

さば類



★マサバ サバ科サバ属

- 【分布】 日本沿岸からフィリピン、南北アメリカの太平洋沿岸
- 【特徴】 沿岸の表層を群れて泳ぐ。体は紡錘形で、やや側扁(左右に押しつぶされたような形)している。「ひらさば」、また「ほんさば」ともいわれる。背側は青緑色で縞状や虫食い状の暗色の模様がある。腹側は銀白色
- 【旬】 秋～冬。「秋さば」、「寒さば」などともいわれる
- 【漁法】 主にまき網、ほかに定置網、棒受け網、一本釣りなど
- 【産地】 茨城県、長崎県、三重県、静岡県、宮崎県、千葉県など。大分県佐賀関の「関さば」、宮城県石巻の「金華さば」、神奈川県松輪の「松輪サバ」などが有名
- 【食べ方】 メさば、煮物、塩焼き、竜田揚げ、寿司、船場汁など。塩さばや缶詰、さば節、干物など様々に加工されている

養殖

養殖魚全体でのマサバの比率はまだ低いの、完全養殖(卵から成魚まで人の手で管理しているもの)や陸上養殖も進んでおり、最近注目を集めています。また、エサを工夫し付加価値を高めるなどしたブランドサバも増えています。「小浜よっぱらいサバ」(福井県小浜)、「お嬢サバ」(鳥取県岩美)、「長崎ハーブ鯖」(長崎県佐世保、松浦)「むじよかさば」(鹿児島県長島)などがあります。



養殖マサバ(鹿児島)

おもな仲間



ゴマサバ(静岡)

タイセイヨウサバ(ノルウェー)



★ゴマサバ

サバ属。腹側に多数の暗色点がある。マサバよりも沖合性が強く暖かい海を好む。マサバと比べて体が側扁しておらず断面が丸いため「まるさば」ともいわれる。マサバより脂肪の量がやや少ない。夏にはマサバの味が落ちるのに対して、ゴマサバはあまり変化がなく、割合に美味。高知県土佐清水の「清水さば」、鹿児島県屋久島の「首折れサバ」などが有名。

★タイセイヨウサバ

サバ属。背側の模様が濃くて太く、「く」の字のような形のため、切身でも判別は容易。大西洋の温帯の沿岸に分布。輸入の約9割がノルウェー産で、ノルウェーサバと呼ばれることも。脂肪の量が多いため、国産のマサバやゴマサバよりも好まれることがある。

加工品

★塩蔵品(塩さば)

エラと内蔵を除去し、背開きにして塩漬けにしたもの。国産マサバを原料として、昭和40年代から多く作られるようになりましたが、その後、輸入原料(おもにノルウェー産タイセイヨウサバ)を使用する割合が増えていきました。加工も頭、内臓、脊椎骨を除去したフィレーが増えました。近年は低塩分のものが主流です。多くは冷凍品で流通しています。

★缶詰

水煮をはじめ、味噌煮やオイル漬けなど。原料は国産のマサバやゴマサバですが、輸入のタイセイヨウサバも使用されています。近年、多くのテレビ番組で取り上げられたことなどから、「さば缶」ブームが起きました。水産缶びん詰生産数量統計(日本缶詰びん詰レトルト食品協会)では、まぐろ・かつお類を上回り、さばが最大の生産量を誇っています。

アニサキス食中毒

マサバはサンマやマアジとともにアニサキス食中毒の主要な原因魚です。内臓に寄生したアニサキス幼虫の一部が、マサバの死後、筋肉へ移行し、これを食べることで食中毒を起こすことがあります。

アニサキス食中毒の防止法は生食しないことですが、もし生食する場合は、養殖魚が冷凍処理したものにすることが推奨されます。このほか、漁獲後速やかに内臓と内臓のまわりの筋肉を除去すること、寄生虫に注意しながら調理することもこの食中毒の危険性を低減させます。

ところで、食中毒の危険性があるにもかかわらず、九州北部を中心にマサバをよく生食します。それには次の理由が考えられています。東シナ海・日本海沿岸に分布するマサバ(対馬暖流系群)と主に九州から三陸沖に分布するマサバ(太平洋系群)に寄生するアニサキスの種類が異なること。しかも、マサバの死後、その幼虫の一部が内臓から筋肉に移行する割合にも違いがあって、前者の系群のマサバの方が後者のそれに比べて極めて低い。