



東京築地目利き協会

築地場外市場 「お魚の目利き」



魚春

サワラ



サワラ

旬の時期

12月～3月

旬魚としてのネタ

01

旬は春ではない！

「魚」へんに「春」で#鯖、#サワラ。俳句の春の季語にもなっていて旬は春と思っている人が多いと思いますが、これは、サワラの産卵期は春～初夏。その時期、瀬戸内海で多く獲れる為、関西では春が旬とされているためだそうです。一方、関東や他の地域では、通常の魚の旬と同じように、産卵前の脂乗りの良い時期、つまり、サワラで言うと12月～3月までのものを#寒鯖と呼び、旬とされています。

名前の由来

細長い魚で腹部分が狭い事から「狭腹」がサワラと、また、植物にできる斑点やスジの事を「斑葉（いさは）」と言い、その斑点がサワラの模様 に似ていることからイサハダ、サハラ、と変化しサワラと呼ばれるようになったとか。

ちなみに、サワラも出世魚の一種。

50 cm位までは#サゴシ、それ以上をサワラと呼びます。

地域によっては、中段階で#ヤナギが入ります。

旬

漁獲量は、福井県、京都、石川県、鳥取県などで漁獲が多いようです。

※農林水産省「2019年 海面漁業生産統計調査」参照

日本海側が約50%シェアとなっていますが、日本全国沿岸部で水揚げされます。

これから旬を迎えるサワラは、魚体が大きいほど脂乗ります。

大きな口で小魚をバリバリ食べ大きく成長し、たっぷり脂を蓄えた身質を楽しめますね！

目利きポイント

目利きポイントは、目が澄んでいる、皮に艶があり斑点がはっきりしている、

当然ですが、エラの色が鮮やかなものを選ぶ！

切り身の場合は、身割れしていない物、身色は白く、血合いが鮮やかなものを。

栄養面もパワーがあり、料理もアレンジの幅がある。

旬の魚は美味しく、楽しく、元気になりますね。



栄養プチ知識

冬の鯖は脂乗りがよく、#DHA・#EPAが多く含まれます。血液の流れをスムーズにする働きがありますので、#コレステロールが高めの方はぜひ積極的に召し上がってください。

その他、#ビタミンDも多く含まれています。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるほか、

鼻や喉の炎症予防になるという報告もされています。

ウイルス感染は粘膜質である喉から始まるともいわれています。

今年は特にこれからの季節は、身体の外側だけでなく、

内側からもウイルス予防をしたいですね！

旬の鯖で美味しい上に健康な体づくりができてしまうなんて

鯖をメイン料理にした時のオススメ副菜は、

高野豆腐の煮物や煮豆など大豆製品を使った料理にするとカルシウムも併せてとれます！

皆様、ぜひ召し上がってみてくださいね！



オススメの食べ方

鯖のソテー

バルサミコ風味のソースをかけて

サバ科の魚でありながら、クセがなく、淡泊な味わいの鯖、塩焼き、西京焼き、マリネやムニエル、揚げものなど、どんな調理も美味しい♪
お弁当のおかずにもよく登場します♪

我が家で人気のご飯に合う！

【鯖のソテー バルサミコ風味のソースをかけて】 をご紹介♪

- 1 鯖は両面に塩をして30分ほどおき、
水気をふきとり小麦粉をうすく全体にまぶします。
 - 2 フライパンにオリーブオイルとニタニクを入れ弱めの中火、
香りがたったら鯖の皮目から焼きます。
8割型焼いたら裏返して1分ほどで焼き上がり。
 - 3 一端取り出し、フライパンを軽くふいたら、
酒大2、バルサミコ大2、はちみつ大1を煮立て
醤油少々で調味、最後にバター小1を加えてソースにします。
-

皮が厚いので、皮目をパリっとしっかり焼くのが美味しさのポイント！

付け合せには季節の野菜を是非に♪

