第七十四号

Nutrition News 11月

鯖

◎鯖の栄養素や旬、ブランド鯖などについて◎

鯖は、秋～冬にかけて脂がのり、うま味成分が増します。この脂には、動脈硬化や脳卒中予防に有効な EPA と、脳を活性化させる DHA という不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。さらに不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ働きのあるビタミン E も含まれています。ただし、鯖の内臓に含まれる蛋白質を分解する酵素が、鯖の自己消化を急激に推し進める為、昔から『鯖の生き腐れ』と言われるほど傷みが早く、鮮度が落ちると、うま味成分のヒスチジンが、アレルギーの元となるヒスタミンに変化し、腹痛やじん麻疹などに代表されるヒスタミン中毒を引き起こすので注意が必要です。

一般的に鯖と言えば『マサバ』を指し、背部に黒色の波状の紋が見られます。目が澄んでいて濁りがなく、エラが赤い物が新鮮です。腹が虹色に光る物がよいとされ、さらに金色の模様が浮き出ている物は、一級品と言われています。以前は、大衆魚の代表格であった鯖ですが、ブランド化を目指す産地が増えていきました。中でも有名なのが『関さば』です。大分県佐賀関沖の豊予海峡で漁業協同組合の組合員が一本釣りで獲ったマサバの事を指します。基本的に鯖は餌を求めて回遊するのに対し、『関さば』は大きくなってから瀬に居ついた『瀬付き魚』です。

年や数を誤魔化す時に良く使われる『さばを読む』という言葉があります。一説によると魚市場で鯖を数える時、鯖が痛まないように早口で大雑把に数えていた事から由来していると言われています。

鯖は、特有の匂いがあるので、生姜や葱、柚子、味噌など香りのある物と調理するのがオススメです。塩焼きの時は、調理する１時間くらい前に塩を振っておくと、余分な水分が抜けて美味しいです。

味噌煮にする時は、料理の前に酢を軽くふると身が締まり、臭みも消えるので食べ易くなります。

◎魚介類の食中毒。アニサキスについて◎

アニサキスは寄生虫の一種です。幼虫は鯖、アジ、カツオ、イカなどの魚介類に寄生しています。寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると、内臓から筋肉に移動する事が知られています。生もしくは、加熱不十分な状態で食べることで、食中毒（アニサキス症）を引き起こします。新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除くようにしましょう。また、しっかり冷凍または加熱する事で、食中毒を防ぐ事も出来ます。

２０２４年１１月1日　栄養管理室