

シリーズ その道の達人に訊く ②

Professional No.002

高沢 幸栄



毎回、その分野に精通した「匠」を招き、ディープな部分を掘り下げる、知的探求コラム。今回は年末年始のごちそう食材「マグロ」を徹底リサーチ。

Q.1 元漁師でマグロ漁の経験もあるそうですね。漁師さんは獲れたての美味しい魚を食べられてるんですね？

A 新鮮というだけで、獲れたては身が柔らかくブニョブニョしている。うまみも少なくても美味しくはない。死後硬直がおきて時間をかけてうまみが全体に回って美味しくなる。熟成マグロや熟成肉が出てブームになってるくらいだからね。

Pickup Word うまみ成分 マグロ 検索

代表的な「うま味」の物質として「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などが知られています。エネルギーの素となる成分ATP(アデノシン三リン酸)が、しめた後時間をかけてうまみ成分のイノシン酸に分解、熟成し3~4日目ピークとなる。和食がユネスコ無形文化遺産に登録され大変話題となり、世界で注目されましたが、この「旨み」の言葉も「sushi」「tempura」のように「UMAMI」として共通語となっています。

グルタミン酸を多く含む食品

- 乾燥こんぶ
- パルメザンチーズ
- 白味噌
- 鰹菜
- いわし
- トマト

イノシン酸を多く含む食品

- 鰹干し(のり)
- かつお節
- たい
- さば
- 鰹肉

グアニル酸を多く含む食品

- 干しいたけ

! 「熟成」と「腐りかけ」は大きな違いなので注意しましょう。「温度」「湿度」「空気の流れ」などの条件と徹底した衛生管理の下で熟成は行われます。食品スーパーで販売されている魚や肉は、消費者の手元に届くまでに時間がかかるため、この間に熟成されて旨味が増して美味しく安全に食べられる商品として販売しています。一般家庭の管理では腐敗する危険がありますので、食品の消費(賞味)期限を守りましょう。

Q.2 身はもちろん、頭、目、ほほ肉と可食部が多いマグロですが、この他にあまり知られていない意外な部位はありますか？

A 皮を酢の物にしたりすると歯ざわりが良くておいしいよ。漁師は内臓を塩辛にしたりするけれど、一般じゃ手に入らないから。でも皮は、鮮魚センターとかでマグロ解体ショーとかイベントでやるとときに、皮つきの身を選んだり、皮を買えばいい。スーパーですき身で売ってるところもあるかもしれないから、注意して魚コーナー見てるといいよ。背の方の皮は堅いから腹の白い部分を湯がいてうろこを取って細切にして簡単にポン酢ともみじおろして和えれば酒の肴にもいいよ。

Q.3 マグロといえば、青森県大間が有名ですが、新潟近海でマグロは獲れるのでしょうか？

A 佐渡沖で獲れるメジマグロは美味しいよ。メジマグロはクロマグロの幼魚で、定置網漁で漁獲されるんだ。佐渡のマグロは人気があって築地にだいたい流れちゃう。鮮魚店や飲食店では入荷するかもしれないけれど、スーパーにはほとんど出ないんじゃないのかな。



Pickup Word 佐渡 メジマグロ 検索

小型のクロマグロはメジマグロと呼ばれている。日本海を回遊する本マグロは6月~7月にかけて佐渡沖で水揚げされる。すぐに築地へ出荷され地元でもなかなか流通しない高級品。冬の大間の本マグロに比べ脂は少なく上品な甘みのあるおいしいマグロとして人気がある。

Q.4 スーパーの特売品のマグロを、美味しくランクアップされる調理法があれば教えてください。

A マグロ自身の味をランクアップするのは難しいけれど、ひと工夫で美味しく食べる簡単な方法はあるよ。魚にお好みの量のとろろ昆布を和えるだけ。昆布のうまみとヌメリが美味しくなるポイントだね。本当にうまいマグロはそのまま食べるのが一番だけだね。

包丁いらす(?) 特売マグロレシピ

用意するもの

- マグロ又はお好みの魚など(刺身、ぶつ切り)
- とろろ昆布適量
- お好みで醤油、ほん酢など
- キッチンペーパー



レシピ

- ① キッチンペーパーで魚の水分をしっかり取る。(臭みを取る)
- ② 適量のとろろ昆布と和える。
- ③ 器に盛る

ポイント

コストも手間も抑えた家計に優しい手抜き料理ですが、器と盛り付け次第では、逸品に変身! ちょっと高級感のあるお皿に、量のバランスと立体感のある盛り付けでプロっぽく仕上げて食卓へ!



カジキマグロはマグロじゃない?

以前は「カジキマグロ」と呼ばれることが多く、マグロの一種とされていた。生息域や魚体の大きさが似ていることからそう分類されていたようだが、近年の遺伝子分析によって、スズキ目サバ亜目の遠い親戚ではあるものの、別の種であることが明らかになっている。



日本国内に流通している主なマグロの種類

マグロの大きさ比較

クロマグロ(本マグロ)
体長:約3m
体重:約300kg

ミナミマグロ(インドマグロ)
体長:約2.3m
体重:約180kg

メバチマグロ
体長:約2m
体重:約150kg

キハダマグロ
体長:約1.5m
体重:約70kg

ピンナガマグロ
体長:約1.2m
体重:約40kg

▶ クロマグロ(本マグロ)

海面近くを泳いでいるマグロを船から見ると黒い影のように見えることから。

▶ ミナミマグロ

名前の通り、南半球のみで生息している事から。

▶ メバチマグロ

目玉が大きくはっきりしている事から。深い海を泳ぐことから目が大きくなったとか。

▶ キハダマグロ

その名のとおり黄色味がかっている事から。黄色い背びれと尾びれが、成魚になると長く伸びます。

▶ ピンナガマグロ

長い刀状の胸ヒレを「鬚」に例えて、「鬚長(びんなが)」と呼ばれてる事から。別名「ピンチョウ」「トンボ」とも呼ばれています。

旬は冬場で脂の乗ったものは高値で取引されている。大とろが多くとれ、味が濃く、色は濃い赤色が特徴。

黒マグロに次ぐ高級品として人気がある。肉質は黒マグロに匹敵するほど上質で、脂肪分も多い。

中型で漁獲量の一番多いマグロです。関東を中心に流通量が多く、スーパーや回転寿司・宅配寿司で見かける刺身の多くは、このメバチマグロ。肉質は、クロマグロ・ミナミマグロに比べると脂質が少ない。

肉質はピンクに近い薄い赤色で、あっさりとしたクセのない味わい。脂質は少ないので、トロは取れませんが、身が締まっているため、刺身にしやすい色変わりが遅いので量販店向き。

ピンク色の見た目と、脂の多い時期の食感がトロに近いことから美味しいと評判です。安価なためシーチキンの原料として広く使われている。

INFORMATION

味の関所 店主 高沢 幸栄

元漁師の店主が手掛ける旬魚満載のお料理☆新潟県産の食材にもこだわっている。懐に優しい価格設定もうれしいポイント。「毎日来られる値段にしなきゃ、お客さん逃げちゃうよ」と笑うご主人。平日の夕方からは会社帰りのサラリーマンや地元のお父さん達で賑わっている。もちろん女性、ファミリーもオススメのお店。新潟市共通商品券、トキメキポイントカード利用可。



- 営業時間
月~土、祝前日: 17:00~翌0:00
(料理L.O. 23:30 ドリンクL.O. 23:30)
- 定休日 日、祝日
- 電話 025-241-7581
- 新潟市中央区南万代町3-29

