



長門市仙崎のサワラについて

学名	<i>Scomberomorus niphoni</i>
英名	Japanese Spanish mackerel
分類	スズキ目サバ科サワラ属
和名	サワラ(鯖)
仙崎市場名	サゴシ、サワラ

サワラは春を告げる魚として古くから親しまれており、和名漢字は「魚」へんに「春」と書きます。ところが、日本海沿岸のサワラは秋から冬にかけて多くとれる魚種であり、脂のりもこの時期が最も高くなります。^{*1}

サワラの生態 サワラは暖水性の魚類で東シナ海を中心とし、日本海、瀬戸内海、太平洋沿岸に広く分布しています。そして平成12年頃より、日本海沿岸域でのサワラ、及び幼魚のサゴシは漁獲量が急増。^{*1} これについては地球規模で起こっている気候変動との関係が報告されています。^{*2} サワラの成長は早く、およそ満1歳で50cm、満2歳で70cmに達し、^{*3} 仙崎市場ではこれらを測量的に明確な区別をつけてはおりません。およそ 60cmから 70cmのサイズや発泡スチロール箱に2尾以下で立てられると「サワラ」、それ以下のサイズを「サゴシ」としてセリにかけます。

日本海側のサワラの産卵について、明らかな知見は報告されていませんが、産卵時期が6月であること、及びワラサの産卵に適した環境は日本海側で発見されておらず、東シナ海で産卵しているであろうと推察されています(イメージ図参照)。^{*3} このことから、長門で秋に漁獲されるサゴシは0歳魚の来遊であり、晩秋から冬に増えるサワラは1歳

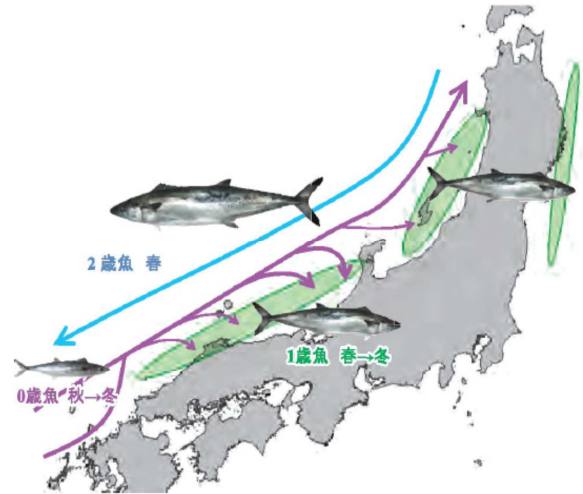
^{*1} 日本海区水産所(2012年). サワラ加工マニュアル.日本海で急増したサワラを有効利用するための技術開発.

^{*2} 為石日出生,藤井誠二,前林篤(2005年).日本海水温のレジームシフトと漁況(サワラ・ブリ)との関係.沿岸海洋研究 42 (2) 125-131

^{*3} 日本海におけるサワラの生態と漁況(2012年).京都府農林水産技術センター海洋センター 季報 104

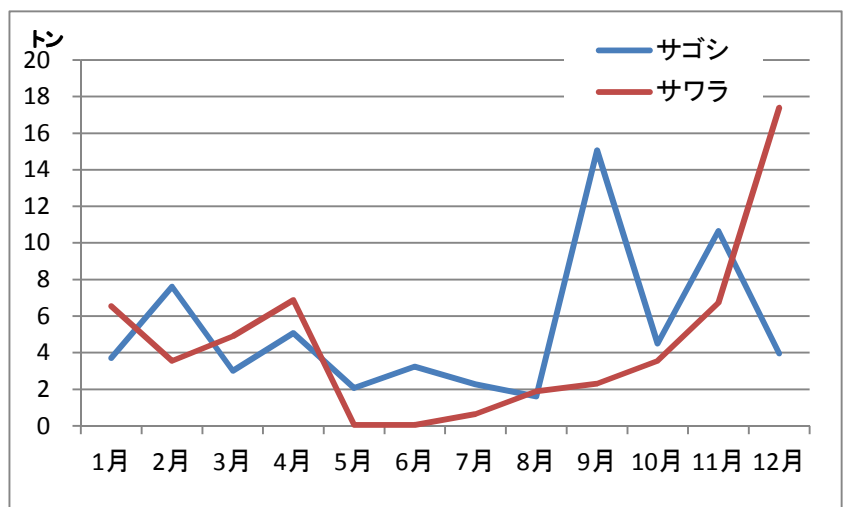
魚と考えられます。

サワラの漁法 サワラは漁獲される地域により漁法に特徴がみられます。春が最盛期となる瀬戸内海ではほとんどが流し刺し網により獲られますが、秋から冬に回遊してくる日本海側の漁法は一本釣り、旋網、定置網など。長門市ではサゴシとサワラの主な漁法が異なり、サゴシは定置網と旋網で6割近く獲られるのに対し、ほとんどのサワラは一本釣りと定置網で獲られます。^{*4} 旋網で獲れるサワラが少ないのは、旋網の禁漁期間とサワラの盛漁期が一致しているためと考えられます。サワラは表層魚といわれているように、棒受網でサゴシが獲れることはあっても、底引き網の中に入っていることはありません。



