

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. 22 サバ

日本各地で獲れるサバは、おいしくて栄養がある人気の高い魚です。

マサバの写真



ゴマサバ写真（鮮度を保持するために首を折っています）



日本でよく食べられるサバ

よく食べられるサバとしては、日本近海で獲れるマサバ、ゴマサバや、ノルウェーから輸入される大西洋サバ（ノルウェーサバ）があります。

3つともたいへんよく似ていますが、背側の模様が異なります。ゴマサバは背と腹の間に大きめのゴマのような点があります。大西洋サバは、背の模様が折れ曲がった「く」の字型の太い線になっています。

マサバを「平サバ」、ゴマサバを「丸サバ」と呼ぶことがあります。これは、背から腹に体を切った断面がゴマサバのほうが丸いからです。

サバの分布と生態と漁法

マサバは、北海道以南の日本各地の沿岸に分布し、太平洋、日本海、東シナ海にそれぞれグループを作っています。3月から5月にかけて産卵し、夏には索餌回遊のため北上し、秋から冬にかけては南下します。マサバの寿命は約6～7年で、大きさは50cm程になります。

ゴマサバは、本州以南から台湾にかけての暖流の流れる海域の表層に生息し、南北に回遊します。ゴマサバの寿命は約6年で、大きさは50cm程になります。マサバは寒流を好み、ゴマサバは暖流を好みます。そのため、マサバのほうが脂があります。

漁法は旋網、巾着網が主流で、棒受け網、定置網や一本釣りの他、撒餌や集魚灯に集まるサバを手網ですくって獲る「タモすくい」漁があります。

マサバの分布図



ゴマサバの分布図



サバの旬

「秋サバ」という言葉があるように、旬は脂ののる秋から冬です。サバは日本各地で獲れるため、比較的長い間、旬の時期が続きます。

マサバが産卵後の夏に脂が少なくなるのに対して、ゴマサバは年間を通じて脂ののりはあまり変わりません。そのため夏場にゴマサバを用いることが多いです。

サバの選び方とアレルギー

「鯖の生き腐れ」といわれるように、鮮度劣化が進むのが早い魚です。1匹丸ごとで買う場合は、目が真っ黒で、エラブタが固くしまっていて、中のエラが鮮やかな赤色をしているもの。皮に張りがあり縞模様のはっきり見え、腹の真っ白に輝いて見えるものを選んでください。また切身で買う場合は、身質に

透明感や弾力があり、血合の部分が鮮やかな赤色をしているものを選んでください。

サバは、アレルギーや蕁麻疹（じんましん）がしやすい魚です。それは、赤身の魚に多く含まれているヒスタジンという物質が、鮮度劣化が進むにつれてヒスタミンという物質に変化し、それを人が食べることによってアレルギーと同じような症状がでるからです。このような症状を「ヒスタミン食中毒」と言っています。

このヒスタジンがヒスタミンに変化するには、時間や温度が大きく関係していますので、漁獲されてから短時間で低温流通させることによってある程度は変化を抑えることができます。新鮮なものを買って、すぐに調理して食べるのがお勧めです。

ブランドさば

サバは日本全国で揚がるため、各地にブランドがあります。漁業協同組合で制定しているマサバのブランドには、大分県佐賀関漁協の「関さば」や神奈川県みうら漁協の「松輪さば」があり、ゴマサバでは、鹿児島県屋久島漁協の「首折れさば」や高知県土佐清水漁協の「土佐の清水さば」がよく知られています。

サバのことわざ

昔からサバは庶民の魚として人気があり、ことわざもたくさんあります。

『秋サバは嫁に食わずな』

「秋サバは大変おいしいので、嫁には食べさせない」というお嫁さんをいびる説と、正反対の「秋サバは大変脂があるので、大切な嫁が食あたりしてはいけないので食べさせてはいけない」という説もあります。

『鯖の生き腐れ』

サバは身がやわらかく鮮度が劣化するのが早い魚です。冷蔵設備の整っていない昔は、見た目には新鮮に見えたサバが、中身は腐っていたということもあったようで、生で食べたりしないで、しっかり火を通しなさいと教えています。

『鯖をよむ』

昔、魚河岸でサバを数える際、大量にある傷みやすいサバを早く売りさばくために、何匹かずつまとめて数えたり、早口で数えたりして実際の数と合わなかったりしたため、いい加減に数えることを「鯖を読む」というようになりました。そこから意味が転じて数をごまかすことを意味するようになったと言われています。

『盆過ぎての鯖商い』

昔、盆に「盆ざかな」として背開きにして塩干しした鯖を贈る習慣があり、盆前には鯖の価格が上がるが、盆を過ぎれば極端に安くなることから、売り時を間違えて、儲けを逃してしまうことをいいます。今でも「盆さば」といって盆に鯖を食べる習慣がある地方もあります。

サバの民話

鯖大師

1200 年程前に、弘法大師が四国の徳島県海南町で修行をしているとき、通りかかった塩鯖を運んでいる馬子に鯖をもらおうとしましたが、口汚くののしられて断られてしまいます。しばらくしてから、馬が急に苦しみだし、馬子はさきほどの坊さんが弘法大師であったと気づき、鯖を持って謝りにいき、馬の病気を治してもらいます。また鯖も弘法大師が加持をすると生き返って泳いでいてしまいました。これを見ていた馬子は仏門に入り、この地に庵をたてたので、鯖大師（さばだいし）といわれるようになったそうです。ここにお参りすると、病気が治ったり幸せになったりするそうですが、しかしながら、鯖を3年間絶って祈念しなければならないそうです。

