

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

12月のおすすめ食材は「サバ」です！！



サバは手に入りやすく古くから庶民の味として親しまれてきました。宮城県では秋から冬にかけて、三陸沖の漁場で豊富なエサを食べ脂の乗ったサバが水揚げされます。サバは手頃な価格で栄養価が高いことが注目されていますので、是非ご賞味ください。

宮城県のサバ

宮城県では主に巻き網、定置網で漁獲されたサバが水揚げされています。平成30年の水揚げは67,188トンで、そのうち約7割が石巻へ水揚げされ、気仙沼には約2割の水揚げとなっています。

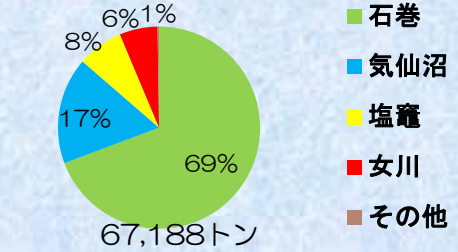
サバは全国各地で漁獲されていますが、宮城県で漁獲されるサバは三陸沖の豊富なエサを食べているため脂の乗りがよいのが特徴です。

県内の水産加工業者では三陸沖で獲れたサバを使ったサバ缶も製造されています。

金華サバ

全国の様々な地域でサバのブランド化が行われており、大分県の「関サバ」や神奈川県「松輪サバ」など有名で、どれも高値で取引される高級品です。

「金華サバ」は三陸沖で十分にエサを食べ、体にたっぷり脂肪を蓄える10～12月に金華山周辺海域で漁獲され、石巻魚市場に水揚げされたサバのうち概ね500g以上の大型のマサバに与えられた称号です。



67,188トン
県内主要魚市場別マサバ水揚げ量

資料：宮城県県内産地魚市場水揚げ概要



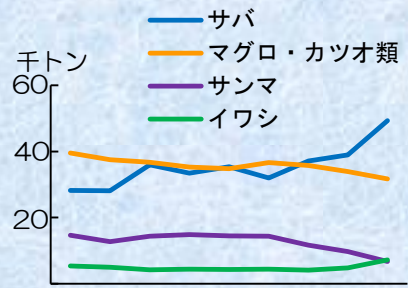
気仙沼港でのサバの水揚げ

サバ缶ブーム

近年、かつてないサバ缶ブームが到来しています。魚の缶詰といえばツナ缶を思い浮かべる方が多いと思いますが、現在はサバ缶がツナ缶の売上高を抜いていて魚部門の1位の座についています。

東日本大震災を受け全国で非常食の備蓄を心がけるようになり、その中で保存の利く缶詰が注目され、価格も手頃でボリュームのあるサバ缶の人気が高まったと考えられています。また、食の健康志向が進み、青魚であるサバは記憶力アップを期待できるDHAや、血液サラサラ効果のEPAを豊富に含んでおり、それがメディアに大きく取り上げられたことでさらに人気が高まりました。

近年は、女性人気の高まりに合わせて洋風の味付けやおしゃれなデザインのサバ缶なども発売されています。



千トン
平成22 23 24 25 26 27 28 29 30年

主な水産缶詰の生産量

資料：(公社)日本缶詰びん詰レトルト食品協会のデータに基づき作成

サバの足の早さ

サバは魚の中でも鮮度の落ちが早いことで有名です。サバは他の魚に比べ、うま味成分であるヒスチジンが食中毒を引き起こすヒスタミンに変わりやすいことが理由となっています。サバの代表的な食べ方である「しめさば」は、酔い作用によってサバの保存性を高めるために考えられた食べ方です。

「さばをよむ」という言葉がありますが、サバは鮮度が落ちるのが早く、一度に大量に水揚げされるためすぐに売り捌かなければならず、いい加減に数を数えていたことが語源となっています。



気仙沼港で水揚げされた大量のサバ