



東京築地目利き協会



鮪

マグロ

築地場外市場「お魚の目利き」

テキスト：東京築地目利き協会 理事 荒川あやこ 根本朋美

# マグロ

旬の時期

一般的に本マグロは冬、メバチマグロは秋、キハダマグロは春～夏。  
インドマグロは、南半球に生息する魚ですので、  
南半球で獲れる冬、日本の夏になります。





# 旬魚としてのネタ

# 01

## 日本の魚、代表のマグロ！

みんなが大好き、お寿司屋さんでワクワクする高級魚です。

### # 種類

ホンマグロ、インドマグロ、メバチ、キハダ、ビンナガ等。漁法は、はえ縄、巻き網、1本釣り  
大きなマグロというイメージ、約3年で約1メートル25キロ位、  
約10年で2メートル150キロ位に成長します。

### # 名前の由来

マグロは江戸を中心とする関東の方言  
目が黒いから「目黒」「真黒」をマグロと呼んだことからという説がある。

### # 江戸前寿司

マグロは時間を置くと色が黒く変色します。素材の持ちを良くする保存の目的でマグロを醤油に漬けるヅケ。  
江戸時代末期、マグロのすしを指してヅケと呼び、そのヅケがマグロそのものの呼び名とされるようになり、  
江戸前のにぎりずしメニュー、ヅケは一気に人気メニューになりました。

そのころ、脂の多い腐りやすいトロの部分は捨てられていたようです。

トロが食べられるようになったのは昭和に入ってから。関東大震災の後のようです。  
魚河岸が日本橋から築地に移転し、マグロ漁船の大型化や冷凍技術の発展が背景にあります。  
食の嗜好変化などによって、今や魚も希少ですが、更にその部位も希少となってきています。

### # 資源管理

近年、マグロは日本だけでなく海外の需要も増え、ますます希少性が高まっています。

世界中を泳ぎまわるマグロは、地域漁業管理機関を通じ、

関係国が連携して漁獲規制などの資源管理を行っていく必要があります。

日本は世界最大のマグロ消費国として、将来にわたって持続的に利用していくため、  
しっかりとその責任を果たさねばなりません。







# 栄養プチ知識

**マグロといえば DHA や EPA が  
代表的な栄養素として知られていますが、  
実は、マグロの栄養はこれだけではありません！**

たくさんの栄養素が含まれる中でも注目の栄養は「ビタミン Q」。  
サプリメントコーナーやテレビ CM など「コエンザイム Q」「ユビキノン」という名前を  
聞いたことがあるのではないのでしょうか。こちらは別名となり同じ栄養素です。

ビタミン Q は栄養素をサポートする補酵素といわれるものです。

体内で合成され抗酸化作用や栄養素の代謝のサポートの働きをしますが、  
年齢を重ねていくと体内での合成機能が低下して不足するといわれています。  
疲れやすくなってしまうたり、頭痛や肩こり、足のむくみが起こる場合も。

さらには免疫力にも影響が…

心疾患や糖尿病の治療薬としても使用されているビタミン Q。

オススメの食べ合わせは抗酸化力をアップさせる栄養素を合わせることです。

抗酸化ビタミンであるビタミン C・ビタミン E の多い野菜を取り入れましょう。

マグロのお刺身の副菜には、かぼちゃの煮物や青菜の胡麻和え、デザートには柑橘類を。

なんだか最近疲れる…明日は勝負の日！休み明けはシャキッと仕事に行きたい！

サプリメントを摂らなくても美味しくて、脳にも良く、さらにはからだを元気にしてくれるマグロ。

まさに古くからあるスーパーフードですね。





**マグロといえば、やはりお刺身！  
わさびとしょうゆが圧倒的な食べ方ですが、  
たまにはちょっと違った  
調味料でいただくのもおススメです。**

## **【マグロのカルパッチョ仕立て】**

**マグロを薄めにお刺身にし、お皿に平に盛り付けたら、  
醤油麹とゴマ油を同割でまぜあわせたものをかけます。  
こしょう、クルミをふれば香ばしさが加わり良いアクセントになります。  
マグロの栄養を効率よく摂る為には、  
ネギや香味野菜と合わせていただきたいものです。**

