

各 位

山と溪谷社

An impress Group Company

2018年3月12日  
株式会社 山と溪谷社  
<http://www.yamakei.co.jp/>

絶品グルメから日本の“ブランドサバ”図鑑まで「サバ」を徹底解剖  
全さば連監修『サバが好き！旨すぎる国民的青魚のすべて』発売

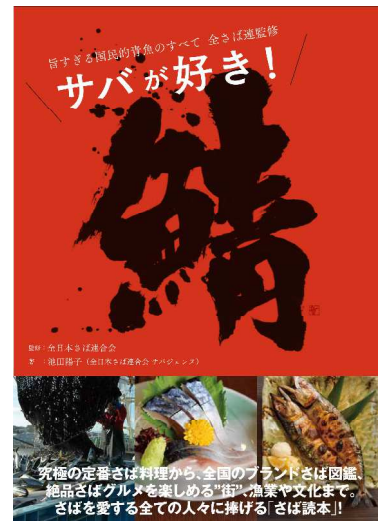
インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は『[サバが好き！旨すぎる国民的青魚のすべて](#)』を2018年3月12日に刊行しました。

もっとサバが好きになる、楽しくなる。  
サバを愛するすべての人に捧げる「サバ読本」！

おいしくて身近な魚として愛され続けてきた「サバ」。「鯖ナイト」「鯖サミット」などを通じてサバの魅力を発信する、全日本さば連合会監修のもと、この国民的青魚を徹底解剖します。

名店に取材した究極の定番サバ料理から、全国のブランドサバ図鑑、絶品サバグルメを楽しめる“街”、漁業や文化まで、日本のサバに関するありとあらゆるものを詰め込みました。

著者は、全日本さば連合会で広報担当サバジェンヌとして活動する池田陽子氏。「サバ」の魅力を、全さば連の活動を通じて培われてきた圧倒的な取材量と密度でお届けいたします。



<著者プロフィール>

著／池田陽子

全日本さば連合会広報担当サバジェンヌ／食文化ジャーナリスト／薬膳アテンダント。宮崎県生まれ。立教大学社会学部卒業後、出版社にて女性誌、航空会社にて機内誌などの編集を手がける。北京国際中医薬大学日本校にて国際中医薬膳士資格を取得し、「薬膳アテンダント」「食文化ジャーナリスト」として活動する傍ら、全国各地のサバの情報発信を行う。著書に「ゆる薬膳。」（日本文芸社）、WEB連載に一個人WEB（KKベストセラーズ）「サバジェンヌの日本全国ごちそうサバです」など多数。

監修／全日本さば連合会

2013年3月発足。サバを愛する消費者の集まりであり、サバを味わい、サバを考えることなどを目的に、サバが好きな方々へ向けて「鯖ナイト」や「さば塾」などの各種サバイベントを企画運営し、ひいては消費者と地域、消費者と漁業を繋ぐことを趣旨に活動。公式サイトや各種メディアからのサバ情報発信にも力を入れている。また、2015年より、全国のサバの産地が集う「鯖サミット」の事務局としての活動も行う。

<書籍詳細>

『サバが好き！旨すぎる国民的青魚のすべて』

著者：池田陽子

監修：全日本さば連合会

判型：A5判 128頁

定価：本体1,500円+税

ISBN：978-4-635-45020-1

<http://www.yamakei.co.jp/products/2816450200.html>



## 第2章 日本のブランドサバ図鑑

### 松輪さばグルメ

旬には血合いまで霜降り!  
漁直直店で  
最高の松輪さばを



1. 本田さん(左)と鈴木さん。漁師になるつもりで漁船を隠れ、そのまま店長にスカウトされた本田さん(右)が漁師で、漁師サバを漁り上げる。鈴木さんの漁り上げたサバが漁師料理の味になる。  
2. 地魚料理 松輪。海を謳ぐテラスもあり。

みうら漁師では、地魚PRのために漁協直営レストラン「地魚料理 松輪」を運営。郡内の日本料理店で親を継いでいる本田英之さんが、極上のサバ料理を手掛ける。「旬の松輪さばは、血合いが霜降り。最高です」(本田さん)。1. 旬と合わせて霜降り。鮮度が加わって来たサバは霜降りさばとともに上品な顔のりが楽しめる。地元の漁師たちにも大人気! しめさば、刺身に限りなく近い強弱の、3. 塩焼き、4. 松輪さばのお茶漬け。



★ブランドサバ★ 松輪さば



松輪ではサバは通年漁獲されるが、最も獲りが多く、その魚体の黄金色になるのは、お盆から秋にかけて。



**松輪さば**  
(松川三浦)  
松輪さばは松輪開口漁港で水揚げ。

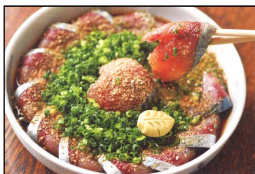
**ペタラン漁師の「サハズテウ」**  
1. 松輪の漁師たちは松輪漁港から、サバを漁り上げ干葉の船で沖まで一本釣りの漁に出る。2. サハズは漁師による手作り。3. バツグン。漁師の獲りも驚いたという高品質。4. 船から船詰めまでは5分!

