

当店からの
ご提案

料理メモ

鯖
(サワラ)

旬のお魚

ウオッチング



漢字では魚偏に春と書く「鯖(サワラ)」。春を告げるこの魚を味わってみませんか。

関東は冬、
関西は春が旬



関東では脂の乗った冬場の寒サワラが珍重されますが、関西では産卵のために外洋から瀬戸内海にやってくる晩春から初夏にかけてもっとも多く漁獲されます。そのためか、漢字では「鯖」と書き、俳句でも春の季語になっています。

サワラは出世魚

← 50cm →



関東などでは約 ← 70cm → のを「サゴチ」、それ以上のものを「サワラ」と呼びますが、関西では「サゴシ」→「ヤナギ」と成長するごとに呼び名が変わり、70cm以上の大物をはじめ「サワラ」と呼ぶそうです。

サワラの語源は「狭い腹」?

サワラはスズキ目サバ科の魚。前後に細長く、左右に平たい体形が特徴です。そのため、狭い(サ)腹(ハラ)の魚…「サワラ」と呼ばれるようになったとか。



調理メモ①

サワラは天然ものだけ!

天然

サワラはハマチなどと違って養殖が難しい魚で、市場に出回っているのはほぼ天然もの。そのため、漁獲量も年々減少。近年は中国・韓国、オーストラリアなどからの輸入物も増えています。



調理メモ②

新鮮なサワラはお刺身で



脂ののった寒サワラは刺身が絶品。ただし、身肉がやわらかいので刺身にするときは身割れにご注意を。三枚におろしたら皮を下にまな板に置き、皮が一枚残るよう削ぎ切りに。皮ごと切って皮目をあぶってもおいしくいただけます。

調理メモ③

春サワラは焼き物や揚げ物に

春獲りのサワラは脂が少なく味が淡白なので、切り身は味噌漬けにした西京焼きや照り焼き、幽庵焼きなどがおすすめ。また、フライやムニエルなど洋風料理もいけます。



サワラの 目利きポイント

- 一尾ものは目が澄み、腹部がしっかり張っているものを。また皮表面にサワラ特有の斑紋がはっきりと出ているものが新鮮です。
- 切り身を買う場合は身割れがなく、身肉に張りとしやがあり、血合いの色が赤く鮮やかなものを選びましょう。部位的には尾に近い部分や腹部が美味です。