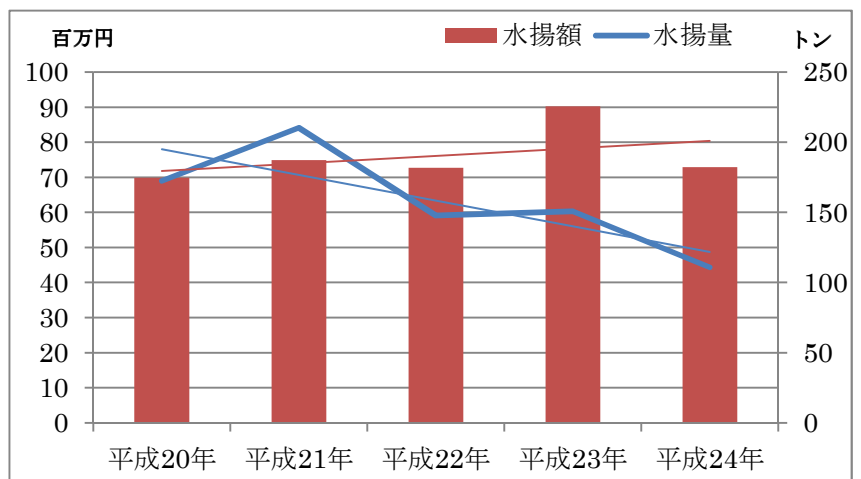
サワラの回遊イメージ図

サワラの流通 サワラの消費地として有名なのは岡山県です。伝統料理は数多くあり、なかでも「ばらずし」にサワラは欠かせない存在。一方で日本海側沿岸域では、近年こそサワラの漁獲が増えていますが好んで食卓に上ることの少ない魚でした。仙崎市場で取引されたサワラの大半は大手仲買により、北九州、関西方面に渡りますが、近年では地元仙崎の仲買が買い付けることも増えてい



平成24年仙崎市場の月別漁獲量

サワラの旬 サワラは瀬戸内海と日本海で獲れる時期が異なります。日本海沿岸域では秋から冬にかけて漁獲高が増えてゆき、すでにお伝えしたようにサワラが急増した近年は、国内総漁獲量の半分近くを日本海沿岸域が占めるに至っているのです。^{*5} 仙崎市場の漁獲を月別にみると、平成24年はサゴシが9月から2月、サワラが12月から4月にかけてよく獲れているのがわかります。



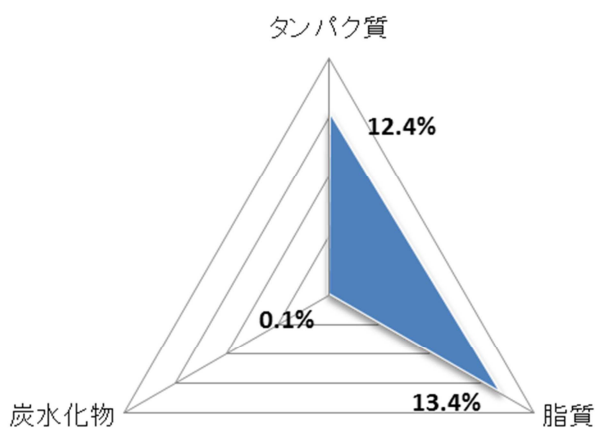
長門市のサワラ漁獲高の推移

*4 山口県漁協長門統括支店調べ(平成24年9月から平成25年4月までの漁法別漁獲量)

*5 井上 太郎, 和田 洋蔵, 戸嶋 孝, 竹野 功壘(2007年). 京都府沿岸で漁獲されるサワラの年齢および移動について. 京都府立海洋センター研究報告 29

漁獲量が増加しているとお伝えしましたが、これは農林水産省が公表している水産統計からも明らかです。平成24年の概数値によると日本海西区のサワラ類漁獲量 4900トン は国内の約4割を占めています。長期的に眺めた国内サワラ類漁獲量は、昭和52年の4万トンのピークから減少傾向が続いていましたが、平成12年頃から再び増加の兆しが見え、近5年間は漸減の傾向で推移しています。

