

## かごしま お魚 再発見

## サワラ

鹿児島大学水産学部の大富先生に、鹿児島のお魚のことを教えてもらえるこのコーナー。今回は、冬にぜひ食べておきたいお魚です。

魚へんに春と書く  
冬に美味しい魚



魚へんに春で「鱈」と書く魚をなぜ今の時期に?と思ひながら読んでいるそのアナタ、漢字に詳しいですね。でも、「魚食学的には甘い甘い。サワラは回遊魚です。水温の低い冬は外海の深場において、春になると産卵のために沿岸域にやってきます。私たち人間が暮らす陸地の近くまでサワラがやってくる春は、漁師さんとサワラの「出逢い♡」の季節です。春にたくさんとれるので春の魚というイメージが強いというわけです。

もちろん、春のサワラはおいしいです。しかし、私がおすすめしたいのは冬のサワラ。鹿児島では冬にもサワラがとれます。いわゆる「寒ざわり」です。脂のりがハンパなく、それはそれはたまりません。定番は西京焼きですが、ぜひ刺身でどうぞ。心地よい食感と甘味を存分に楽しんでください。「サバはぎらい」という人も、安心してください。サワラなら食べられますよ。同じ「青物」ですが、全くくせがありません。小型の「さごし」はやや脂が少なめですが、安価でおいしい魚です。鹿児島では大型魚も「さごし」と呼ぶことがあるのでややこしいですが..

おすすめ  
サワラ料理



刺身



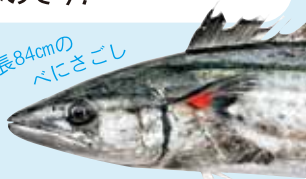
西京焼き

さごし(小型魚)と  
菜の花のピリ辛煮

## べにさごし

おいしい「寒ざわり」のなかでも、とくに脂のりの良い最高のサワラがいます。漁師さんたちが「べにさごし」と呼んでいるものです。胸びれを染める**天然の紅**はおいしさのしるしなのです!

↓全長84cmの  
べにさごし



## サワラ

さごしという  
お名前もあるのね



北海道南部から九州、東シナ海、  
黄海、南シナ海の沿岸域に生息するスズキ目サバ科の魚。広くく  
りで見るとサバの仲間に入ります。  
スマートな体形の大型魚で全長1m

を超えるものもありますが、市場に  
水揚げされるのは60~80cmくら  
いのものが多いです。全国的に、  
全長50cm以下の小型魚は「さご  
し」と呼ばれています。