

うお
魚 **ちぼ** **きんぐ**

No.24 **サバ**
鯖





マサバ(サバ科)
別称/ホンサバ、ヒラサバ
体長/約25~45cm

ゴマサバ(サバ科)
別称/マルサバ
体長/約25~30cm

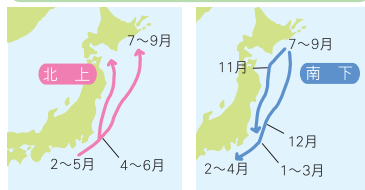
背に複雑なまだら紋様

食卓でおなじみの大衆魚サバは、サンマ、イセエビとともに千葉の四季のさかな「秋」に選ばれています。日本近海で捕れるマサバとゴマサバを総称して一般にサバと呼んでいます。カツオやマグロ類と同じサバ科に属し、紡錘形の体つきで高速で泳ぐことができます。第2背ビレと臀ビレの後ろにブラシ状の小さなヒレが並んでいるのもマグロ類と似ています。背側は金属のような光沢をもった青緑色で、「く」の字のような独

特の紋様があります。腹側は銀白色で、ゴマサバは側面から腹にかけてゴマをふつたような細かい点が特徴で、マサバと区別できます。また胴の部分に丸みがあり筒形のゴマサバに対しマサバはやや平たいため、それぞれ「マルサバ」、「ヒラサバ」という別名もあります。

日本近海のマサバは、太平洋沿岸、日本海沿岸北部、日本海沿岸南部から東シナ海の、大きく3つのグループからなり、それぞれ違う回遊ルートがあると考えられています。このうち太平洋沿岸のグループは春

太平洋沿岸のマサバの主な回遊ルート



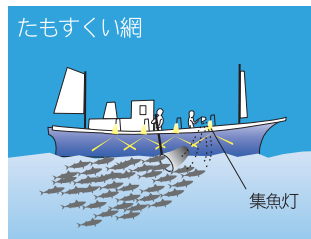
鴨川シーワールド(鴨川市)ではマサバが群れ泳ぐ姿を見ることができます

から夏にかけてはエサを求めて東北や北海道沖へ北上し、秋には越冬と翌春の産卵に備えて房総半島周辺や伊豆半島南部沖を目指して南下を続けます(左下図)。産卵は4、5月が最盛期で、卵の大きさは約1mm。また「関サバ」の名で知られる大分県の豊後水道には回遊しないものもいます。ゴマサバはマサバに比べて温かい海域を好んで回遊し、太平洋側では関東以南、日本海側では山陰地方以南に生息しています。

サバの名前は、歯がとても小さいことから「小歯」に由来するという説や、大群をつくることから古語の「さわ(多いの意)」が転じたとする説などがあります。

餌づけ漁場のたもすくい漁

平成16年の千葉県のスバ類漁獲量(速報値)は約15,300t(全国順位6位、1位は静岡県)。カタクチイワシ、サンマに次いで漁獲量が多い魚で、主な漁業区は銚子、鴨川、千倉などです。現在はこのうち8割近くがまき網で漁獲されていますが、1970年代から80年代にかけての豊漁期に、主に伊豆諸島沖を中心に盛んに行われた漁法がたもすくい漁です。それ以前、



この海域では長年にわたりはね釣り漁(一本釣り)が中心でした。この漁はイワシなどのエサを撒きながら作業するため、いわば餌づけされた状態です。そこで大量のエサを撒くと同時に光にも敏感なサバを引き寄せ集魚灯も利用してサバの群れを密集さ

せ、海面に浮び上がったところをタモ(袋状の網)ですくいとる方法です。操業する人は少ないものの現在も続けられています。

サバは全国的にも重要な水産資源ですが、1978年をピークに漁獲量は減少傾向が続いています。マイワシやサバなどは周期的に資源量が大きく変動することで知られています。特にマサバの減少が目立つことから、資源回復のために休漁日を設けるなどの対策がとられています。

サバ類の国内漁獲量の減少を受けて、近縁種のタイセイヨウサバ(ニシマサバ)が主にノルウェーから輸入されています。マサバに似て脂ののりもよいことから加工品の原料にも多く利用されています。マサバと比べると、サバ独特の背の紋様が濃く輪郭がはっきりしているのが特徴です。

← サバ加工品生産全国1

平成16年の千葉県のサバの加工品生産量は塩干品、塩蔵品ともに全国1位で、6割以

上のシェアを誇ります。塩蔵品は内臓を取って塩漬けしたもので、主に関西方面に出荷されサバ寿司(バッテラ)の材料になります。福井県にある若狭街道は、日本海で捕れたサバを塩漬けし京都へ運んだという峠越えの道で古くから「鯖街道」として知られています。保存がきく塩サバは街道筋の山間部では貴重なタンパク源でした。この塩サバがサバ寿司の起源とする説もあり、現在でも京都の三大祭りには欠かせない料理です。そのほか郷土料理では大阪の船場汁(サバと大根の澄まし汁)などもあります。

関東の伝統的なそばつゆに欠かせないのがサバ節です。主に鴨川や千倉などで生産され、専門の間屋に卸されます。サバ節やカツオ節の製法は、江戸時代に紀州から来たカツオ節作りの名人、土佐与市が房州千倉の網元に世話になったお礼に伝えたといわれて



