

いつも株式会社うおいちを ご愛顧いただきありがとうございます。

「旬の魚」 No.11 サンマ

第11回目は、秋の味覚の代表「サンマ」です。

サンマの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=1&file=2



サンマは年間30万トンも漁獲され、安くて美味しく、栄養もたっぷりの国民的な魚。そして何と言っても秋を代表する味覚です。

呼び名

「サンマ」という呼び名には諸説ありますが、「狭真魚（サマナ）」、つまり幅が狭く細長でまっすぐな魚、から転じたようです。また、西日本各地で「サイラ」と呼ばれ、「祭魚（サイラ）：祭の供物」から転じたとの説もあります。漢字では見た目のままに「秋刀魚」と書きます。この漢字が使われるようになったのは明治の後期から大正にかけてで、明治38年に発表された漱石の『我輩は猫である』では「三馬」を充てています。

サンマはこんな魚です

分類上ではダツ目サンマ科サンマ属の魚で、サヨリやトビウオの近縁種です。海の表層を泳ぎ、ブリなどの捕食者に追われると海面を飛び跳ねて逃げるところなど、行動もとても似ています。サンマ属の魚は、本種（サンマ）と太平洋の赤道海域に生息する太平洋ミニサンマ（Saury）の2種類のみです。

サンマが生息するのは日本の沖合からアメリカ沖まで、亜熱帯から亜寒帯にかけての広範囲な北太平洋の表層域に分布します。大きく分けて3つの系群があり、日本近海のサンマは北西太平洋系群に属し、千島列島から沖縄付近まで分布しています。

サンマの分布図

サンマ分布図

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=1&file=3



全長は 35～40 cm に達し、両顎はくちばし状で、餌のプランクトンを食べやすいように下顎が上顎より突き出しています。餌が小さいためかサンマに胃袋は無く、腸も短めです。寿命は 1～2 年とされ、他の青物類のイワシ約 8 年、サバ約 10 年などに比べ短命です。

産卵は秋～春で、一般に体長 30 cm 以上の大型の群は 10～1 月、25 cm 前後の中型の群は 3～6 月に産卵するとされています。産卵場所は暖流の縁辺部で、海面を漂流するホンダワラ類などに卵を産み付けます。卵が孵化する日数は、20 で約 10 日間、15 で約 17 日間。孵化直後の体長は 7 mm 前後ですが、6～7 ヶ月で 20 cm 前後にまで達します。

回遊と漁期

日本近海のサンマは、春に黒潮本流が北上するのに伴い東北沿岸に出現し、黒潮と親潮の潮境で豊富なプランクトンを活発に摂食して成長しながら北上します。走りのサンマはこの時期に漁獲したもので、「上りサンマ」とも呼ばれます。盛夏には親潮域に入りオホーツク海に達します。盆過ぎ頃になると南下を開始しますが、この時期のサンマを「下りサンマ」とも呼び、いよいよ脂も最高にのり、サンマ漁も最盛期に入ります。そして 8 月下旬から 9 月初旬は道東沖、9 月中旬には三陸沖、そして 11 月頃には常磐から房総沖に達します。年明け頃には更に南下し、東海

から紀州沖、四国や九州の沖合にも出現します。

南下を開始した頃、北の海で獲れるサンマは 20～25%もの脂肪分を蓄えています。南下を続けるうちに脂肪は徐々に減少し、紀州沖で獲れる頃には産卵も終わって脂肪分は5%程度にまで少なくなってしまいます。和歌山県の郷土料理に「サンマの棒ずし」がありますが、脂肪分の少ないサンマを美味しく、しかも保存のきくように調理したものです。

習性を利用した棒受け網漁

サンマは漁の初期には刺網で獲られ、また定置網にも入りますが、主役は棒受け網漁で全体の約95%はこの漁法で獲られています。

棒受け網漁は、サンマが光に集まる性質（走光性）を上手に利用して夜間に行なう漁法です。群を見つけたら船を群に近づけ、船の右舷の集魚灯を点灯して魚群を海面近くに集め、この間に反対の左舷側に四手網に似た大きな網を入れます。そして、右舷の集魚灯を消しながら網のある左舷の集魚灯を順次点けて魚群を網に誘導していきます。群が網の中に十分に入ったら網をたくり寄せ、フィッシュポンプで海水ごと船に汲み上げます。

