

勝男

かつお

カツオは魚へんに堅いと書く。生鮮のカツオや刺身を見る限りは堅そうに見えないが、はて？ これは縄文時代から食べられていたカツオが、生ではなくカツオ節などに加工されていたからと、江戸時代の学者さんが書物に著している。輸送手段の乏しかった昔は、加工して食べる魚だったのかもしれない。大和朝廷への献納品としても、干物としての「堅魚」が記録されているそう。生で食べられたのは漁村の人たちだけだったのだろう。

「カツオは暖かい水にいますよ」と阿部長商店（P4参照）の主人が話してくれたが、19〜23℃の水温と豊富なえさを求めて太平洋側を南北に回遊する。正月頃から鹿児島あたりに始まり、黒潮につれてカツオの群れは北上しはじめ、6月頃に親潮とぶつかる三陸沖にやってくる。世界3大漁場、豊富なえさのある三陸沖でたっぷり栄養をとり、親潮の勢力が強くなるにつれ暖かい水とともに南下することになる。

上りのカツオは味もさっぱり。一方、下りカツオは脂がつている。1本の大きさも上りは1〜2kgが多く、下りは3〜4kgが平均だというから、いかに三陸沖で身が肥えるかわかる。

長距離を高速で泳ぎ北上してきて、一番身がしまっているのも宮城県沖産だし、たっぷり栄養を取った状態になっているのも宮城県沖産。初カツオも戻りカツオも、一番美味しいところを食べるのが宮城県産というのは、あまりにも地元びいきに過ぎるだろうか。カツオの県民1人あたりの消費量が高知県に次いで全国2位というのも、地元で生の美味しさを知っているからに違いない。

さて、カツオを勝男と書いたのは戦国時代のこと。縁起かつぎからだが、織田信長などは生の勝男をはるる産地より清洲城に取り寄せて、家臣にふるまったというからすごい。カツオは魚の中でも特にたんぱく質が豊富で、最近の研究では抗疲労効果も高いというから、勝男の名は的を得ていたといえる。仙台朝市で本当に旨いカツオに巡り会った時は、しゅゆの他には何もいらない。

とはいえ、やはり刺身のつまは必要だ（笑）。宮城でカツオのつまなら、ミヨウガタケがふさわしいと思う。一般に食べられているのはつまみだが、ミヨウガタケはその茎。普通は緑で固くて食べられるものではないが、これは別格だ。

丹精こめて育てられるのは、小屋の中。基本的には日差しにあたらないようにして白く柔らかくするのだが、それだけではない。芽が出て3cmと10cmほどのところで、太陽の光を当てて気品ある紅色をつくり出す。この作業を「紅づけ」という。白い肌に薄い紅色がさして、しかも楚々としていて理想的なつまだ。

食べてみると花ミヨウガのような強い苦味はなく、さらりと甘い香りさえ漂う。しかも食感がみずみずしい。宮城で初カツオが水揚げされる6月中旬頃、全国の約50%を宮城県が生産するミヨウガタケが店先に並ぶ。

刺身のつまは、昔から経験的に行われてきた付け合わせだが、今では科学的根拠も明らかになってきた。例えば、青じそに含まれる香り成分には殺菌・防腐作用があるし、しょうがには魚のEPAやDHAといった栄養成分の酸化を抑え、体内への吸収を高める役割があるなど、大切に必要不可欠な関係だ。ミヨウガタケはといえば、香り成分αピネンで食欲を増進させるとともに、消化を促進してくれる。

勝男と妻。細かく切ったミヨウガタケをたっぷり添えて食べるか、旬のつまもいろいろ盛りつけて多彩に味わうか、あなたはどちら？ この関係に限り、夫多妻もOKだ。

とその妻

つま



抵抗の少ない紡錘形で長距離を高速で泳ぐ

漁法は、有名なカツオ一本釣りが主

目が澄んでいるものが鮮度がいい

たんぱく質や造血作用に関わるビタミンB12が抱負

さっぱり味の
上りカツオ

太陽の光を当てるのは2回だけ。「紅づけ」という

やさしい苦味とほのかな甘さ

食欲増進に、
血行促進に

全国の約50%が宮城県で作られる

「仙台ミヨウガ」の
名称で出荷