鯖腐れ岩

長崎県西彼杵郡時津町に、細長い岩の上ののっている不安定な大きな岩があります。昔、サバを浜で買い付けて村に売りに行こうとしていた魚売りが、今にも落ちてきそうな岩を見て、あの岩が落ちてきてから道を通ろうか、それとも落ちる前に通ろうかと悩んで、結局岩が落ちてから通ることにしたのですが、いくら待っても岩は落ちてこず、とうとうサバが腐ってしまったという話があります。太田蜀山人が「岩角にたちぬる石をみつつおれば になへる魚もさばくちぬべし」と詠んだので有名になりました。

鯖売り星

愛媛県や岡山県、香川県等の瀬戸内では、さそり座の中心に輝く赤い星アンタレスと左右の星の3つをあわせて「鯖売り星」と呼びます。これは、天秤棒をかついで両端に鯖の入った天秤籠をぶら下げて運ぶ人をイメージしたものです。旧盆の鯖を食べる時期に、南の空にひときわ赤く輝く星をみて、昔の人はそういうふう想像したんですね。

鯖街道

若狭（現在の小浜市）から京都へ続く道が何本もあり、その中でも「鯖街道」として有名なのが「若狭街道」です。「若狭街道」は小浜市から、熊川、朽木、大原を通り京都の出町柳へと至る道です。熊川宿は関所がおかれ、交通の要所

として賑わいました。昔の人は「京は遠ても十八里（約76km）」と口ずさみながら歩いたそうです。

若狭で揚がった鯖は塩をして、夜を徹して歩き京まで運ばれました。京都に着くころにはちょうどよい食べごろになったそうです。

今では、この鯖街道で「鯖街道マラニック」というマラソンが開かれています。

サバについてのニュースいろいろ

先ほど書いたヒスタミンですが、アレルギーを起こす悪い奴というだけではなく、最近では、食欲を抑えることのできる物質として注目されています。

それから、サバの親からマグロを産ませるというビックリ仰天の研究が東京海洋大学でされています。親魚を小型化することにより多くの親魚が飼育しやすくなり、種を多くできるのがメリットです。

サバの栄養

DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などの高度不飽和脂肪酸が多く含まれており、血栓症などに役立ちます。また血合肉には、ビタミンA、B、D、Eや鉄、カリウムなどのミネラルも含まれています。

サバの郷土料理

昔からよく食べられている大人気の魚なので、その土地ならではの郷土料理が全国にあります。

船場汁（大阪）

大阪の船場の老舗で、でっちさん（住み込みの店員）の朝ごはんに出した汁です。サバをおろした後のアラに塩をして軽く干し、鍋に昆布、水、サバのアラ、残り物の野菜等を入れ酒と塩で味付したものです。大阪の商家らしい栄養もあって節約できる一品です。

鯖のへしこ（福井・若狭、京都・丹後、石川）

北陸、山陰の保存食です。サバを糠と塩を混ぜたものに漬け込み、半年から1年漬け込みます。食べるときは糠を落として軽く火を通したり、そのままスライスしてお茶漬けに乗せたりします。サバで作るほかにイワシやアジで作るものもあります。

柿の葉ずし（奈良）

ずし飯に塩サバの切身をのせたものを一口サイズに柿の葉で包んだものです。

サバの他にサケなどでも作られます。

黒はんぺん（静岡）

サバを骨ごと煉りこみ、半月型に成形したものです。さっとゆでてたり焼いたりして食べます。静岡では、おでんに入れたり、フライにしたりもします。

鯖の姿寿司（高知）（宮崎）

ゴマサバを背開きにしたものを酢でしめ、酢飯をつめて作ります。ゴマサバが1匹腹を見せてひっくりかえっている様は豪快です。宮崎のものも背開きにしますが、こちらはお腹を下にして背開きしたサバのいれものに酢飯が入っています。

この他にも、笹ずし（石川）、さばずし（富山）、さば節（千葉、三重）、さばの棒ずし（京都）、さばのお茶漬（福岡）、吾左衛門寿司（鳥取）など本当にたくさんの料理があります。

おさかなクッキング

サバの棒寿司

自家製の棒寿司は、手間はかかりますが、鮮度感があって既製のものとは一味も二味も違います。ゆとりのあるときはぜひ挑戦してみてください。おいしさにびっくり！

料理の写真



【材料】

マサバ・・・片身（腹骨をすき取ったもの）

塩・酢・・・各適量

昆布・・・5cm×15cm（適当に）

大葉・・・3枚

寿司飯・・・適量（棒寿司1本分） 各家庭のお好みの味で！

【作り方】

サバの両面にたっぷり塩を振り（真っ白になるくらい）冷蔵庫で2時間くらいしめます。

水で のサバの塩をきれいに洗い、水気をふき取って昆布を敷いたバットに入れ、ひたひたに酢を注ぎ2時間くらいしめる。酢から上げたサバをラップに包み、冷蔵庫で一晩寝かせて味をなじませます。

サバの血合いに沿ってV字に包丁を入れ 血合いごと骨を取り除き、頭の方からサバの皮をむきます。 本当は骨抜きを使って血合いの骨を抜き取るのですが、サバが大きいと骨がなかなか抜けません。出来映えは少し落ちますが、このやり方が簡単です。

寿司用の巻きすにラップを敷き、 のサバを皮目を下にして置きます。これに寿司飯を半分くらい載せてサバの大きさに形を整え、適当に切った大葉をはさみ、残りの寿司飯を載せて再度形を整えます。

これをラップで包み、巻きすでしめて形を整えます。適当な大きさに切って器に盛ればできあがり。

この他にも、サバのレシピをホームページにのせていますので、ぜひご覧ください。

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/recipe.asp?fishid=33

旬の魚バックナンバーのご案内

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/main_bknum_fish.asp

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

https://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/member.asp

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

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/01/send_password.asp

お問合せのメールアドレスは
kouhou@uoichi.co.jp
