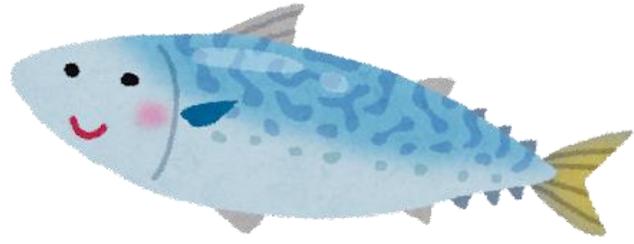


鯖（サバ）の魅力



日本人に馴染み深い青魚の代表、サバ。日本列島近海でほぼ1年中獲れる魚ですが、10月から11月にかけて獲れる「秋サバ」と12月から2月にかけて獲れる「寒サバ」は、脂も乗って非常に美味しくなります。近海物のマサバは漁獲量が減少しており、やや価格が高くなってきました。しかし、やや体が丸いゴマサバやノルウェー近海で獲れるタイセイヨウサバなどは漁獲量も安定しており、比較的安価で購入できます。

縄文時代の遺跡からサバの骨が見つかるなど、日本では非常に古くから食べられてきました。非常に痛みやすい魚であるため、加工技術も古くから発達しており、飛鳥時代には塩漬けなどが食べられていたことが分かっています。全国各地で水揚げがあるため、ご当地サバ料理があります。近年は養殖も盛んで、全国各地にブランドサバがいます。

栄養価が高いのも特徴です。血液サラサラ効果のあるEPA、脳の活性化を促すとされるDHAなど、n-3系多価不飽和脂肪酸が豊富で、抗がん作用や美容効果も期待されています。また、血合いの部分には鉄やビタミンAなどのミネラルやビタミン類が豊富で、生活習慣病の予防効果も期待されています。

サバは光物（青背の魚）を代表する魚ですが、消化酵素が強く、死後この酵素によって自己分解を起こし、腐敗菌が繁殖しやすいため、人によってはあたりやすい魚です。“サバの生き腐れ”と言われるのは、生きてるように新鮮に見えても、内部が傷んでいることもあるという意味からです。

また、サバを食べて、じんましんやアレルギー様症状を起こす人も少なからずいます。これは、サバに含まれるヒスタジンという物質が時間の経過と共にヒスタミンに変化し、これがアレルギー症状の原因となるからです。「アレルギー」と言っても、一般的な「食物アレルギー」とは違い、「ヒスタミン食中毒」が原因である場合もあります。ヒスタミンは加熱しても分解せず、味や臭いに変化がないことから、気づかずに食べてしまうことが多いのです。ヒスタミン食中毒の予防には、温度管理が重要です。ヒスタミンは25~30°C前後で急激に増加しますので、購入したら速やかに冷蔵・冷凍保存しましょう。