長門市のサワラ漁獲は別掲のグラフをご覧ください。漁獲量は国内の動向に歩調を合わせるように減少していますが、販売単価は上昇し、平成24年平均はキロ当たり 1,000 円を超えていることから、水産資源として価値あるものとの認識が広く浸透しているといえるでしょう。



サワラ(生100g)のPFCバランス
成人女性1食650kcal当りの摂食比率

サワラの栄養

サワラはビタミンDの豊富な食材です。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する効果があり、骨の健康維持に役立ちます。そして、ビタミンB12の含有量も多く、正常な細胞の増殖を助ける働きがあります。脂肪酸の中の多価不飽和脂肪酸には、 ω -3脂肪酸のDHA、EPAが含まれます。日本人では、EPA及びDHA量を0.9g/日 摂取している群で、非致死性の心筋梗塞罹患の減少が認められています。サワラの切り身 100gにそれらを補える量が含まれているのです。^{*6}

またサワラはタンパク質も多いため、必須アミノ酸がバランスよく摂取できます。

可食部100gあたり		サワラ	単位	推定必要量 (/日)	許容上限摂取量 (/日)	摂取率 (/日)	
エネルギー		177 kcal		2,000	-	8.9%	
タンパク質		20.1 g		50	-	40.2%	
脂質		9.7 g		44.4	55.6	21.8%	
炭水化物		0.1 g		250	350	0.0%	
ミネラル	ナトリウム	65 mg		-	-	-	
	カリウム	490 mg		2,000		24.5%	
	カルシウム	13 mg		600	2,500	2.2%	
	マグネシウム	32 mg		260	700	12.3%	
	鉄	0.8 mg		12	40	6.7%	
	亜鉛	1 mg		10	30	10.0%	
	ビタミン	A	12 μ g		540	1,500	2.2%
D		7 μ g		2.5	50	280.0%	
E		0.3 mg		8	600	3.8%	
B1		0.09 mg		0.8	-	11.3%	
B2		0.35 mg		1.0	-	35.0%	
ナイアシン		9.5 mg		13	30	73.1%	
B6		0.4 mg		1.2	100	33.3%	
B12		5.3 μ g		2.4	-	220.8%	
葉酸		8 μ g		200	1,000	4.0%	
必須脂肪酸		リノール酸	0.086 g		8.70	22.2	1.0%
		γ -リノレン酸	0.015 g		-	-	-
		アラキドン酸	0.43 g		-	-	-
	α -リノレン酸	0.033 g		1.19	-	2.8%	
	EPA	0.38 g		0.50	-	76.0%	
	DHA	0.94 g		0.50	-	188.0%	
必須アミノ酸	イソロイシン	0.98 g		1.00		98.0%	
	ロイシン	1.6 g		1.95		82.1%	
	リシン	2 g		1.50		133.3%	
	メチオニン	0.65 g		0.75		86.7%	
	フェニルアラニン	0.83 g		1.25		66.4%	
	トレオニン	0.96 g		0.75		128.0%	
	トリプトファン	0.23 g		0.20		115.0%	
	バリン	1.1 g		1.30		84.6%	
ヒスチジン	0.72 g		0.50		144.0%		
コレステロール	60 mg		-	600	10.0%		
食塩相当量	0.2 g		-	7.5	2.7%		

