

夏 ~ 秋

定置網

# マサバ・ゴマサバ



産地 湘南～伊豆

調理法 めサバ・味噌煮・竜田揚げ ほか

価格 ★ ★

食味 ♥ ♥ ♥

水揚量 🐟 🐟 🐟 🐟 🐟



年中獲れますが、一番美味しいとされるのはゴマサバが夏、マサバは夏から秋にかけてです。

## memo

定置網で、一年中、最もたくさん獲れる魚種のひとつ。  
一般的にはマサバ（下の絵）の方が美味しいとされ、値段も高め。  
水揚量は圧倒的にゴマサバ（上の絵）の方が多く、マサバより安い。  
マサバの旬は秋、ゴマサバは夏で、脂が乗って美味しい。

## 🍴食べる！

調理法は、両者でほとんど違いはない。鮮度が良いものは、めサバや刺身、そのほか、定番の味噌煮や揚げ物、焼き物まで色々な料理に向く。  
活め（いけじめ）サバ：漁師たちがていねいに血抜きをしたもので、プロに評価され、刺身用として値段も高い。身の締り具合や鮮度、食味が良いといわれる。