

秋の大サバは超お買い得。脂肪含有量30%も。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

マサバ

(地方名 サバ、メ、ヒラサバ)

漁期
盛漁期
推奨期



大きいものは、ハマチに匹敵するような尾叉長50cm以上、体重2kgを超える報告もある。

名前の由来

メ：境港市場での呼び名、市場関係者が使用。
ヒラサバ：体が丸みを帯びるゴマサバと区別。

棲息場

日本周辺 沿岸～沖合域、水温が冷たい水を好む。

大きさ(流通サイズ)

体長40cm、体重800g以上に成長。近年は資源が減少し特に親魚が少なく、小型魚中心となっている。
体長20～30cm、体重100～350gが主体。

産地

境漁港。

水揚量(H21年)

沖合 26,761トン
沿岸 8トン

栽培・資源管理取組

我が国では漁獲可能量(TAC)を定め、漁獲量がその量を上回らないように管理している。

肉質・味

青魚の代表。身割れはし易いが、身離れも良く小骨も少ない。生活習慣病の予防に良いとされるEPA、DHAが豊富。ビタミン類、鉄分等が含まれる血合肉が多い。

調理方法

調理方法は多彩であるが、煮付け、味噌煮、塩焼き、またフライ、ムニエル等で食される。鮮度が良いものは刺身、シメサバは最高に美味しいが、寄生虫に注意が必要。すき焼きも美味、タマネギは必需品。鳥取市気高町酒津の焼きサバは、「酒津加工」という名でブランド化されている。また、米子市の五左衛門寿司(棒寿司)は、今では全国の名産品になっている。

- 大型の魚ほど脂がのり、特に秋に脂が多くなる(水産試験場調査)。
- 輸入塩鯖原料のタイセイヨウマサバほどではないが、脂肪含有率は30%近い個体も出現。
- アミノ酸、イノシン酸等旨み成分が豊富。逆に保存が悪いと旨み成分が急速に分解し、腐敗が進む。外見は新鮮そうでも内部で鮮度が低下していることがあるので注意が必要であることを言い表したのが「サバの生き腐れ」。

