

# 鯖

【其の二】  
さば

鯖は背中が青いため、鱈などととも「青背」の魚として分類されています。

主に料理に使われる真鯖や平鯖はこれから旬を迎え、背が青、腹が白く、ものが鮮度も高いとされています。また豊後水道の関鯖や相模湾、佐渡などで獲れるものに代表される全体が黄金色の鯖は、特に脂がのっているものとされます。しかし「鯖の生き腐れ」と言われるように鮮度が落ちやすい魚としても知られるので調理には手早さがポイントとなります。

またゴマ鯖などは一年を通して獲れるため、たいへん重宝されています。日本のほとんどで獲れる鯖、そのいただき方も実にさまざまです。

いつも口になっている素材で何気ないあの郷土料理は、どの地方で生まれた料理法かご存知ですか？全国各地それぞれの土地によって別の顔を見せる料理の数々を紹介するのが「たべもの百面相」です。

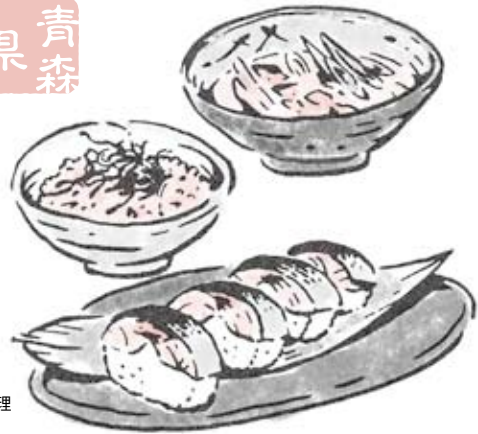
## 鯖のアイデア料理は数知れず

青森県

### 銀鯖料理

八戸前沖で獲れた鯖の中でも、特に大型の鯖を「銀鯖」と呼びます。「日本食品標準成分表2010」によると真鯖の脂肪分は12.1%ですが、日本最北端で水揚げされるこの銀鯖には脂肪分が30%に達するものもあり、特に脂のりがよいのです。

もともと鯖の加工品生産が盛んな青森県八戸市。銀鯖を使った料理としては、押し寿司や焼鯖にしたものをほくしてご飯とまぜた料理などが一般的ですが、最近知られるようになった八戸名物「せんべい汁\*」に使われるなど新たな味の追求も盛んです。



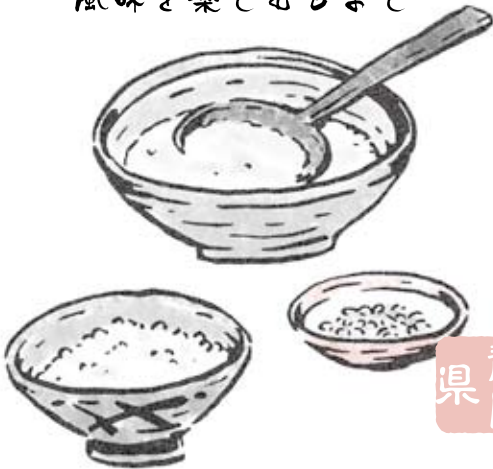
\*肉や魚、野菜やきのこなどで出汁を取った汁の中に、南部せんべいを割って入れる料理

### いも汁

静岡県の掛川は昔から滋養強壯食である自然薯の名産地として名高く、なかでも「いも汁」と呼ばれるとろろ汁は、ミネラルやビタミンが豊富な健康食としても有名です。そのいも汁の中でも鯖出汁の味噌汁で作ったいも汁を「掛川いも汁」といいます。この鯖出汁のいも汁は遠州地方特有のものといわれています。鯖を水から煮出し、味噌仕立てにし、のばしていく工程で切身もすりつぶして加えることにより、独特のコクが醸し出されます。できあがったいも汁は、麦飯にかけるなど香りを楽しみながら地味溢れる風味を味わいます。

