

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. 14 サワラ

第14回目は、お弁当の焼き魚にかかせないサワラです。

サワラの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=11&file=1



サワラってこんな魚です

サワラは、スズキ目サバ科サワラ属に分類されます。名前の由来は、さわらの「さ」は狭という意味で、「わら」は腹です。体が細長いので腹が狭く見えたのでしょうか。ちなみに「さごし」は「狭い腰」からきたものです。

また、サワラは出世魚で、縁起のよい魚とされています。成長するにしたがって名前が、「サゴシ」(約 50cm) 「ヤナギ」(50～70cm) 「サワラ」(70cm以上)のように、変わるからです。

鯖(サワラ)と言う字は魚に春と書くために春のイメージが強いのですが、1～2月に獲れるサワラは「寒鯖」と呼ばれ、産卵前で体に脂肪分を多く蓄えているため、脂が乗り身がしまつてとても美味しい時期です。旬はよく獲れる4～6月ですが、脂が乗り最も美味しい1～2月も旬になります。サワラはサバやイワシをエサにしているのでサバ、イワシに負けないくらいに栄養分が豊富にあります。今の時期のサワラは脂肪分が15～16%もあります。

サワラの仲間

1.カマスサワラ(沖サワラ)

サワラよりも沖合に棲息します。背に斑紋の列がないことからサワラと区別がつかます。大きくなると体長2メートル以上、体重30kgを超えてきます。漁獲されるのは世界中の暖海域で日本では南日本以南になります。切身商材として取引されます。柔らかい身は焼き物、煮物などの惣菜用に利用されます。



2.ヨコシマサワラ

全長が2メートルにもなりますが、ふつうは1メートルくらいです。体側に暗褐色の不定形な横縞が散在すること、側線が体の後方で急に曲がるのが特徴です。漁獲されるのはインド洋～太平洋の暖海域ですが、あまり多くは漁獲されません。柔らかい身は焼き物、煮物などの惣菜用に利用されます。

3.ヒラサワラ

全長が1.6メートル サワラと同じような斑紋をしています。サワラより体型が平べったいことで区別できます。漁獲されるは南日本から東シナ海、南シナ海になりますが少なめです。焼物、煮付け、フライなどに利用されます。

産地と漁法

サワラは、北海道南部以南の日本列島沿岸に生息しますが、よく獲れるのは瀬戸内海、日本海側は、福井、京都(舞鶴、宮津)、九州(福岡、長崎)などです。最近では温暖化の影響か、秋田、宮城など東北からの入荷も多くなりました。内湾では春～秋が漁期ですが、外海では秋～冬にかけても漁獲されます。定置網、流し網、釣りなどの漁法で漁獲されます。

鮮度の見分け方

- 1) 触ってハリがあり腹の部分が硬くしっかりしているもの。
- 2) 背中上の斑点がくっきりして腹の部分と区別がはっきりしているもの。
- 3) 切身の場合はみずみずしくて張りがあり、斑紋の鮮やかなもの。

サワラの栄養

サワラは脂肪が多いのでエネルギーも高めですが、動脈硬化を予防する DHA も豊富なため食べすぎを気にする必要はほとんどありません。血圧を下げる働きをするカリウムが多いのも特徴です。ビタミン B、ビタミン D が豊富に含まれ、青背の魚にふさわしく生活習慣病の予防効果の高い食材です。栄養分がたっぷり入った脂肪が多い 1~2 月の「寒サワラ」を食べてください。

サワラのおいしい料理

一般に魚は頭の側のほうが美味しいと言いますが、サワラは尾に近い部分が美味です。関東では晩秋から冬に刺身で味わいますが、関西では春の味覚として白味噌の床に寝かせて焼く西京焼きが好まれます。くせのない上品な身は、照焼きにすると絶品です。西京焼き、塩焼き、天ぷら、ムニエル、フライなど幅広く料理ができます。

サワラの刺身

刺身にすると脂とサワラと皮の間にほどよく甘味がありとても美味です。ちょっと厚めに切ったほうがよいでしょう。

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispatch_recipe.asp?id=135



サワラのしゃぶしゃぶ

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispatch_recipe.asp?id=131



サワラの西京焼き

白みそ、酒、みりん、を合わせたものに厚めの大ぶりに切ったサワラの切身を漬け込みます。2～3日目が食べ頃です。



サワラの幽庵焼き

しょうゆ、みりん、酒、ゆず、を合わせたタレにサワラの切身を漬け込んで焼きます。



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 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
