

いつも株式会社うおいちを ご愛顧いただきどうもありがとうございます。

「旬の魚」 No.6 カツオ

第6回目の魚は、カツオのお話です。

カツオの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=63&file=1

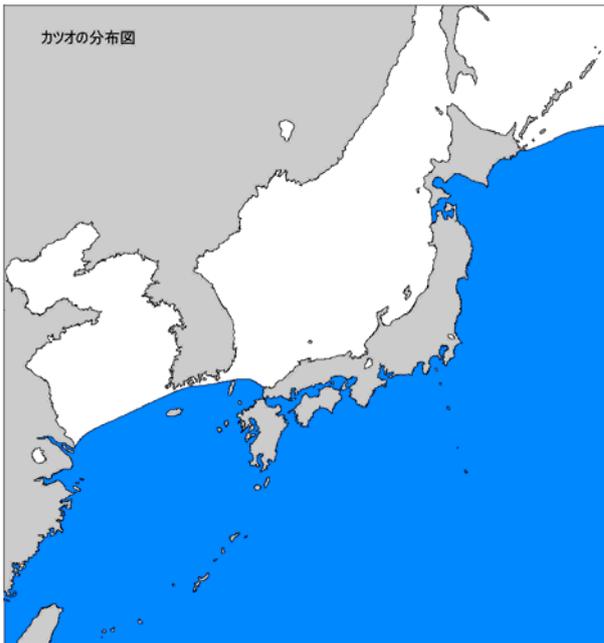


「カツオ」はやっぱり元気いっぱい！

サザエさんちの「カツオ君」も元気いっぱいですが、本家本元の「カツオ」も英名は「skipjack tuna」で、さしずめ海を飛び跳ねる魚といったところです。群れになって元気に回遊するカツオの有様をよく現しています。一方、標準和名の「カツオ」は、鮮度落ちが早いために生食ができず、古くは保存用として干し固めて食したことから来ているようです。つまり、干し固めた「堅魚」「カタウオ」「カツオ」。漢字では魚偏に堅いと書くのはそのためでしょうか。ちなみに、現在のようにカツオを生で食べるようになったのは鎌倉時代頃からとのこと

カツオの分布と回遊

カツオの分布図



カツオは赤道をはさんで北緯40度から南緯40度にかけて世界の温帯・熱帯の海に分布しています。日本近海にやってくるのは早春、梅の便りが聞かれる頃です。いくつかの群れがあるようで、代表的なものは伊豆諸島方面を北上するものや、最大の群れとされる沖縄方面から黒潮に沿って九州、本州の太平洋岸を北上するものです。そしてゴールデンウィーク頃には、中部日本以南の太平洋側一帯に現れ、夏には黒潮に乗って東北沿岸を北上し、しばらく滞留した後、初秋には南下を開始し晩秋には日本近海から去っていきます。

カツオってこんな魚です。

沿岸から沖合いの表層域に生息し、大きな群れをつくって移動します。大きいものは体長1m、体重20kgを超えます。大きさによって、夏に産卵する群、冬に産卵する群があり、一般に大型魚は夏に中緯度海域で産卵します。そして1年で40cm前後、2年で60cm前後、3年で70cm前後、4年で75cm前後になります。寿命は10年以上とみられます。生息する海域は年齢によって異なり、日本近海に回遊してくるのは1～3歳の若齢魚です。

カツオは肉食性で、幼魚期は動物性プランクトン、成長するとオキアミ類やイカ・タコ類、イワシなどの小型魚類を捕食します。餌は生食域によって異なり、基本的に生息海域に優占するものを食べているようです。

カツオの群れはスナムラと呼ばれ、カツオだけで群をつくる他、海面に浮遊する流木や、ジンベイザメ、クジラなど他の大型動物に付いて移動する場合があります。その他、カツオの群の上空にミズナギドリなどの海鳥が付く場合があります。カツオを追う漁船の目標にされます。

カツオの仲間

カツオは「スズキ目サバ科カツオ属」の魚で、同属はカツオ 1 種のみです。近縁種では、ハガツオ属のハガツオ、ソウダガツオ属のヒラソウダ、マルソウダなどがありますが、これらはカツオに比べて沿岸性で大規模な回遊はせず、また漁獲量もカツオに比べればごくわずかです。

カツオの漁法

カツオ漁といえば「一本釣り」が有名ですが、これは群を発見すると、生きたイワシなどの餌をまいて群が散逸しないようにし、さらに船から撒水して小魚が逃げ回っているような水音を立ててカツオを狂乱状態に陥らせます。この状態で疑似餌を付けたカエシのない釣針で一気に釣り上げます。また巻網漁も盛んに行なわれています。大型の巻網船で群を一網打尽に巻きとる漁法で、近年では、漁獲の主力になっています。

その他、量的には少ないものの曳き縄による漁も行なわれています。いわゆるトロリングのことで、船を走らせて潜行板に付けた疑似餌を躍らせ、カツオを誘惑して釣り上げます。この漁法は房総や伊豆など各地で行なわれていますが、西日本では紀州のケンケン漁が有名で、和歌山県周参見では「すさみケンケンかつお」としてブランド化され、市場でも高い評価を受けています。曳き縄漁は殆どが小型船の近海漁であり、また 1 尾ずつ締め処理を行なうため鮮度が非常に良いのが特徴です。