棒受け網漁は、基本的にすくい取る漁法で、魚体に傷をつけることなく高鮮度を維持でき、また漁獲効率も良いのが特徴です。第二次大戦後、それまでの旋網や流し網にかわって急速に普及しました。

ちょっと珍しい存在

例年7月中旬には小型船の刺網漁が解禁になって市場でも初セリが行なわれます。初セリのご祝儀相場では1尾1,000円以上の値もつけますが、初秋の盛漁期には同様の魚が100円を割り込むようになってしまいます。その価格差はなんと10倍以上で、これほどの価格差があるのは市場に入荷する魚の中でも珍しい存在です。たぶん、サンマは季節感がとても強く、皆が新物の出回りを待ち望んでいるからで、それくらい庶民の生活に密着した魚といえるのだと思います。

沖縄とサンマ

サンマは全国的に食べられていますが、やはり地域によってかなり格差があります。総務省の平成19年家計調査で見ると全国の都道府県庁所在地のうち、1位～7位は北海道の札幌市を始め東北太平洋側の各県庁所在地や千葉などサンマの産地で占められます。ところが、第8位は沖縄の那覇市になっています。那覇市の年間購入量（1家庭当り）は約2.6kgで西日本では第1位です。

なぜ産地から遠く離れた沖縄でサンマをたくさん食べるのかとても不思議なことです。沖縄では琉球の時代から北海道産昆布を中国との交易に使っており、もしかしたらそのルートで北海道のサンマも沖縄に入り庶民の味として定着したのかもしれない。どなたか知っておられれば教えてください。

サンマは栄養のかたまり

昔から「サンマを食べると健康になる」といわれていますが、美味しいだけでなく、健康面でも優れた効果を持つ魚です。

サンマに含まれる蛋白質は、人体に必要な必須アミノ酸を全て含む良質のもの。また、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムもたくさん含んでいます。そのうえ、カルシウムの吸収をよくするビタミンDも含んでいるため、摂取したカルシウムを効率よく使うことができます。この他に、ビタミンA、B2、E、鉄分などのビタミン、ミネラルも豊富。ただし、これらの栄養素は腸ワタや血合いの部分に多く含まれています。身だけではなく、できるだけ丸ごと残さずに味わいましょう。

そして、最も注目されているのが脂肪分です。サンマの脂肪は美味しさの元であるだけでなく、他の青魚同様にEPAやDHAといった不飽和脂肪酸を多く含んでいます。これらは血中のコレステロールや、動脈硬化を促進する中性脂肪を減らし、さらに血液中の血小板が固まったり粘度が高くなって血栓ができるのを防ぐ作用を持っています。EPAやDHAは人間の体内では合成できないので、ぜひ旬のサンマから摂りたいものです。

美味しい食べ方もいろいろ

サンマといえば何と言っても塩焼き。焼きたてのサンマに大根おろしと酢橘は最高の組合せです。でも、サンマってもっとももっといろいろな食べ方があります。刺身、酢じめ、汁物、焼物、煮物、揚げ物、それも和洋中から韓国風まで、なんでもOKです。

なかでも、サンマの産地でポピュラーなのに関西であまり馴染みがないのが煮物です。レシピサイトの検索でも、北海道では「サンマ、煮物」の組み合わせが西日本に比べて圧倒的に多いのだそうです。そこで今回は全国サンマ漁業協会のレシピから美味しいサンマの煮物を紹介します。

おさかなクッキング

サンマのしょうが煮

できあがりの写真はこちら



酢を加えて骨までやわらかく煮上げます。常備菜にもお勧めです！

【材料（4人分）】

サンマ……………4尾

しょうが……………1かけ

酢……………大さじ2

酒……………大さじ3

しょうゆ……………大さじ3

みりん……………大さじ1

作り方

1. サンマは頭と尾を除いて3～4cmの長さに筒切りにし、濃いめの塩水に浸けながら内臓を取り、洗って水気を拭く。
2. しょうがは千切りにする。
3. 鍋にサンマとかぶるくらいの水、酢、酒を入れて強火にかけ、沸騰したらアクをとって弱火にし、10分～15分ゆでる。
4. しょうが、しょうゆ、みりんを入れて落し蓋をし、弱火で汁けがほとんどなくなるくらいまでゆっくり煮含める。途中、煮汁が全体にまわるように鍋を回すとよい。

以上

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