サバの開きや切り身のパック包装、定番の缶詰などさまざまなタイプの加工品があり、手軽に調理できます



います。

煮物や塩焼き、竜田揚げなど家庭料理で幅広く活躍するサバですが、とりわけ味噌煮は皮の近くのとろりとした脂が味噌とよく合いほかの魚にはない絶妙の風味です。



サバ節の原料には春先に捕れる脂の少ないゴマサバが適しています。頭と内臓を除き(左)、ゆでて乾燥を繰り返し(中央)、カビつけて天日干しします(右)。完成したサバ節は約5分の1ほどの重さになります

暮らしの中の魚のはなし

●「サバの生き腐れ」に注意！

よくいわれるように、新鮮そうに見えても鮮度落ちが早いこともサバの特徴の一つです。体内のタンパク質分解酵素の動きが強く腐敗の進行が早い上に、アミノ酸の一種、ヒスチジンをもともと多く含んでいます。ヒスチジンは死後ヒスタミンという物質に変化し、これがジンマシンなどのアレルギー症状を起こします。程度は人の体

質にもよりますが、とまかく早めの調理が肝要です。

●おいしいしめサバのコツ

ポイントはたっぷりの塩です。水分が抜けて細菌や酵素の動きが抑えられると同時に、甘みが増します。おろした身が真っ白になるほど塩をふり短くても1時間以上はおきます。塩を洗い流し、あらためて酢に漬けます。酢じめの時間はお好みですが30分から1時間程度でも食べられます。食べる直前に皮をおき、小骨を抜きます。

●弘法大師に助けられたサバ

昔、四国を回っていた弘法大師

が塩漬けのサバを運ぶ馬房と出会います。大師はサバを分けてくれたと頼みますが、男は相手にせず通り過ぎようとしています。するとどうしたか馬の腹が痛み出し、一歩も動きません。改心した馬房がサバを差し上げたところ馬の腹は治り、大師がサバを海に返すと生き返ったということです。



鯖大師像(浦安市・善福寺境内)

大師の霊験を物語るこの伝説にちなむ、右手にサバを下げた大師の像(鯖大師)が全国各地に見られ信仰を集めています。また伝説ゆかりの地、徳島県の鯖施には鯖大師本坊が建てられています。

豆辞典<鯖>

「サバを読む」

自分の都合のいいように数をごまかすこと。昔、中元(旧暦7月15日)の生身魂の式の膳に出されたり、贈答品に使われた刺鯖(背開きにして2尾を連ねたもの)を2尾で一刺と数えたことが語源ともいわれます。

とっておいき
しじき



“さばの梅ソース”

たくさんの香味野菜と梅の風味をきかせた一品。
魚のおいが苦手な方にもおすすめです。

材 料 (4人分)

さば	中1尾
梅干し	中5~6個
しょうが	1片
片栗粉	少々
オリーブ油	少々
いりゴマ	少々
A {	
しょうが汁	大さじ2杯
酒	大さじ2杯
B {	
みょうが(縦にせん切り)	4~5個
青じそ(細切り)	5枚
カイワレ大根(半分に切る)	2パック
長ネギ(縦にせん切り)	2本
だし汁	1カップ
C {	
酒	大さじ3杯
砂糖、しょう油	各大さじ1杯

作 り 方

- ①さばは三枚におろし、小骨をとって塩とコショウを少々ふりかけ、一口大の削ぎ切りにしてAで下味をつけます。片栗粉をまぶしオリーブ油を熱したフライパンで両面をこんがり焼きます。
 - ②Bの材料を切り混ぜて水にさらしたら、ザルにあげて水を切ります。
 - ③梅干しの種を除き包丁でたたいてCと合わせて鍋に入れ火にかけます。沸騰したら水溶き片栗粉を少々加えます。いったん火を止めて細切りにしたしょうがを加え、再び加熱し①を入れて混ぜます。
 - ④皿に②をのせ③を盛り付けていりゴマをふりかけます。
- (平成10年 お魚料理コンテスト優秀作品 松戸市 新井明子さん)

サバの目利き

- 目が澄んでいて体にはりがあり、エラは鮮やかな赤色のもの。
- 重さ1kg前後のよく太っているもの。

栄養素と旬

- 魚特有の脂肪酸DHAとEPAが多く含まれます。DHAは脳細胞を活性化させる働きがあり、EPAは動脈硬化性の病気の予防に効果があります。皮にはビタミンB₂が多く含まれています。

- 「秋鯖」「寒鯖」といわれるようにマサバの旬は9~1月頃。ゴマサバは6~8月頃。



—がマサバの旬
—がゴマサバの旬

海の幸めぐり 魚っちんぐ中倉

目の前に黒潮の海が広がる、房州ちくら漁業協同組合の直売所。サバ、アジ、サンマなどの干物のほか、特産のヒジキや珍味・くじらのタレなど品数豊富です。隣接するアワビやサザエの蓄養池なども見学できます。



営業時間/9:00~17:00
休業日/木曜日
交通/JR千倉駅からバス約10分、「安房川口」下車、徒歩約5分
☎0470-43-1711

