

コノシロの旬を科学する

コノシロは体長約 25cm に達するニシン科の魚で、本州中部以南から朝鮮、中国沿岸に分布し、本県沿岸域では主に小型定置網漁業で3月から10月までの間に水揚げ量が多い。サッパ同様、本県を代表する地先性魚種で、体長 10cm 程度のものを関東地方で「こはだ」、瀬戸内沿岸では「つなし」と呼び、刺身、焼き魚、酢漬け等で賞味される。

平成 23 年 7 月 29 日付け本研究所ホームページでは、ままかり（サッパ）の旬について紹介したが、今回は同じニシン科のコノシロの成分特性と脂の乗りを指標とした旬について考えてみたい。

岡山県瀬戸内市地先で水揚げされるコノシロについて、身太りの指標となる肥満度（体重／体長³×1,000）、産卵期の指標となる生殖腺指数（生殖腺重量／体重×100）、腹腔への脂肪組織の蓄積状態の指標となる腹腔内脂肪組織重量比（以下、脂肪組織重量比：腹腔内脂肪組織重量／体重×100）、さらに筋肉中の水分、灰分、粗タンパク、並びに粗脂肪を測定した。

肥満度は月変化がみられ、生殖腺が発達した4月と、身太りの良かった11月が高かった。一方、7月は産卵後で身が最も痩せていた（図1）。生殖腺指数は、調査期間中では産卵期にあたる4月が最も高く、体重の2割に達するものもあった（図2）。また、腹腔内

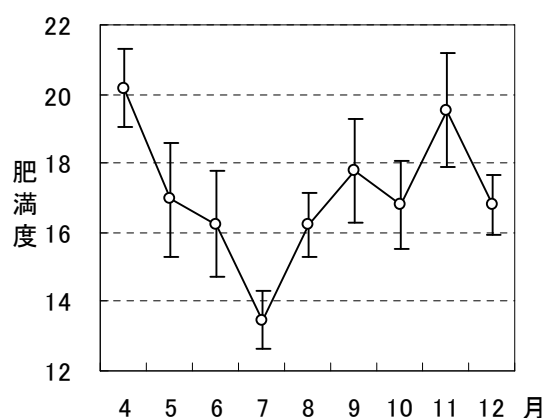
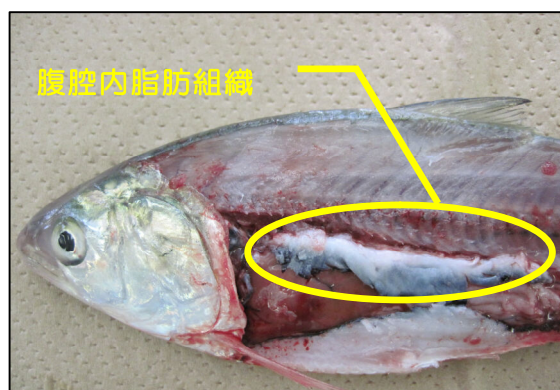


図1 コノシロの肥満度（平均値±標準偏差）

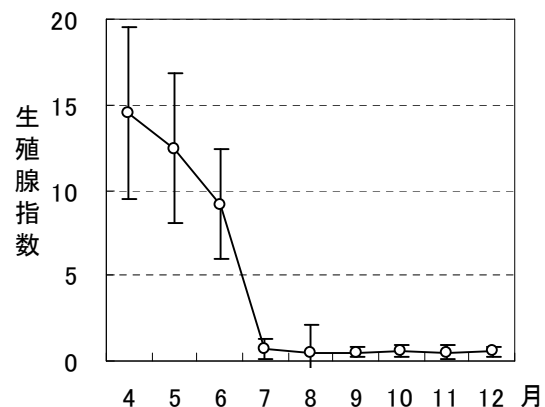


図2 コノシロの生殖腺指数（平均値±標準偏差）

脂肪組織は4月から8月までの間は全く認められなかったが、9月以降、脂肪組織重量が増加し、10～11月には個体差があるものの平均3%以上の高い値を示した（図3）。

筋肉の一般成分の年平均値は、水分が71.8%、灰分が2.0%、粗タンパクが19.8%、粗脂肪が6.5%であった。粗脂肪は産卵期の4月においても4.7%と比較的高いが、9～11月には12.2～14.3%とマグロの「トロ」並みの高さとなった（図4）。

期間を通じて腹腔内脂肪組織の蓄積が観察されたサッパに比べ、コノシロではその蓄積量が少ないが、筋肉への脂肪蓄積が多いのが特徴的である。

産卵後、夏場に餌を十分とって成長するため、秋に獲れるコノシロは一年中で最も美味しい時期を迎える。漁期も長く、量も多いので家庭料理の食材として適している。小骨が多いが酢締めにすると食べやすく、そのほか三枚おろしにして身を短冊状に切って包丁でたたきこんだ「たたき」、さらにお好みで味噌、ネギ、シソ、ショウガなどの薬味をまぜて焼いた「さんが」など、一手間加えたコノシロを是非、味わってもらいたい。（開発利用室：萱野）

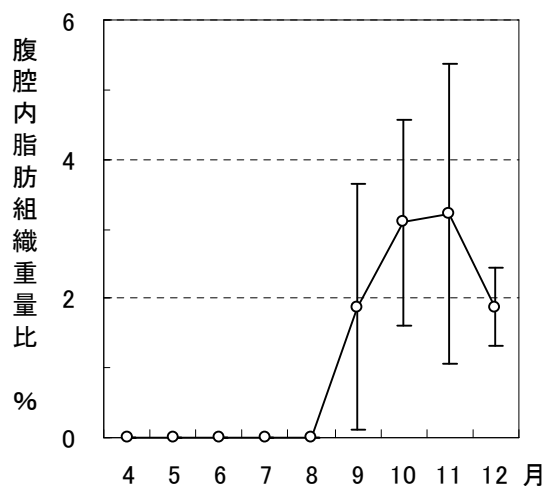


図3 コノシロの腹腔内脂肪組織重量比

（平均値±標準偏差）

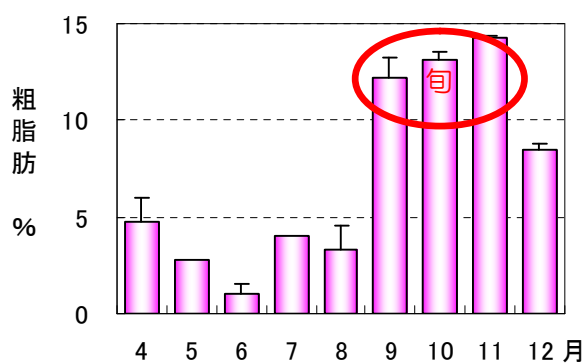


図4 コノシロ筋肉中の粗脂肪の月変化

（平均値±標準偏差）



「コノシロの刺身」



「酢締め」



「たたき」

お好みで味噌、ネギ、シソ、ショウガを



「たたき」に薬味を混ぜ、焼いた「さんが」