

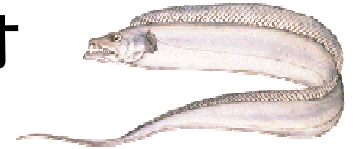


# ちょっと勉強室

142

平成21年6月

## 今回のテーマは タチウオ



### (1) 基礎知識

タチウオは、スズキ目サバ亜目タチウオ科の海水魚で、日本各地の沿岸からフィリピン、インド洋方面、大西洋に分布します。別名に立魚・タチノウオ・ハクナギ・ハクウオ・シラガなどがあり、または略してタチ・タチオ・タチノヨなどともいい、福島ではサワベル(洋刀のサーベルから)と呼ばれています。鱗が無く全身が銀色に輝き、刀のように見えることから『太刀魚』、または、普段は発達した背びれを使って横に泳ぎますが、立ち泳ぎをするのが得意なことから名前が付けられた等といわれます。鋭い牙と獰猛そうな顔立ちで、通称「海のギャング」とも呼ばれます。体は全体に左右に平たく、幅は指4本などと表現されます。尾びれ、腹びれは持たず、尾部は先細りになっています。体表には鱗の代わりに、グアニン(アミノ酸)質の層で覆われており、生時はやや青味がかかった金属光沢を持ちますが、死後間もなく灰色がかかった銀色となります。表面のグアニン層は、人が指で触れただけですぐ付着するほど落ちやすいですが、生時は常に新しい層が生成されることで体を保護しています。グアニン層からとった銀粉は、模造真珠やマニキュアに入れられるラメの原料として使用されています。全長は70cmから1.5mほどで、時に2m以上のものもあります。重さは最大級のもので約5kgです。年間を通して食べられますが、6~10月頃は、産卵期に入り卵巣が熟し脂の乗りも良く、最もおいしいとされます。沿岸域の表層から水深400mくらいの泥底近くで群れて生活しており、成魚は夜間に深所にいて日中は上方に移動し、特に朝夕は水面近くまで群れて採餌します。幼魚は逆で、日中は泥底の上100mほどの場所で群れ、夜は上方へ移動します。

### (2) 特徴

ウナギやアナゴ同様、体の長い魚は運動量が少ないために脂質が多いです。そのため肉質は柔らかく崩れやすいので、小骨が多く、煮魚よりも焼き魚や唐揚げ等に向きます。ごく新鮮なものは刺身や寿司だねにも用いられます。東北や関東よりも関西で人気があり、タチウオの水揚げ量が日本一の和歌山県では昔から愛されている魚で、紀州徳川藩9代目の治貞公はお抱え絵師にタチウオを描かせ、現在も「太刀魚図」として残されています。さらに、有田市周辺では骨ごとすり潰して揚げた「ほねく」と呼ばれる揚げかまぼこが市販されているそうです。



また、日本のお隣、韓国ではタチウオをカルチと呼び、大変人気のある高級魚です。2007年に日本で水揚げされたもののうち、46%が韓国に輸出されています。

### (3) 栄養価

白身魚の中では脂質が多く、脂肪酸組成のうち飽和脂肪酸ではパルミチン酸、一価不飽和脂肪酸ではオレイン酸、不飽和脂肪酸では必須脂肪酸であるn-3系のI P A (E P A) [(E)イコサペンタエン酸]とD H A [ドコサヘキサエン酸]が豊富に含まれます。オレイン酸は血中コレステロールを低下させる働きや、胃酸の分泌調整や、腸を滑らかにして腸の運動を高める作用があります。

I P A (E P A)は血小板の凝集を抑え、血栓を溶解させ、血管を拡張させる作用があり、血中の中性脂肪やコレステロールを減らし善玉コレステロールを増やす働きもあります。D H AはE P A同様の働きのほか、脳・神経組織の機能にかかわり、記憶力や学習能力を向上させる働きがあります。

タチウオには他に、骨の形成を助けるビタミンDや細胞老化を防ぐビタミンE、免疫力を高めるビタミンAも多く含まれ、栄養価が高い食材といえます。