静岡県

いも汁を楽しまし、  
のどごしを楽しまし、  
風味を楽しまし



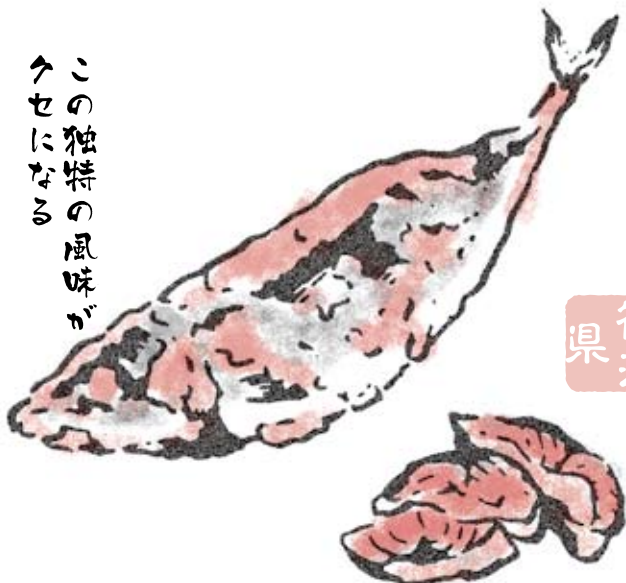
参考資料：「包丁の使い方」ナツメ社、「魚料理」柴田書店、「体に良い栄養成分と食品の効能」(HP)、「栄養健康食品」(HP)、「掛川観光協会」(HP)、「大分市観光協会」(HP) など

## へしこ

若狭地方や丹後半島の伝統料理として有名なへしこ。古来、越冬のための保存食として受け継がれてきた料理で、鯖に塩を振り、糠漬けにしたものです。長期にわたって保存するために考え出されたこの発酵食品は現在、刺身や寿司ネタはもちろん、お茶漬けに入れたり、洋風にスパゲティやピザの具材としても使われており、いまや全国的に有名な珍味です。

鯖が有名ですが、鯛やフグ、イカなどのへしこもあるようです。

## 福井県



この独特の風味が、クセになる

## 島根県



## 鯖のいり焼き(煮食い鍋)

島根県の日本海沖合では黒潮から分かれた対馬暖流が好漁場を形成し、国内でも有数の鯖の漁獲高を誇ります。その島根県浜田市には「鯖のいり焼き」という郷土料理があります。いり焼きという名前ですが、実は煮物。作り方が命名の由来といわれ、水は使わず、調味料のみで煮込むため、「いり(炒り)焼き」と呼ばれるようになったそうです。また「煮食い鍋」の別名もあり、箸が止まらぬご飯の友となります。

## 大分県



## 鯖のりゅうきゅう

新鮮な鯖が、見事に活きる調理法のとら

かの地でも  
なかなか  
出会えない  
珍しい鯖料理

豊後水道で獲れた鯖や鯛が全国ブランドになるほど有名な大分県。その鯖を使った郷土料理のひとつが「鯖のりゅうきゅう」です。新鮮な鯖の刺身を酒、みりん、醤油や生姜、ゴマを入れた漬け汁に浸し、しばらく置くだけというシンプルな調理法は、鯖が新鮮だから実現したものです。ご飯にのせたりお茶漬けにしたり、もちろんお酒の肴にも。鯛や鯛でもまた美味です。りゅうきゅうという名前の由来には諸説あり、沖繩(琉球)から伝わったという説や、千利休に由来するという説などが有力といわれています。

ひかりものが苦手だったり、足が早いので調理に自信がないと鯖を敬遠される方もおられるかもしれません。中性脂肪やコレステロールを抑制する働きのある不飽和脂肪酸が多く含まれる鯖は、焼いても煮てもその効果が変わりにくく、缶詰などでも手軽にいただくことができ、カルシウムも豊富に摂ることができます。食欲の秋、鯖料理をおいしく食べて、ヘルシーに過ごしてみたいいかがでしょうか。

## 「足は早いが・・・」鯖の実力

●生活習慣病の予防や改善 ●脳卒中 ●骨軟化症 ●口内炎、口角炎の予防や改善などに効果があるといわれています ※摂りすぎには注意しましょう