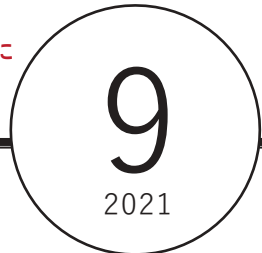


令和  
3年度

# ホテル・中食事業者・飲食店様用 「県産食材」



今回は10月に旬を迎える「まぐろ」と「カーブチー」についてピックアップ！  
また、6月にウェブ開催された第16回食育推進全国大会の視聴方法についてご案内します。

## 県産食材情報① まぐろ

- ・いつでも旬の「沖縄美ら海まぐろ」
- ・沖縄県のまぐろ漁獲量は全国トップクラス
- ・10月10日はまぐろの日



沖縄美ら海まぐろ公式ロゴ

沖縄県のまぐろの漁獲量は全国でもトップクラスで、県内で最も漁獲されている魚介類でもあります。まぐろは暖かい海を好むため、温暖な沖縄の海は生息に最適！さらに、漁場が陸から近いという地理的環境のおかげで、漁れたまぐろはそれほど時間をかけずに水揚げできます。つまり、一度も冷凍せず、生鮮まぐろとして県内外に流通するので、全国で流通しているまぐろの8割は冷凍ですが、生鮮品として流通させることができるのは、県産まぐろの強みです。

沖縄で取れたまぐろのうち、特に鮮度が高く脂乗りがよいものは県産ブランド「沖縄美ら海まぐろ」として販売されます。はえ縄やパヤオで一本釣りをした天然まぐろで、釣った直後に血抜きをするなど鮮度が高い状態で保存されたものに限定されています。

新鮮なまぐろは栄養価も豊富で、特にたんぱく質や、良質な脂肪酸が多く含まれています。脳の老化予防・学習能力向上に役立つとされるDHAや、生活習慣病予防に効果があるといわれるEPA、疲労回復や美容によい鉄・亜鉛なども豊富です。

10月10日は、全国的に流通量が多いメバチまぐろが旬を迎える時期であり、万葉集の歌人がまぐろの歌をこの日に読んだことから、日本かつお・まぐろ漁業協同組合により「まぐろの日」と制定されました。

でも、この日に限らず、沖縄は本まぐろ、キハダ、メバチ、ビンチョウと、日本で漁獲されるまぐろ4種類全てが水揚げされる、全国的にもめずらしい場所。年間を通してそれぞれの旬が味わえるため、いつでも新鮮でおいしいまぐろを食べることができます。

▼「沖縄美ら海まぐろ」の旬早見表

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			本まぐろ キハダまぐろ (4月～7月)								
メバチまぐろ							メバチまぐろ (8月～3月)				
ビンナガまぐろ (11月～4月頃)										ビンナガまぐろ	

(参照元: 沖縄美ら海まぐろ公式HP <https://www.okinawa-churaimaguro.jp/>)

## 県産まぐろの種類

### 本まぐろ (クロまぐろ)



体長：約3m  
体重：約300kg前後

別名「本まぐろ」ともいわれる。肉質・味はまぐろ類の中でも最も深みのある味で脂乗りもよい。

おすすめの食べ方：赤身の色・味ともに濃厚。お刺身・お寿司

### ビンナガまぐろ



体長：約1m  
体重：約25～30kg前後

別名「ビンチョウ」。肉は白っぽく柔らかい。味は淡泊だが高緯度水域で取れたものは脂が乗っている。

おすすめの食べ方：濃厚な脂。揚げ物・ステーキ

### メバチまぐろ



体長：約2m  
体重：約80kg前後

目がパッチリしているのがメバチと呼ばれる。本まぐろに比べ油は少なめだが、赤みが濃くトロの部分も。

おすすめの食べ方：脂身もしっかりとした味わい。ユッケ・丼

### キハダまぐろ



体長：約2m  
体重：約60～70kg前後

ヒレが黄色いことからキハダと呼ばれる。油は少なめであっさりとした癖のない味わいが特徴。

おすすめの食べ方：油が少なくさっぱりしている。煮物・揚げ物

(参照元: 沖縄美ら海まぐろ公式HP <https://www.okinawa-churaimaguro.jp/>)