



ちょっと勉強室

122

平成19年10月

今回のテーマは サ ン マ



(1) 基礎知識

秋味といえば、旬の脂の乗ったサンマを言いますが、関西、四国、九州ではサイラ、サエラなどとも呼ばれ、他にも地方によって個別の呼び名がついています。これは、大漁祈願の供物「祭漁（サイラ）」から転じたとか、大群集することを「沢苛（さわいら）」ということから転訛したとか、細く真直ぐなものの意味の古語「サヒ」から転じたなどの説があります。学名は *Cololabis saira*。英名は Pacific saury 漢字では見た目のままに「秋刀魚」と書きます。江戸時代末期は「三馬」や単に「馬」などと書かれ、夏目漱石の小説「吾輩は猫である」に「三馬（さんま）」が登場しています。ダツ目サンマ科の沖合性の表層魚です。ダツ目の仲間では他に、サヨリとトビウオがあります。全長は35cm位で、ほっそりして平たい姿をしており、両顎はくちばし状で下顎は上顎より突出しています。体の背部は暗青色、腹部は白色で、胃がありません。寿命は長くて2年、通常1年といわれ、アジ4～6年、マイワシ8年、サバ10年に比べると短命です。夏はオホーツク海、冬は沖縄近辺を大群で回遊しています。秋になると産卵のため本州の太平洋側に南下し、親潮に乗って9月～10月に三陸沖を通過します。産卵は夏季を除いてほぼ通年行われ、卵は水温10～25で孵化し、孵化直後の体長は6.22～6.74mmですが、6～7ヶ月で体長が20cmに達します。

サンマにも本来、鱗がありますが、棒受網漁で大漁に獲る際に、お互いの体で擦れて殆ど取れてしまいます。冷凍技術が発達し年中食べられますが、冷凍サンマは輸出されており、数量1位が韓国、続いて中国、タイ、フィリピン、アメリカと、世界各地に届けられています。

大量に漁獲され、家庭にも馴染みの深い魚ですが、一般的にサンマが食べられるようになったのは江戸時代後期になってからのことです。それまでは、比較的沖合いで回遊しているサンマを獲る漁法が確立されていなかったため、それほど食べられていませんでした。

(2) 種類

世界にあるサンマ科は次の5種類ほどです。



サンマ属(2種): 太平洋ミニサンマ【ソーリー】(太平洋赤道海域)・サンマ(北太平洋)

Scomberesox 属(3種): ニシサンマ【アトランティックソーリー】(北大西洋)・ハシナガサンマ

【キングガー】(南半球)・大西洋ミニサンマ【ドワーフソーリー】(大西洋赤道海域)

通常私たちが食用にしているサンマは、北太平洋だけに生息している種類です。サンマは生息範囲が広く、イワシやサバに比べ、資源的に安定しています。

(3) 栄養価

昔から「サンマが出るとアンマが引っ込む」という云われがありますが、サンマの出回る季節(秋)は気候も良くサンマを食べて栄養も行き届くので、夏バテや肩凝り・腰痛などが治り、アンマの商売も上がったという事のようにです。

旬のサンマは脂質が多く、25%近くあります。この脂質には多価不飽和脂肪酸n-3系のEPA(イコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれます。ビタミンB6・B12、D・Eも豊富です。EPAは血液の流れを妨げる悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし善玉コレステロールを増やす働きがあります。DHAはヒトの体で合成できず、体内でEPAを経て合成されます。脳細胞に多く存在し、脳や神経組織の発育や機能維持に重要な役割を果たしており、細胞内のDHA量が減少すると情報伝達がスムーズにいかず、学習能力や視力の低下を招くことが判っています。さらに、脳卒中や動脈硬化症、心筋梗塞、狭心症、脂質異常症の予防や炎症の抑制、抗腫瘍効果などの作用をします。

風水では、サンマの塩焼きを食べると、仕事運とビューティー運があがるといわれているそうです。サンマに頭の良くなるDHAと老化防止に役立つビタミンEが含まれていることを考えれば、一理あるといえるかもしれません。