

# マグロが美味しい理由教えます

きらめく朱色に垂涎必至

これだけあるマグロ寿司!

なぜ、日本人はこれほどまでマグロに熱狂し、魅せられてしまうのだろうか。その食の歴史から美味しさの秘密、日本人とマグロ、寿司とマグロの関係を紐解いてみた。さらに、マグロの種類や各部位の特徴についても勉強してみよう。

科学的に証明された旨さと先人の知恵

日本人に親しまれるマグロ。食用にした歴史は古く、縄文時代とされている。寿司タネとして脚光を浴びたのは、江戸時代末期のことだ。マグロの異常な豊漁があり、安価になったこと

から寿司屋台で扱われ始め、たちまち人気になったのだとか。もっともこの頃に食べられていたのは赤身だけ。もつばら醤油に漬ける「づけ」で握られ、脂が多く劣化の早いトロは敬遠されていた。赤身を押しつけ、トロが寿司界の花形と語られるようになったのは、1960年以

降。これは、食の西洋化による日本人の嗜好の変化に加え、生ものの保存を容易にした冷蔵庫の普及によるところが大きい。日本の高度経済成長期と相まって、トロは次第に高級なタネとして認知されていった。

では、マグロのもつ最大の魅力とはなんだろう。四谷三丁目「日本橋 寿司金」のご主人・秋山弘さんは、「マグロは大きな魚。一匹でも部位によって異なる多彩な味を持っている。香り高い赤身、ねっとり舌に吸い付くツケ、脂のつた大トロや中トロ。さらに細かい部位や魚体ごとの脂のり具合によって、どこを食べても旨さが違うのが魅力でしょう」と話す。

その美味しさには、科学的根拠もある。マグロの持つ脂は、舌につくと、酢飯の刺激や魚臭さ、赤身の鉄味などを和らげて調和し、滑らかな舌触りや柔らかな味わいを強調するという。また、マグロの脂は不飽和脂肪酸。融点が低く、舌の上で溶け、脳に快感物質の放出を促すのだ。

美しいピンク色は美味しさの証し

旨みを引き出すための熟成もカギ。昔からマグロはシャリと



**大トロ**  
腹身の前方に多く存在。より頭に近い「腹カミ」が最も高価とされ、旨みの強い上質な脂がたっぷり乗る。蛇腹状に筋が入った部分はスナズリや蛇腹、筋のない部分は霜降りと呼ばれる

**赤身**  
艶やかな赤色は鉄分を豊富に含む証。最も味の濃い部分だが、脂が少なく高タンパクでヘルシー。背側から多く取れ、なかでも尾に近い背びれのあたりは「背トロ」と呼ばれ、近年人気

**中トロ**  
背身と、腹身の真ん中から尾に近い部分からとれる。脂と赤身の調和がとれているのが特徴。そのなかでも香りが高く、さらばりとした血合いに近い部分を「血合いぎし中トロ」と呼び、ツウが好む



**スナズリ**  
腹の底、へそ(肛門)の周辺一帯。別名「蛇腹」。大トロの中でも最も脂のついていて、濃厚だが、すっきりとした味わい。口あたりはふわわり軽い

**カマトロ**  
カマの部分にあるトロ。エラの下にあたり、1本の魚体から左右二箇所しかとれない希少部位。濃厚な旨みと脂が楽しめる。まるで霜降り肉のよう

**ヒレシター**  
胸ビレの付け根。よく動かす部位のため、良質な脂がのって旨みが出る。トロと赤身の旨さを併せ持ち、しっとり吸い付くような舌触りに感じる

**中トロ**  
程よい脂ののりと赤身の旨みがバランスよく調和し、寿司ネタの中でも不動の人気を誇る。表面を香ばしく焼き上げ、炙りにしても旨い

**赤身(ツケ)**  
爽やかな酸味があり、マグロ本来の旨みを感じられる。醤油漬けにしたものを「ツケ」と称し、そのねっとりとした質感は、江戸前仕事ならではの

**鉄火**  
マグロの切り身にわさびを添え、酢飯と海苔で巻いたもの。主に赤身が使われるが、トロや中落ち(中背の身)などを混ぜている店もある

相性のいい食感になるまで寝かせるのが基本だ。「獲れたての身はやや黒っぽい。3〜4日寝かせて酸化してくると、だんだん美しいピンク色になる」と秋山さん。この熟成により、旨み成分であるイノシン酸が引き出されることは既に判明している。このイノシン酸は、さらに他の味と混ざると格段に美味しくなる性質があり、トロの旨さは、イノシン酸と脂が口の中で溶け合うおかげだ。一方、赤身は、脂よりイノシン酸の旨みが勝るのだが、醤油の旨み成分や酢飯の酸などと結びつくことで、やはり飛躍的に美味しくなる。脂の口どけ、旨み、香り、舌触り……寿司タネとしてのマグロが人々を魅了するのは必然なのだ。ひと口にマグロといっても、種類は様々。最高級とされるのは、大間のマグロなどで有名な本マグロ(クロマグロ)。それと並ぶ品質を誇り、コクのある味わいなのが、南半球で獲れるインドマグロ(南マグロ)。他に、あつさりとした脂のメバチ、関西圏で好まれるキハダ、比較的小型のビンナガなど、それぞれ違った個性を持つ。いろんな種類、部位を食べ比べ、マグロの美味しさを満喫してほしい。



**「マグロの食べ比べができる注目店がオープン！」**

マグロ料理がメインの居酒屋「ニッポンまぐろ漁業団」が9月、新橋に開店。さっそく出かけてみた。メニューには刺身に焼き物、揚げものなど、本当にマグロ料理がずらりと。我々は笑顔なのだが、実は後継者不足などにより、漁師には必ずしも明るい未来ばかりではないのだとか。そんな現状を知ってもらおうというのも、この店のコンセプト。美味しく食べつつ、マグロへの理解を深めてほしい。

東京都港区新橋2-14-3 新橋レンガ通り会館4階  
☎03-3539-1035 ⑨16時~24時(金・祝前日は~翌3時) ⑩無休



▲お話を伺ったのは、秋山弘さん(左)、勝弘さん(右)

「日本橋 寿司金」日本近海で獲れる天然本マグロを厳選。マグロ好きを唸らせる名店だ。マグロだけでも4〜5種類のネタが楽しめる「握りのおまかせ」15000円〜。

東京都新宿区荒木町9 ☎03-3357-5050 ⑨17時半~23時、土~22時 ⑩日・祝

## 「マグロの旨さは香り」にあり

「美味しいマグロかどうかを見分けるのは、ズバリ赤身。いわゆる赤身の持つ鉄分の酸味です。微かに鉄っぽさのある爽やかな香りが、酢飯とわさび、醤油と相まって、見事な旨みとなる。この香りの旨さは他の魚には決して求められないものでしょう。赤身が良ければ、トロもいい。熟成させることで、香りや旨みはさらに増します。また、イカを食べているマグロはしっかりと味と複雑な香りを持っています。冬に大間や戸井など津軽海峡で獲れる本マグロがイイといわれるのは、イカを食べて栄養をたっぷり摂り、大きく育ったマグロが獲れる漁場のものだから。11月以降の、まさにこれからが旬ですよ」