**神奈川** 奈川県三浦半島東部に位置する松輪地区。産から一本釣りのサバ漁が盛んで、みうらも漁業関係者組合南下浦支所松輪販売所の本木洋一さん。旬には体から尾にかけて金色の影が入る「黄金色のサバ」は、驚異で1kg約3000円という高値で取引される。  
「西の関東、東の松輪」とよその名が響くも、かつては1991年、漁師たちは、魚価を上げるべく地元の仲買を潰すことに、組合

### SABA DATA

水揚げ地: 神奈川県松輪開口漁港  
時期: 旬は8月中旬~10月末  
漁法: 一本釣り  
認定産地: 東京湾を遡渡し、三浦半島南側の松輪漁港で獲る。三浦市松輪開口漁港で水揚げされるマサバ。

## 第3章 5大サバグルメな街



### 博多

コクのあるごまさばは、まるで大輪の花!  
**海鮮居酒屋 はじめの一歩**  
ごまさばが人気の「はじめの一歩」。厳選した、対馬沖の大型のサバを使用。そぎ切りにして詰めながら盛り付け、コクのある旬の旨味を堪能。ゴマをたっぷりかけたごまさばは、大輪の花よう! 「コク」とも、味わいだが、京。製法のつまみにも最高の味わい。



**鮮度バツグンのサバを使い、洗練の一品に魚忠**

高級居酒屋「博多田中」系列の食堂。仕入れは1日2回と鮮度バツグンの長崎ハーフ鯖を、ゴマを練りこんだタレで味わう。シンの風味もいきた洗練の逸品。



**五島沖釣りサバの味わいを引き立てた逸品**

**海鮮食堂 い志い**

五島沖釣りサバの、腹身の部分を贅沢に厚切り。サバの味わいを引き出すためにタレは濃厚でスッパリ、後がけ。なまめかに食す準備は、絶叫。



**さわやかな「カルパッチョ系」ごまさば**

**博多 鯖鉄**

薄く引いた、コリコリ食感の五島のサバに煎りゴマと練りゴマをダブルで使ったタレを、からめればカルパッチョのよう! さわやかに楽しめるごまさば。



**国産無農薬ゴマが盛り! 「妙豆漬」ごまさば**

**博多 鯖部**

名物「ごまさば」の逸品。はまなで「妙豆」。国産無農薬ゴマを贅沢に使った、アリアリ食感のハーフ鯖は、きなことわらもらのような最高の相性!



### 5大サバグルメな街④ 福岡県

## 福岡はサバグルメの アミューズメントパーク

サバグルメ最強の地といえば福岡! 鮮度のいいサバが食べられるうえに、もともと長良のレベルが高いという。サバファンにとってには垂涎の街。またサバの刺身が当たらない街だからこそ、ハンパない

「サバ眼力」で生み出される料理の完成度はバカチ! 博多名物「ごまさば」も多種多様。サバ料理専門店も多く福岡アミューズメントパークには垂涎の街。またサバの刺身が当たらない街だからこそ、ハンパない



**博多ごまさば屋**

博多を代表する料理店「ごまさば」の刺身を博多一歩のグルメ。日々、実業家として「ごまさば」。サバの旨みをゴマのタレで濃厚に楽しめる。サバと醤油とゴマだけのなのに、店によってここまで変わることに感動!

**博多といえば! ごまさばパラダイス**

博多を代表する料理店「ごまさば」の刺身を博多一歩のグルメ。日々、実業家として「ごまさば」。サバの旨みをゴマのタレで濃厚に楽しめる。サバと醤油とゴマだけのなのに、店によってここまで変わることに感動!

