築地場外市場「お魚の目利き」

東京築地目利き協会

鰹

カツオ

テキスト：東京築地目利き協会　理事 荒川あやこ　根本朋美

カツオ

旬の時期　3月～7月、9月～12月

旬魚としてのネタ

01

**縄文時代から食べられていたカツオ。古事記には「堅鰹」と記されています。
平安時代までは生ではなく干して、煎り酒をつけて食していたようですので、
その身は堅かったことが推測できますね。**

江戸時代には、江戸っ子の間で一大カツオブームが到来。
当時は、刺身といっても、炙るか、湯通しをして食べていたようです。
昭和の時代になり、流通と保存技術が発達したことで、美味しい生のお刺身が食べられるようになりました。

カツオの回遊

**２月頃になると黒潮に乗り、グアム島沖のマリアナから九州→四国→紀伊→千葉→仙台まで北上します。
８月を境に下り始め、10 月には土佐沖、11 月末には九州、
そして台湾からフィリピンとさらに暖かい海を求め、１年をかけて回遊するのです。**

水揚げランキング

第１位：静岡　第２位：宮城　第３位：東京　第４位：高知　第５位：宮崎

**何故東京？実は伊豆・小笠原諸島などの太平洋上に散らばる小さな島々の漁港で
カツオが大量に水揚げされているそうです。**

（農水省：海面漁業生産統計調査）

ブランド鰹

**【春】勝浦ひき縄初カツオ、和歌山県ケンケン釣りカツオ、高知県土佐さが日戻り鰹、
愛媛県びやびやかつお、宮崎県日南の一本釣り初カツオ、鹿児島県かごしま一本釣りかつお、枕崎ぶえん鰹
【夏】福島小名浜カツオ　三陸金華かつお**

02

栄養プチ知識

カツオには DHA・EPA など良質な不飽和脂肪酸や、
良質のたんぱく質が含まれます。
また、身の色が赤いのは「ミオグロビン」という
たんぱく質の成分。

体に酸素を届ける働きがあり、筋肉中に多く含まれます。

そのため、ミネラルにも富んでおり、鉄分も豊富です。

鉄分には「ヘム鉄」「非ヘム鉄」の２種類があり、

カツオはヒトの体に吸収されやすい「ヘム鉄」を多く含みます。

鉄の吸収を高めるのはお酢やビタミンC。

カツオのたたきにビタミンCの多い

薬味（大葉や小葱、生玉ねぎのスライス）をたっぷりのせて、

ポン酢でいただくと鉄分の吸収を高めてくれますよ。

オススメの食べ方 その①

カツオの塩締め

オススメの食べ方 その②

良く焼く！カツオのたたき

食べ方の提案

03

カツオってちょっと生臭い…と感じる方へ。
美味しく食べられる方法のご紹介！

【カツオの塩締め】

雪塩（雪が降ったように…カツオの身がかくれる程度の塩の量。ベタ塩ともいいます。）

をしてしばらくおき、塩が溶けカツオの表面から水分がにじみ出てきたら

水洗いしてしっかり水気をふきます。血合いが苦手な方はとり除くとよいでしょう。

好みの大きさにきり、おろし生姜、塩でいただきます。

【良く焼く！カツオのたたき】

皮目だけでなく、ある程度身にも火を入れるタタキです。フライパンで焼き、

焼いた後は水につけずそのまま落ち着かせます。

焼き魚感も味わえ、生臭さが苦手な方でも美味しく食べられます。

鬼おろし玉ねぎと芽ネギを合わるのがおススメ！

いつもとちょっと違ったタタキをお試しください。

海の恵み
食の底力
JAPAN