

# ようこそ!三崎港へ! まぐろのお話

三崎のまぐろは  
ココがスゴい!

もはや日本の食卓には欠かせない魚、まぐろ。大きいものだと全長3m、重さ300kgにもなるこの魚は、頭から尾まで、身のほとんどを食べることができます。赤身やトロに代表される刺身だけではなく、他にも知られざる食べ方がたくさん。そして、定番の部位も普段見慣れない部位も、三崎なら全て買うことができます。バラエティに富んだまぐろの活用方法をご紹介します。

“尾っほ”でわかる極上まぐろ!

三崎魚市場ではまぐろをセリではなく「入札」で取引しています。並べられたまぐろには、“尾っほ”を切った見本が添えられ、150名を超えるプロの仲買人たちが一本ずつ厳しくチェックします。そして、希望価格を書いた札を提出した後、一番高い価格を付けた人が落札すると黒板に屋号(名前)が書かれます。市場が開くときは午前8時から15分毎に入札が繰り返され、その様子は、魚市場2階の「見学スペース」から見るすることができます。



まぐろの部位を徹底解剖!

## 鉢の身

ハチの身または、頭身。まぐろの脳天の身で、脂ののり具合はトロに勝るとも劣りません。1本のまぐろから、2本しか取れないために、お寿司屋さんから引っぱりだこ。主にお刺身で頂きます。

## 目玉

脳の働きが良くなるというDHAが豊富な部位です。アルミホイルに包んで塩焼きにしたり、湯通ししてから、しょうがと一緒に煮たりしても美味しいです。目の周りのゼラチン質もコラーゲンたっぷりです。

## ホホ肉

まるでお肉のような食感が楽しめる部位です。塩コショウを叩いてフライパンで焼いたステーキは絶品。フライや、しょうゆ・みりん・お酒で照り焼にしても、美味しいです。

## カマ

まぐろのエラの横にある部位で、いわゆるスペアリブです。1本のまぐろから左右1つづつしか取れない希少部位。アルミホイルで、もやしめきのこ類、キャベツなどと一緒に塩コショウで焼きおろしポン酢で頂くと美味しいです。

## 尾の身

加熱して頂くのが一般的。熱を加えるとスジがゼラチン状に変るので、とて柔らかくなります。カツやステーキなど。三崎名物「とろまん」や「ソースカツ」に使われています。

昔の日本人はトロ嫌い!?

昔から日本人は油っぽい食べ物を敬遠していたために昭和の初期まで、まぐろのトロはなんと...「アラ」扱いられていたとか。これが本格的に食べられるようになったのは、昭和40年ごろのこと。日本人の味覚が少しづつ変化してきて、脂っぽいものが好まれるようになった為と言われています。食生活が変化した始まりですわ。

**背カミ** 中トロ 赤身  
**背ナカ** 中トロ 赤身  
**背シモ** 赤身  
**腹カミ** 大トロ 中トロ 赤身  
**腹ナカ** 中トロ トロ 赤身  
**腹シモ** トロ 赤身

味が濃厚で身がずっしりと重い赤身は、そのままで食べても美味しいですが、『づけ』にするのも人気。濃口のしょうゆにだしを混ぜ、サクごと漬けて〜2時間で表面に味が染み込みます。

大人気のトロはまぐろの前部の腹付近に。サクを解凍して食べる時には身が崩れないように、完全にとける前に切るのがポイント。