



ちょっと勉強室

No.234

平成29年11月

今回のテーマは サバ



(1) 基礎知識

塩焼きや味噌煮等、給食でも人気の魚「サバ」は、スズキ目サバ科のサバ属、グルクマ属、ニジョウサバ属などに分類される魚の総称で、日本近海ではマサバ・ゴマサバ・グルクマ・ニジョウサバの4種類がみられます。体長は紡錘形で、背部に暗青色の斑模様があり、腹部は銀白色で斑模様が無いのが特徴です。水深のある沖合から内湾まで生息しており行動範囲が大変広いです。古くから日本人に馴染の深い食用魚で、縄文時代の遺跡、三内丸山遺跡からはブリなどとともにサバの骨も出土しているそうです。漢字で鯖、英名は Mackerel。

「さば」の名称は古く、一説には小さい歯が多いことから「小(さ)歯(ば)」の意であるといわれています。また、年を誤魔化す際の「サバを読む」は、サバが大量に捕れても鮮度の低下が激しいため、漁師や魚屋が数をろくに数えずに大急ぎで売りさばいたのが起源という説もあります。平安時代には中男作物として貢納され、サバ売りの行商も行われていたとの記録もあります。

日本近海のうち、太平洋各地で水揚げされるサバは、秋が旬で「秋サバ」と称されます。太平洋を回遊するサバは、伊豆半島沖で春頃産卵し、餌を食べながら北上します。特に北海道沖での海域は、プランクトンが豊富で丸々と太りますが、脂肪分は皮と身の間などに貯められ、身には均等にまわっていません。このサバが産卵のために南下を始める時期が9~10月頃であり、身に脂肪が入り込み、身も締まり風味が格段に上がります。特に八戸沖で水揚げされる戻りサバは最良とされています。北上するサバと南下するサバでは脂肪含有量が全く違い、多い順に北海道沖→八戸沖→常磐沖→銚子沖→伊豆沖となります。九州沿岸で水揚げされるサバは、冬が旬で「寒サバ」とも称します。

日本以外では、大西洋サバは通称ノルウェーサバとも呼ばれ、秋が旬です。アイルランド沖で春先に産卵し、孵化した幼魚は餌をとりながらノルウェー南部海域を目指します。成長し回遊できる体になってから北上し、プランクトンが豊富な海域で丸々と太ったサバは、産卵のため南下を始めます。程よく脂も抜けて、身も締まり風味が良くなる時期が9月中旬から10月中旬で、特にオーレスン沖で水揚げされる戻りサバが最良とされています。

(2) 栄養価等

サバは、マグロやアジ等と並んで世界的に消費量の多い魚であり、焼き魚・煮魚・寿司・しめ鯖・なれ鯖として多く食べられるほか、缶詰やサバ節等に加工されます。

DHAやEPAなどの高度不飽和脂肪酸(ω -3脂肪酸)が多く含まれていますが、一方で“鯖の生き腐れ”と呼ばれるほど鮮度の低下が著しく、生で食べるのは、ブランド鯖でなおかつ捕れたてのものに限定されます。ヒスチジンを多く含むため、アレルギー源となるヒスタミンを生じやすく、アニサキス等が寄生していることもあります。

(3) ブランドサバ

マサバでは、豊後水道の関さば、岬さば(はなさば)、三浦市松輪の松輪さば、ゴマサバでは、屋久島の首折れ鯖、土佐清水市の清水さば等、地域ブランドが数多くありますが、中でも八戸漁港で水揚げされる八戸前沖さばは、新鮮で美味しく健康に良いと定評があります。トップシーズンに八戸前沖で漁獲される600g以上のサバには、粗脂肪分30%に達するものがあり、400g程度の小さい魚体でも粗脂肪分15%以上になります。北欧産のサバよりも後味が良く、「日本一脂がのったサバ」と評価されています。