



ちよつと勉強室 No.93

今回のテーマは カツオ

(1) 基礎知識

「目には青葉 山ホトトギス 初鯨」は、初夏を詠った山口素堂の俳句ですが、季節の味覚の代表ともいえる初鯨はまさにこれからの時期のものをいい、珍重されます。カツオ（学名：Katsuwonus pelamis）は、サバ科の回遊魚で全世界の温帯から熱帯に広く分布しています。日本近海では、春は大群をなして太平洋を黒潮にのって北上し、夏には北海道東南部沖に達します。秋になり水温が下がると南下し、その頃には成長して脂肪も乗り、濃厚な味の戻りカツオになります。水深0～100m位の間を10～20ノット（最高速度は時速100km）で泳ぎます。眠るときには速度を落とすものの、一生泳ぎ続けます。このパワーは、カツオの旨味成分であるイノシン酸に由来しています。カツオは、太古から食べられていました。庶民の食べ物であったのが、時代と共に高級食材となり、珍重されるようになりました。生のカツオは傷みやすく生で食べると毒にあたると思われており、もっぱら干し堅めたものが利用されていました。それがやがてカツオ節となり、カツオの名前の由来（堅い魚）ともなっているようです。室町時代には織田信長が遠く離れた産地からわざわざ取り寄せ、家臣たちに振舞った記録があるそうです。刺身で食べるようになったのは、鎌倉時代以降です。江戸時代には初鯨人気は過熱し、一時期、非常に高価になったようです。

(2) カツオ節

カツオ節は日本特有の水産加工品で、歴史は古く、「古事記」に記述がみられるほどです。日本料理では、だしの材料として欠かせないものとなっています。しかしながら、その製法は日本独自のものではなく、インド洋のモルディブでも行われており、14世紀前半にかつお節が製造、輸出されていた記録が残っているそうです。

今では家庭で削ることが殆ど無くなってしまったかつお節ですが、作るのには大変手間がかかり、長いもので出来上がるまでに半年以上かかるものもあります。その工程と呼び方は…。

切り身を煮て、冷ます。	⇒	燻して水分を蒸発させる（焙乾）。	⇒	セイロにいれてねかせ内側の水分を表面に拡散させる（あん蒸）。	⇒	表面をきれいに整える。	⇒	カビ付け。	⇒	カビ付けを4回ほど繰り返す。
なまり節		焙乾・あん蒸が二回程度。 若節		10～15回程度繰り返すと 荒節・鬼節		裸節		1番目は 上枯節 または 青枯節		本枯節 （高級品）

大型のカツオを3枚に卸し、その半身をさらに背側と腹側に分けますが、背側を雄節、腹側を雌節といい、対になっていることから縁起物として結婚式の引き出物に使われるようになったといわれます。小さめのカツオは半身で1つのカツオ節となり、亀節と呼ばれます。

雄節

雌節

(3) 栄養価

カツオの肉は、血合い部分が多く暗赤色をしています。血合い部分にはタウリンが豊富に含まれます。水分が多く身は柔らかですが、エキス分が非常に多く、旨味成分のイノシン酸を中心として、ヒスチジン、アンセリンなどが味の発現に関係しています。ヒスチジンは分解されるとヒスタミンになり、アレルギーを発症させたりしますが、子どもは合成できないので必須アミノ酸扱いになります。体内で成長に関与するとともに、神経機能の補助の役割を果たします。イノシン酸には、全身の細胞を活性化させる働きがあり、細胞内ではDNAをつなぐアデニン・グアニンの原料となります。カツオ節に多く含まれる、ペプチドであるアンセリンやカルノシンには疲労回復効果があるということが学会で発表されています。そのまま食べても効果は得られますが、出汁にした方が効率的に摂取できるということです。ほかに、ビタミンB群やD、鉄、EPA、DHAなどが豊富に含まれます。