## 第4章 定番サバグルメの世界

★定番サバグルメの世界★ 味噌煮の準備

### ④ 流水で洗い、脂やアクをとる



手で洗ったサバを流水で洗う。サバの脂やアクがかなり出るので、しっかりと汚れをとることが大切。ゆっくりにすると、身の硬さが程よくキープされ、洗っても身割れしない。

### ⑤ 仕上げ用に再度煮る



鍋に水を加えて、きれいに洗ったサバを入れる。魚力は塩（塩より）とシモ（塩より）に分けて煮る。ちなみにカキは鍋の立ち上がり、シモは鍋のアクを煮詰める。

### ⑥ ネギを投入



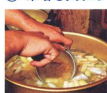
鍋に、4cm程度の長さで切ったネギを、サバ全体を覆うくらい、たっぷり入れてしばらく煮込む。「ネギのぬめりには、良みをとる効果があるんです」（鈴木さん）

### ⑦ 砂糖を入れる



ネギを入れると、煮汁が次第に白く濁ってくる。このタイミングで砂糖を投入し、煮汁が透明になるまで煮込む。「うちでは砂糖は多めで旨味には上げています」（鈴木さん）。

### ⑧ 味噌を入れる



煮汁が透明になったら、味噌を入れて、30分〜1時間煮る。「味噌はお好みで、うちでは味噌汁と同じ味噌を使っています。下茹でしていないに行うことが大切」（鈴木さん）

## プロから学ぶ 味噌煮のコツ

渋谷魚力 鈴木徳久さん



### ① サバを簡切りにする



サバの頭と尾を切り落とす。骨ごとまるまるの簡切りにする。魚力ではサバを冷凍の状態でも簡切りにする。魚力を削がない。内臓は切った状態から、指で押し出して取っている。

### ② ていねいに水洗いする



簡切りにしたサバをていねいに水洗いする。簡切りの段階で内臓を取っているが、残っている部分があると、煮ているときに臭いの原因になってしまうのでしっかりと洗う。

### ③ じっくり水煮



鍋に水を入れ、沸騰したサバを入れて煮る。弱火にして12時間、煮込む。弱火で、長時間煮ると、じっくり煮込むことで、旨みのある味わいが生れます。（鈴木さん）



## 市ヶ谷 季節料理 根本

「日本の食文化を大切にしたい」という思いから、市ヶ谷の根本は、季節料理を提供する。根本の代表メニューは「味噌煮」と「味噌汁」。根本の味噌煮は、魚力と味噌の組み合わせが、味噌煮の味を決定づけている。根本の味噌煮は、魚力と味噌の組み合わせが、味噌煮の味を決定づけている。根本の味噌煮は、魚力と味噌の組み合わせが、味噌煮の味を決定づけている。

## 第5章 もっと知りたいサバの話

★サバの歴史★ 日本全国サバ信仰



### 神奈川には12のサバ神社が!

神奈川県の12のサバ神社は、サバの産地である。この12のサバ神社は、サバの産地である。この12のサバ神社は、サバの産地である。この12のサバ神社は、サバの産地である。

サバを持つて飛び渡る。サバは神にも関わりのある。サバは神にも関わりのある。サバは神にも関わりのある。サバは神にも関わりのある。

サバは神にも関わりのある。サバは神にも関わりのある。サバは神にも関わりのある。サバは神にも関わりのある。

サバは神にも関わりのある。サバは神にも関わりのある。サバは神にも関わりのある。サバは神にも関わりのある。

## 日本人にとってサバは「神サバ」だった? 日本全国サバ信仰

サバは、じつは信仰とも深い関わりがある。『今昔物語集』には、豊武天皇が夢のお告げに従い、サバを食った老人を降魔供養の洗脚とし、そのサバを供えたところ、平厳経八十巻に成じていたという逸話がある。日本各地にいまなお残る、サバ信仰について探ってみた。サバを食べるだけではなく、祈りを掛ければ幸せになれるかも!?



由来は弘法大師とサバ。徳島「鯖大師本坊」 鯖大師本坊は、高野山真言宗の寺院。1400年代初めに建てられた。鯖大師では、サバを3年間飼って祈念する「飼い出し」という行事がある。金さば道はほんまにサバを飼った弘法大師が祀られている。大正時代に建てられた石造りのサバ。

弘法大師とサバが信仰。日本各地には、サバの名を有するサバ信仰がある。徳島県徳島市に伝わる「飼い出し」という行事がある。弘法大師が、この地を訪れた弘法大師の伝説によるもの。

【山と溪谷社】 <http://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、エコロジー、ライフスタイルの分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <http://www.impressholdings.com/>



株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。2017年4月1日に創設25周年を迎えました。

以上

---

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社山と溪谷社 担当：草柳

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1911 メール：info@yamakei.co.jp