カツオの漁獲量

カツオは世界的に見ると、1970 年代から中部太平洋で巻網漁が始まったことで飛躍的に漁獲量が増えました。2005 年度 F A O（国連食糧農業機関）の魚種別漁獲統計では、カツオの漁獲量は約 2 3 0 万トで、大西洋ニシンとほぼ同程度でトップを競っています。国内の漁獲統計 2006 年度では、カツオはサバ類の 6 2 万ト、カタクチイワシの 4 1 万トに次ぎ 3 2 万トで第 3 位です。国内でも世界的にもカツオは重要な水産資源であり、またその分おなじみの魚でもあります。

カツオの旬

年明けの 1 月も中旬を過ぎれば市場にもカツオが姿を見せます。この頃のカツオは南方系といい、5 ~ 1 0 kg 位の大型が主体です。漁場は通常 本土から 1000 k m 以上離れた南鳥島方面です。南方系のカツオは真っ赤な身色が特徴的で、脂ののりはいまひとつです。そしてカツオの群が本土に近づき、いよいよ桜の咲くころから G W にかけてが「初カツオ」のシーズンです。この時期のカツオは脂肪

分が少なく、1.5~3.0kg サイズの中小型が中心で、大きいものほど身色の赤みが濃くて高く評価されます。カツオは北上するほどに脂がのってきます。8月頃に房総沖で獲れるものは、皮の下にかなり脂肪をたくわえてきており、これが9~10月になって主漁場が三陸沖に移動してくると、魚肉の内側にまで脂が入り込んできます。この頃がいわゆる「戻りカツオ」の旬の時期です。つまり、カツオには二度の旬があって、「初カツオ」は鮮やかな赤い身色と爽やかな風味を楽しむ、「戻りカツオ」は濃厚な脂の味を楽しむ、といったところでしょうか。ちなみに食品成分データベースによれば、春獲りカツオの脂肪分は0.5%、秋獲りは6.2%です。

カツオの栄養

カツオは高蛋白食品である他に、血合いにはビタミンBやD類がたくさん含まれています。通常の魚は血合い部分をあまり食べませんが、カツオは血合い部分を含めて料理することが多く、ビタミン類をたくさん摂ることができます。

おさかなクッキング

たたきには四つ割りにしたカツオの表面を焼き、ネギや生姜、ニンニクなどの薬味を添えて土佐酢をかけ、軽くたたいて味をなじませます。焼いたカツオをいったん氷水で冷やすのが一般的な調理法ですが、本場の高知では暖かいままのたたきを食べるそうです。

冷凍たたき製品の全国的な普及により、カツオといえばたたきになってしまいましたが、新鮮なカツオは刺身の風味もまた格別です。春のカツオは皮が柔らかく、腹側は皮をつけたまま刺身（銀皮造り）にすると見ためも鮮やかです。刺身をとった残り、腹身の部分は塩焼きにすると独特の食感があり、一杯の肴には最高。その他、血合い、心臓、アラは甘からく煮付けると美味です。

かつおのちらし寿司

できあがりの写真はこちら

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=33



カツオは「勝魚」、「勝男」に通じる縁起の良い魚です。5月5日のこどもの日向けにカツオを使ったちらし寿司を紹介します。彩り鮮やかで、しかもとても美味しくきっと喜ばれます。

材料

(4人分くらい)

米 3合

A・・・酢 大さじ4、砂糖 大さじ5、塩 大さじ1弱

白ごま 大さじ5、しょうが 50g、青じそ 10枚

カツオ 約300g(皮を引いたもの)

長いも 200g、きゅうり 1本、かいわれ 1パック

卵黄 2個分、きざみ海苔 少々、

(調味料) しょうゆ、みりん、酒、塩

作り方

1. 米は洗ってしばらく置き、水加減を少なめにして炊く。
2. しょうが、青じそはみじん切りにして水にさらし、よく水気を切っておく。
3. 長いもは皮をむいて短冊に切り、1%の塩水に15分漬けて下味をつける。
かいわれ大根は根の部分落とし、適当な長さに切る。
4. きゅうりは小口切りにし、塩を少々振りかけて軽くもみ、しんなりさせた後、洗って水気を切っておく。
5. 大きめのボウルに炊き上がったご飯を移し、Aと白ごま、2の薬味、4のきゅうりを入れ、しゃもじで切るように混ぜ、すし飯を作り、濡れ布巾をかぶせておく
6. 鍋に、しょうゆ1/2カップ、みりん1/4カップ、酒 大さじ2を入れ、煮立

てたらバットに入れて冷ます。

7. 鍋に湯を沸かし、カツオを3秒くらい漬けて湯霜にして、すぐに氷水で冷やし、6の調味液に1時間くらい漬けて下味をつける。
8. 卵黄を耐熱容器にいれてラップをかけ、40秒くらい電子レンジで加熱して固まらせ、箸で細かくほぐしておく。
9. カツオを調味液からだし、よく汁気を切ってそぎ切りにする。5のすし飯を器に盛り、カツオ、3の長いも、かいわれ、8の卵黄を彩りよく盛り付け、きざみ海苔を散らしてでき上がりです。

ぜひ一度作ってみてくださいね！

(参考文献：「現代おさかな辞典」(株)NTS)

株式会社うおいち メールニュース

お問い合わせ先

株式会社うおいち CRM本部 営業広報課

電話：06-6469-2051

MAIL：kouhou@uoichi.co.jp

メールでのお問い合わせは、返答にお時間がかかる場合があります。あらかじめご了承ください。

株式会社うおいちのホームページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp>

取引先会員ページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp/member/index.html>

取引先会員ページのログインIDとパスワードを忘れた時は

URL <http://www.uoichi.co.jp/member/index.html>

お問合せのメールアドレスは

kouhou@uoichi.co.jp