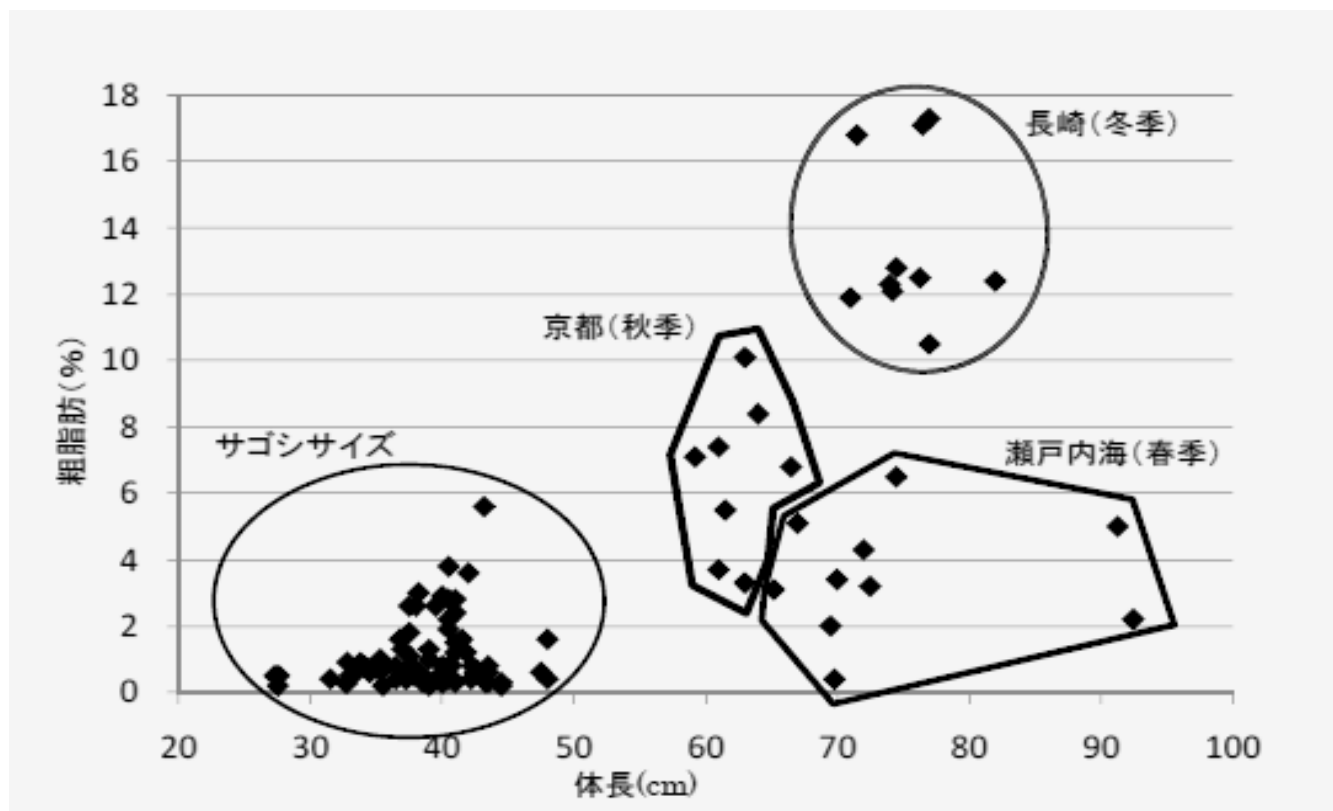
厚生労働省:「日本人の食事摂取基準」(2010年版)より算出

1日あたりの算出目安対象は女性30~49歳(生活活動レベルⅡ:ふつうグループ)

