

サワラ



玄界島の「サワラ」は脂がのって旨味濃厚！

旬

1月～3月、11月～12月

生産地

玄界島・西浦・唐泊(西区)、志賀島(東区)

「魚」に「春」と書くサワラ(鱈)は、春の季語でもあり、古くから春を告げるお祝いの魚として親しまれてきました。1年中獲れますが、福岡では春よりも産卵前で栄養をたっぷり蓄えている1月～3月、11月～12月頃が旬とされています。春頃はさっぱりとした淡白な身が味わえ、旬の時期には脂がのった濃厚な旨味を楽しめます。1月にサワラがよく水揚げされる、福岡市漁協玄界島支所で漁師さんに話を聞くと、「豊かな博多湾で育ったサワラはとてめグルメなんです(笑)。北海道産の形のいいサンマをエサにして釣っています」と教えてくれました。漁船から次々と揚げられる体長1メートル、重さ3～6キロほどのサワラは、青く輝く身が丸々と太っていて、見るからに脂が乗って美味しそう！

サワラは旨味だけでなく栄養価の高さも特筆すべき点。サバ科であるサワラはビタミンBB2やカルシウム、マグネシウムなどさまざまな栄養素を持っています。さらに人間の体内では生成できない「必須脂肪酸」の1つDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富なので、積極的に食べにいきたい魚のひとつです。

玄界島にはサワラをつかった郷土料理「サワラごはん」があります。ゴボウやニンジンなどの野菜とサワラを醤油などの調味料を使って炊き、ごはんと合わせた混ぜご飯で、島の集まりやお祝い事などで食べられているそうです。また福岡の飲食店ではよく刺身で提供されますが、実はサワラは傷みやすい魚で、刺身で味わえるのは産地ならではの贅沢なんだそう。

