっています。集魚灯でサンマを右舷から船首へ(図②)、さらに左舷へと誘導していきます(図③)。最後は左舷の集魚灯も消し、赤い捕獲灯をつけます。サンマが浮上し旋回状態になったところで網を揚げます(図④)。

太平洋を南下する群れを追って漁場も移



強い光でサンマを集める棒受網漁法



銚子漁港で水揚げされるサンマ

動します。晩秋には常磐・銚子沖に漁場ができ、水平線に漁火が浮かびます。冷凍技術の発達で新鮮なままに保存されたサンマが一年中出回るようになりました。冷凍したサンマは国内だけでなく韓国や中国などにも輸出されています。

秋の味覚の代名詞

たっぷりとした脂がのったサンマは刺身やたたきにしたり、味噌やしょうがなどを混ぜて粘りが出るまでよくたたいた「なめろう」にしてもおいしく、塩焼きやかば焼きは昔から人気があります。ほろ苦いワタ(内臓)も好まれます。サンマには胃袋がありません。食物が排出されるまでの時間が短いこととワタの美味



「秋刀魚の味くらべ」(信田缶詰)
背開きにした塩焼きとかば焼きが1尾ずつ入っていて、骨まで食べられます

しさは関連があるようです。煮付けにする時はさんしょうや梅干、しょうがなどを入ると魚臭さが抑えられます。

みりん干しや缶詰などの加工品も数多く、最近では骨ごと食べられる商品も登場しました。

南房総の千倉や鴨川では春に捕れる小型のサンマを丸干し

にします。「しら干し」、「はりこ」などと呼ばれています。そのほか、和歌山県の郷土料理のさんまの押し寿司は全国的に知られ、駅弁にもなって親しまれています。産卵を終えて紀州沖にやってくる頃のサンマは、脂が落ち身が引き締まっています。保存食



となる干物や押し寿司の材料には、脂の

っていない時期のものが向いています。昔から各地でおいしい食べ方が工夫され、今に引き継がれています。

← 小型のサンマを丸干しにした「針子さんま」はおつまみにも最適

↓ JR紀勢本線新宮駅などで販売されている「さんま館」



みんなで挑戦してみよう!

- さんまつかみどり
- 期 間/10月24日までの10:00~15:00
- 参加費/1人500円
- 対 象/10人以上の団体(要予約)
- ★道の駅ちくろ 潮風王国 ☎0470-43-1811
- <http://www.shiokaze-oukoku.jp/>

暮らしの中の魚のはなし

●塩焼きと大根おろし

実りの秋、炊きたての新米のおかげにサンマの塩焼き。かぐわしい香りが食欲をそそり、魚に添えられた大根おろしがうま味を一層引き立てます。大根には消化酵素のジアスターゼが多く含まれ、脂肪の分解を助けます。おいしくて体にもよい名コンビです。

●「目黒のさんま」はどこで捕れたか?

江戸時代、サンマはイフシとと

もに下賤な魚とされ身分の高い武士は食べなかったといわれています。有名な落語の「目黒のさんま」で、殿様がサンマを食べているのは現在の目黒区三田2丁目にある茶屋坂のあたりです。ここに徳川将軍が鷹狩りの際によく立ち寄ったという筋々が茶屋があり、富士の眺めがよいところでした。このような背景から



茶屋坂。JR目黒駅から徒歩15分

「目黒のさんま」の話が生まれたと考えられています。

ところで当時、江戸に入るサンマの多くは房州沖で捕れたものが利根川、江戸川を通過して日本橋へと運ばれていました。

●叙情詩人佐藤春夫「秋刀魚の歌」

あはれ
秋風よ
情あらば伝へてよ
——男ありて
今日の夕餼にひとり
さんまを食ひて
思ひにふけると。

1921(大正10)年に雑誌「人間」に発表された佐藤春夫の詩「秋刀

魚の歌」の冒頭です。佐藤春夫は熊野灘に面した和歌山県新宮市に生まれ、中学卒業後に上京。生田長江や与謝野鉄幹に学び、詩や小説、随筆、評論など幅広く活躍しました。和歌山県は戦前までは全国有数のサンマ漁獲地でした。

ところで佐藤春夫は1911(明治44)年に与謝野鉄幹らとともに銚子を訪れています。その際に創作された「犬吠岬旅情のうた」の自筆の詩碑が、犬吠埼灯台近くにあり





“和風さんまハンバーグ”

栄養の宝庫といえるサンマは手ごろな価格も魅力です。
相性のよい大根おろしのソースでいただきます。

材 料 (4人分)

さんま……………4尾
タマネギ……………1/2個
シメジ……………1パック
わけぎ……………4本
生パン粉……………1/2カップ
牛乳……………大さじ2杯
サラダ油……………大さじ3杯
しょうが汁……………小さじ1/2杯
みそ……………小さじ1/4杯
★ 塩……………小さじ1/4杯
コショウ……………少々
溶き卵……………1/2個
大根おろし……………1カップ
しょう油……………大さじ4杯
みりん……………大さじ2杯

作 り 方

- ①さんまは三枚におろして腹骨と皮を除き、細かくたたきます。タマネギはみじん切り、わけぎは3cmの長さに切り、シメジは小房に分けます。
- ②フライパンに油(大さじ1杯)を熱し、タマネギをよく炒めて冷ましておきます。
- ③さんまに★を加えて混ぜ、さらに②、牛乳でしめらせたパン粉を加えてよく練り、4等分して形を整えます。
- ④フライパンに油(大さじ1杯)を熱し、③を焼いて器に盛ります。
- ⑤同じフライパンに油(大さじ1杯)を足して熱し、シメジ、わけぎをさっと炒め、大根おろし、しょう油、みりんを加えて温め、④にかけます。

サンマの目利き

- スマートなものよりも全体に丸みがあり、尾のあたりまで太っているもの。
- 目が澄んでいて体に光沢があり、腹側に張りがあるもの。
- 口先や尾の付け根が黄色くなっているもの。

栄養素と旬

- 魚特有の脂肪酸であるDHAとEPAが多く含まれています。特に脳細胞を活性化する働きがあるDHAの含有量はマイワシ以上。
- 旬は9～11月。特に銚子沖に南下してくる11月頃は脂質含有量が20%を

超え、最も脂がのってきます。

円の外側の—が旬



海の幸めぐり ウオッセ21

早朝から多くの漁船でにぎわう銚子漁港魚市場のすぐそばにある水産物直売所です。隣接する高さ約58mの銚子ポートタワーが

目印。鮮度抜群の魚貝類やその加工品を揃えた店が並びレストランもあります。営業/8:30～17:30(年中無休)交通/JR銚子駅からポートセンター行きバスで終点下車。またはタクシーで約10分 ☎0479-25-4500