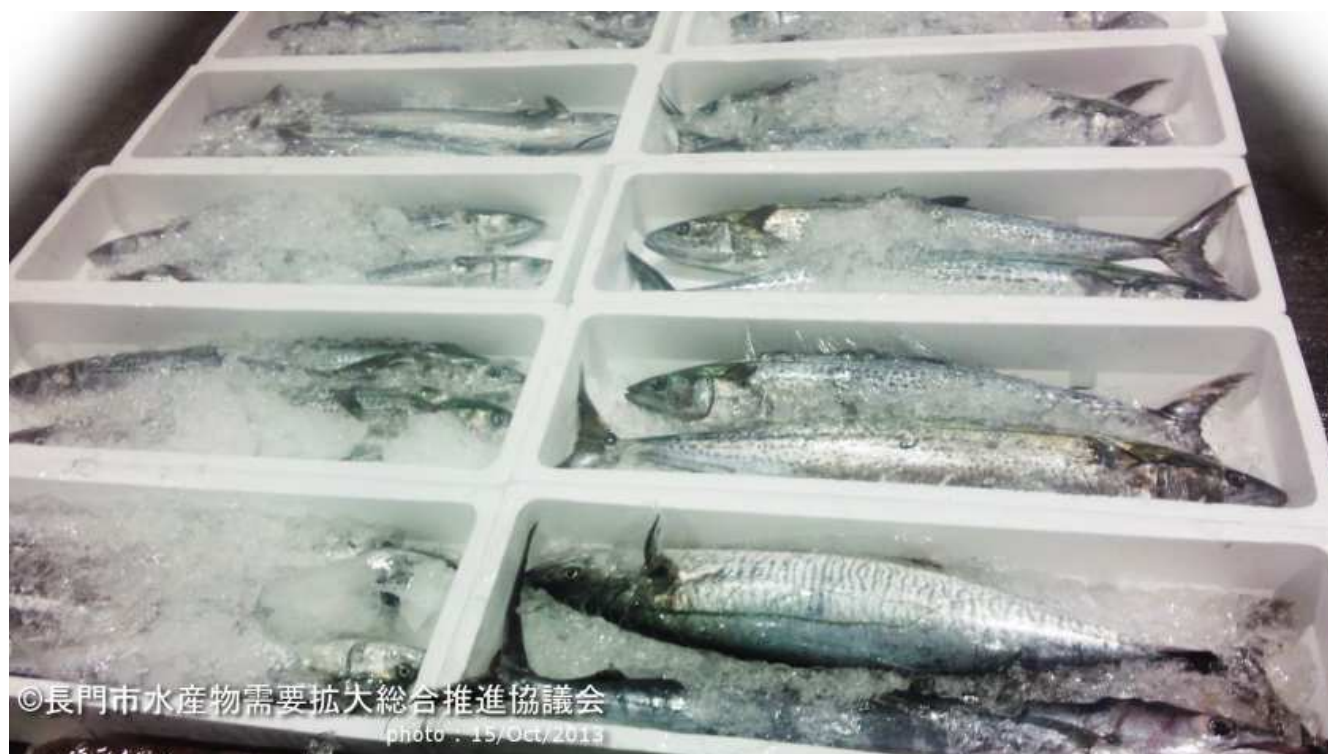
必須アミノ酸の最低摂取量はWHO資料より体重50kgで計算

*6 脂質,日本人の食事摂取基準(2010年版),厚生労働省 77-108

サゴシのレシピ サワラの0歳魚にあたるサゴシでは、粗脂肪量が2%を下回るものが多く、冬のサワラと著しく脂乗りが異なります。平成25年10月に開催された第1回食のワークショップから、長門市で漁獲量の多いサゴシを使った料理のレシピをいくつか掲載しましょう。



サワラの体長と粗脂肪の関係 ~サワラ加工マニュアルより(日本海区水産研究所)より



©長門市水産物需要拡大総合推進協議会
photo: 15/Oct/2013

材料 2人分

サゴシ 三枚おろしにした半身を一口大にカット
 長ネギ 2本
 清風ネギ 1束 斜め薄切り
 生姜 皮つきで4枚 スライス
 酒 大さじ3
 ごま油 100ml
 醤油 大さじ2~4

作り方

- ① サゴシは軽く塩を振って出てきた水分をしっかりふく
- ② 蒸し器に入るバットまたは皿にサゴシ・生姜・ねぎの青い部分と酒大さじ3を加え中火で10分蒸す
- ③ ②のねぎや生姜を取り除き、サゴシを器にのせ、上に細ネギと白髪ねぎを加え、テフロンフライパンで煙がたつほどに熱したごま油をかける
- ④ 醤油をかけて出来上がり



サゴシの蒸しもの

材料 2人分

サゴシ 三枚におろした片身1枚分 3センチ幅の切り身にする
 味噌 300g
 味醂 200cc位
 砂糖 味噌の辛さにより適宜

作り方

- ① 味噌どこを作る 味噌により辛さが違うので甘めの味に仕上がるよう砂糖を調節する。
- ② できれば3日ほど付けて、味噌を取り除き焼く



サゴシの味噌漬

材料 2人分

サゴシ 3枚におろした片身1枚
 塩 覆うだけの量
 酢 かぶるだけの量
 昆布 10センチ長さ 2枚

作り方

- ① サゴシは3枚におろし、皮をひき骨も丁寧にとっておく
- ② バットに塩を敷き、サゴシを乗せ、塩をかぶせ40分置く
- ③ 塩を酢洗いし、酢とコブでめる(40分)
- ④ 5ミリ厚さにそぎ切りしてお皿に盛り付ける



サゴシの酢め

海幸
うみさちせんさき
仙崎

お魚さくらら、人もさくらら。
 金子みすゞを育った仙崎の海
 から、海の幸に感謝をこめて。
<http://www.senzakisakana.com/>

仙崎市場について

長門市には、14 の漁港があり、各漁港では一本釣、底曳網、巻網、棒受網、引網、刺し網、採貝採藻など多種多様な漁業が営まれています。また、水揚げされる魚介類は、鮮度の良さと種類の豊富さが特長としてあげられ、生鮮魚介類は仙崎市場に一元集荷され、加工用原料魚は湊市場を中心とした水揚げ港の市場でセリにかけられています。

問い合わせ先

長門市水産物需要拡大総合推進協議会
 〒759-4192
 山口県長門市東深川 1339-2(長門市商工水産課内)

電話 0837-23-1145
 FAX 0837-23-1146
 Eメール suisan@city.nagato.lg.jp