



# ちょっと勉強室

127

平成20年3月

## 今回のテーマは サワラ



### (1) 基礎知識

「魚」偏に「春」と書く『鯖(サワラ)』は、スズキ目サバ科サワラ属の回遊魚で旬は晩秋から初春です。サバよりも体は平たく細長く、多数の青褐色の斑点が縦に並び、第一背びれの棘が19~20あります。全長は1m位で、クセが無く上品な味で高級魚として扱われます。北海道南部から全国の沿岸に分布しますが、特に瀬戸内海に多く、冬は深所で過ごし、4~6月頃内湾に入り産卵し、多く獲れることから春を告げる魚として「鯖」、または体の特徴として腹部が狭いので「狭(さ)腹(はら)」と名付けられたともいわれています。さらに、このころは瀬戸内海で群れがまるで島のように見えることから「魚島」とも呼ばれます。寒くなって深所に移動する10月から冬季にかけてのものは、脂の乗りも良く「寒ザワラ」と呼ばれ賞味します。さらに、長馬面で獰猛なことから「馬鮫魚」とも書かれます。江戸の八代将軍吉宗の時代に、各藩の領内産物帳というものがあり、備前国備中国(現在の岡山県)の産物帳には「当地では『馬鮫魚』なる魚が豊かである」と記されているそうです。中国では「藍点馬鮫」などといい、蒸し魚や煮魚、餃子の具などに利用されます。

出世魚ともいわれ、西日本では「サゴシ」、東京では50cm以下の若魚を「サゴチ」、70cm位までを「やなぎ」「なぎ」といい、それ以上を「サワラ」と呼びます。

サワラは餌としてサバ・いわし・サンマなどを食べる肉食の魚ですが、身は水分が多いため柔らかく淡白でクセの無い味です。新鮮なものは刺身がおいしく、「サワラの刺身で皿なめた」と表現されるほどといわれ、マグロの中トロに匹敵するほどのなめらかな食感といわれています。しかしながら、身の色目が白濁して見た目があまり良くないことや、アニサキスに注意が必要なこと、身割れしやすく扱いに技術がいることなどから、店頭で見かけることはほとんどありません。また、地中海でもサワラはカルパッチョなどにして食べられています。真子も味が良く、卵巣を使って「からすみ」の代用食品も作られます。

### (2) 近縁種

サワラ属は全世界で約18種あり、日本近海ではサワラの他に4種が見られます。これらも漁獲され、サワラと同様に食されています。

ヨコシマサワラ:全長2mを超える大型種。その名のとおり体側に黒っぽい横縞模様が多数走る。サワラに次いで漁獲量が多い。

ヒラサワラ:全長1.5mで体側の模様はサワラによく似る。インド太平洋の熱帯・温帯海域に広く分布する。

ウシサワラ:全長2mに達する大型種。秋田県・千葉県から南シナ海まで分布し、ホテイサワラ(秋田)、クサモチ、ハサワラ(神奈川)、オキザワラ(九州)などの地方名が多い。

タウンスワラ:全長70cmほどで日本産サワラ類では小型種。インド太平洋の熱帯域に分布するが、若狭湾での記録もある。

### (3) 栄養価

身の見た目から、白身魚として取り扱われることが多いですが、成分から見ると、赤身魚になります。脂質を適度に含み、カリウム、ビタミンB2・D・ナイアシン・パントテン酸等も比較的多いです。餌としてサバ・いわし・サンマなどを食べているので、DHAやEPA、タウリンを多く含みます。アミノ酸も豊富で、ヒスチジンはサバより、タウリンはコイよりも多いです。さらに、イノシン酸、カルノシン、カルニチンなど、コクの素になるものも多いです。

味噌や麺と相性がよく、西京漬は代表的な料理です。