

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

7月のおすすすめ食材は「カツオ」です！！



気仙沼港で22年連続日本一の水揚げを誇る生鮮カツオ。初夏に獲れる「初カツオ」は身が引き締まっていてさっぱりとした味わいが特徴です。ビタミンB群など栄養も豊富で夏バテ対策にもピッタリです。今が旬のカツオをぜひご賞味ください。

気仙沼港 水揚げ22年連続日本一

気仙沼の前面に広がる三陸沖は黒潮と親潮がぶつかり、プランクトンが豊富で、たくさんの魚が集まる好漁場となっています。また、気仙沼地域には、カツオ一本釣りの活餌となるカタクチイワシを供給できる定置網があります。漁場に近く、餌を調達できる気仙沼港には、多く的一本釣りの漁船がカツオを水揚げしています。



主要魚市場別生鮮カツオ水揚げ量の推移 (単位 t)
(一社) 漁業情報サービスセンター提供



写真はカツオ一本釣り船からコンベアで運ばれている様子です。この後選別されてサイズ毎に分けられます。

カツオの生態

カツオは広い範囲を移動する回遊魚で、日本近海では春に黒潮に乗って北上し、秋に南下します。北上してくるカツオは「上りカツオ」と呼ばれ、南下してくるカツオは「戻りがつお」と呼ばれます。巡航遊泳時は時速数kmですが、餌を追うときなどの最大速度はおよそ時速80kmと言われています。年間でなんと約2500km遊泳します。

一生泳ぎ続けることができるカツオには様々な特長があります。カツオは水の抵抗を最小限にするために鱗がほとんど無く、体は紡錘形で遊泳時に背ヒシなどを溝に折りたたむことができます(写真参照)。また、変温動物でありながら体温を高く保つ仕組みをもっており、高い代謝を保つことが可能で、エネルギー効率を高めています。



カツオの赤身

カツオの高い遊泳力の秘密は、身が赤いことにも隠されています。カツオやマグロの身が赤いのは、ミオグロビンというタンパク質が多く含まれているからです。ミオグロビンは酸素を貯蔵する働きを持ち、効率良く筋肉に酸素を供給することで持続的な長距離遊泳を可能としています。

ミオグロビンには鉄が豊富で、貧血の予防に最適です。また、赤身には血液中のコレステロール値を抑えたり、脳の働きを活性化させたりする働きがあるEPA・DHAも豊富に含まれています。



ツナ缶カツオ缶

ツナ缶といえばマグロの缶詰を思い浮かべる方も多いと思いますが、実はカツオも原料として多く使われています。原料が安価なことから世界的にはカツオが主流でツナ缶の約80%のシェアと言われています。カツオは原料になる他のマグロ類に比べてマイルドな味わいと言われています。ツナ缶を食べる際には、原料がカツオなのかマグロなのか意識して食べてみてください。

カツオのたたき

江戸時代にはすでにカツオの「刺身」が食べられていました。しかし、カツオは、アミノ酸の一種「ヒスチジン」が多く含まれ、時間がたつとヒスタミンに変わるため、冷蔵技術のなかった当時は、刺身でヒスタミン食中毒になる人が多く、土佐(現在の高知県)の藩主であった山内一豊は、生のカツオを食べることを禁止したほどでした。しかし、どうしてもカツオを食べたいと思った土佐の人々はカツオに火を入れることによって傷みを抑える事を知り、その調理法が広く伝えられたようです。