



ちょっと勉強室 No.184

平成25年 1月

今回のテーマは マグロ



(1) 基礎知識

毎年、初セリで価格が話題となるマグロは、スズキ目サバ科マグロ属に分類される硬骨魚類の総称で、日本をはじめとする世界各地で重要な食用魚として漁獲されている回遊性の大型肉食魚です。全長は60cm程のものから3mに達するものまで種類によって異なり、最大種のタイセイヨウクロマグロは全長4.5m、体重680kgを超え、最大泳動は時速90km程度です。紡錘形をしており、体の横断面はほぼ楕円形、鱗は胸ビレ周辺を除けば極小さいか殆ど無く、高速遊泳に適した体型です。

全世界の熱帯・温帯海域に広く分布しますが、種類によって分布域や生息水深が異なります。口と鰓蓋を開けて遊泳し、ここを通り抜ける海水で呼吸します。泳ぎを止めると窒息するため、睡眠時でも停まりません。

学名はgenus Thunnus、英名はTuna(ツナ)ですが、マグロだけでなくマグロ族全般を指すため、カツオ、ソウダガツオ等も含まれます。和名である「マグロ」の名は、目が大きく黒い魚であること(目黒=まぐろ)に由来するという説がありますが、他に、保存が困難であった昔、常温に出しておくことで黒くなってしまふことから、「まっくろ→まぐろ→まぐろ」といわれるようになったという説もあります。現在は、マグロといえば、マグロ属の中の1種であるクロマグロのことを指す場合もあります。

刺身や寿司種、缶詰など、人気が高いマグロは、古くから食用とされ、縄文時代の貝塚からマグロの骨が出土しています。古事記や万葉集には「シビ」の名で記述されていますが、扱いは良いとはいえず、腐敗しやすいこともあり、下魚とするのが普通のようなものでした。江戸時代の豊漁の際、腐敗を遅らせるためにマグロの身を醤油漬けにした『ツケ』が寿司ネタとして使われたのがマグロの普及の走りという説があり、戦前までは大衆魚として、主に赤身の部分が生食されていました。「トロ」の部分は、特に腐敗しやすいことから猫もまたいで通るといわれるほど不人気でした。1960年代以降、冷凍保存技術の進歩と生活の西洋化に伴い、珍重されるようになりました。



(2) 種類

マグロ属には、クロマグロ、タイセイヨウクロマグロ、ミナミマグロ、メバチ、ビンナガ、キハダ、コシナガ、タイセイヨウマグロの8種が含まれます。

<p>クロマグロ:体長3m、体重400kgを超える。日本近海を含む太平洋の熱帯、温帯海域に広く分布。希少価値が高く最上等種とされ黒いダイヤとも呼ばれる。</p>	<p>タイセイヨウクロマグロ:マグロ属の最大種。地中海、黒海を含む大西洋の熱帯、温帯海域に分布。IUCN レッドリストで絶滅危惧種のDD(情報不足)に記載。</p>
<p>ミナミマグロ:別名インドマグロ。体長2.5m、体重260kg。身の脂が豊富で、寿司ネタに好んで用いられるが、IUCN レッドリストではCR(最も絶滅が危惧される動物のランク)に記載。</p>	<p>メバチ:体長2.5m、体重210kgで、マグロ属の中では中型種にあたる。最も体高が高くずんぐりした体形で、目が大きいのが特徴。身は赤くて柔らかい。IUCN レッドリストではVU(絶滅危惧II類)に記載。</p>
<p>ビンナガ:体長1m程の小型種。身は淡いピンク色でやや水っぽく、酸味がある。鶏肉に似た食感からシーチキン等と名付けられ、欧米での需要が高く、缶詰等の加工品で多く流通する。</p>	<p>キハダ:日本近海では体長1~1.5mが多い。第二背ビレと尻ビレが黄色で鎌状に長く伸び、体表もやや黄色を帯びる。身はトロにあたる部分が少なく、缶詰等の材料として重要。</p>

(3) 栄養価

背中側と腹側で脂質の含有量が異なり、部位によって「赤身」「中トロ」「大トロ」と呼ばれます。「赤身」は、高タンパク質、低脂質で鉄、ビタミンE、タウリンが多く含まれます。中でも、タンパク質を構成するアミノ酸は、必須アミノ酸のメチオニンが多く、微量元素はセレンが多いです。セレンは、脂質の酸化を防ぎ、ビタミンEと共に過酸化脂質を分解する働きがあります。「トロ」は脂質が多く、構成する脂肪酸のうち、エイコサペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)が豊富に含まれます。