

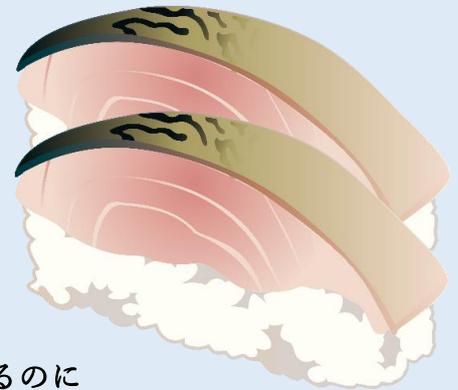
# 鯖に感謝

野口幹夫

わが食卓には魚が必ずと言ってもいいほど並ぶ。鯛や鮭、マグロ イワシ ししゃもなど種類は多いが、考えてみると鯖が一番多くお世話になっている。

子供のころ、大阪の我が家で、普段は台所に立たない父の主導権で鯖寿司を作っている情景を覚えている。大きな鯖を酢でしめて、酢飯に乗せて竹の皮にくるむ。その上にずっしりと重い富山房の百科事典が、この時ばかりは臨時の囲いと重しとなって活躍する。2日ばかりでできた鯖寿司をバッテラと言っていた。父は京都生まれの京都市育ち鯖寿司文化に生きてきた、母は東京育ち鯖寿司はなじみがなかったのだ。

そんな環境で育ったので、大きくなっても鯖寿司は第1の好物だった。京都の「いづうの鯖寿司」が東京のデパートで出ていた時は高かったが買った。今も平塚のロピアで食料品を調達するとき、いつもここに大きな鯖寿司が出ているのについ手が伸びる。



塩サバは、そのまま塩焼きにできるし、みそ煮は私の得意料理だ。姫路にいたころ妻はなじみの魚屋でしめさばにできるか確かめて新鮮な鯖を買ってきて、しめさばを作ってくれた。その頃は大阪からの両親と一緒にいたので、彼らも喜んでくれた。

鯖は骨をとるのが大変だ。特に中骨が面倒で、取り損なうと食べる時気を使わなければならない。最近はそのような面倒をせずとも、骨をとった調理済みの鯖パッケージも豊富だ、そしてどれも美味しい。さすが水産国日本。やはり骨取加工の機械が活躍している。



最近湘南地方のスーパーで「サバカツ」なるものが出始めた。「とんかつ」の対抗馬だが値段はずっと安くおいしい。最近のヒット作だ。

鯖はどここの魚屋でも置いてありかつ安い。ありがたい魚だ。それに栄養価は満点だ。鯖の脂に含まれる DHA .EPA は、老化防止の作用があり 脳を活性化させるので、認知症の予防になる。DHA/EPA の摂取には鯖が一番だ。血液の栄養素である鉄分やビタミン 1 2 やビタミンも多い。むろんタンパク質摂取にも大切だ。

ただし、用心しなければならないのは、寄生虫アニサキス。鯖に刺身料理がないのはそれを用心してのことだ。実は鯖好きの私はアニサキスの洗礼を受けていた。もう 15 年も前のこと、胃酸過多症の治療で内視鏡検査を受けていた時、医師が胃に「アニサキスがいましたよ、とっておきました。」と見せてくれた。これは何ですかと聞いたら鯖につく寄生虫だという。

別に痛くもなかったのですが、それきりだったが場合によっては危なかったようだ。

鯖は日本列島の南岸に産卵し、5年の一生を日本列島の太平洋で回遊して過ごすのだそう。  
だから鯖の名産地は石巻の「金華サバ」、神奈川の「松輪サバ」 豊後水道の「関サバ」な  
ど太平洋側が多いが、京都へ鯖を運んだ鯖街道の出発点は若狭だから、日本海もいいサバが  
取れたのだ。

日本列島を住処にしているような鯖だから、またどここの魚屋にも鯖はあふれているのでさぞ  
かし鯖は無尽蔵にいるのだろうと思っていたが、実は漁獲量は50年前に比べ10分の1に  
激減しているのだそう。だから最近よく見るとノルウェー産の「大西洋鯖」が多くなって  
いる。日本のマサバと大西洋鯖は、顔つきも違う種類だ。ゴマサバは日本産だが少し小型だ。

上；マサバ 中：ゴマサバ 下：大西洋鯖



私はイギリスで鯖料理を見つけて食べたことがある。メニューに Mackerel とあったのでこれは鯖だと喜んで注文した。フライになって出てきたが、まったく失望した思いが残った。だがそれは料理法に問題があって、違う種だとは言え「大西洋鯖」も鯖には違いなく和風で料理すれば変わらない味だ。

漁獲量が減っても元気で回遊してほしい。それに最近のうれしいニュースは鯖の養殖の成功だ。鳥取県岩美町で JR 西日本がサバの養殖に成功した。名付けて「お嬢サバ」虫がつかないように育てたそう。刺身で食べられるのが売りだ。また佐賀県唐津市と九州大が共同研究した養殖マサバを「唐津Qサバ」。長崎県でもハーブ入り飼料で育てた「長崎ハーブ鯖」が売り出されている。このほかにも、かつてのウナギの養殖のように各地で試みられている。

日本の「鯖」は宇宙へも進出した。ISS 国際宇宙ステーションで、野口宇宙飛行士が福井県の若狭高校の宇宙日本食「サバ醤油味付け缶詰」を食べてうまい！と絶賛した。鯖缶はポピュラーではあるが、普通のは宇宙へはもっていけない。無重力環境で鯖缶をかけると、汁が飛散して悲惨なことになる。若狭高校は JAXA と協力して14年かけて独自のとろみをつけ、宇宙に持っていける鯖缶に仕上げたのだ。野口宇宙飛行士の第3回目のISS滞在の第1回目のユーチューブリポートにその鯖缶が紹介されたので一躍有名になった。

[\(124\) Real Life on ISS 001 - YouTube](#)

「鯖」は日本人とともに永遠だ。