

那智勝浦町

近海のはえ縄漁業による生マグロの水揚げ量日本一を誇る那智勝浦町。「黒いダイヤ」と呼ばれる黒マグロだけでなく、季節ごとにキハダやメバチ、ビンチョウなどいろいろな種類のマグロが、市場に水揚げされる。当然、町中のいろ

**生でしか味わえない
モチモチ食感！**



①生特有のみずみずしく、ツヤツヤした魚体がまぶしい。クロまぐろからメバチ、キハダ、ビンナガまで。季節や時期によって水揚げされる種類はさまざま ②透き通るような生マグロの赤身。新鮮なものは血合も身と同じように鮮やかな赤色をしているという ③水揚げされたマグロは次々と入札で買われていく。入札には、ブリキの札が使われている

まぐろ丼



(取材協力/まぐろ三味那智)

〈マグロ〉
マグロの赤身は高タンパクで低脂肪、低カロリーな健康食品

マグロに含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)などの不飽和脂肪酸は、肝臓で脂肪が作られるのを抑え、血液中の中性脂肪を減らす。血栓の防止にも役立つ。心臓病や脳梗塞といった生活習慣病を予防する働きがある。また、DHA(ドコサヘキサエン酸)は脳の発達にも重要な栄養素の一つで、記憶力の低下や認知症の防止など脳神経を維持、向上させる効果も。

今も昔も
美味しいもん

Buon
Appetito



〈しらす〉
しらすは、イワシなどの稚魚のこと。魚を丸ごと食すからカルシウムもたっぷり。一年を通して収穫されるしらす。中でも春と秋のしらすは特に美味といわれる。小さいながらも魚を丸ごと食べるので、カルシウムはもちろん、コレステロールを下げる効果があるといわれるEPAも豊富に含まれている。

しらす丼

(取材協力/海ひこ)



①ふっくらとして柔らかく美味しい釜揚げしらすのためには何よりもスピードが命。2隻の小型船で網を引き、運搬船が漁港へと運び水揚げ、セリが終わるとすぐ釜揚げされる ②収穫される時期によりしらすの大きさも様々。真っ白な姿は新鮮な証し ③南国の空の下、天日干しされた「ちりめん」も魚の美味しさを凝縮された絶品。漁港付近のほっとする風景だ

**水揚げされてすぐ
釜揚げ、だから美味しい**

湯浅町は、しらすの水揚げ量県内1位の漁師町だ。多い時には日に4回程水揚げされ、その都度競りが始まる。漁港近くの加工場で、しらすが真っ白でふわふわの釜揚げにされると、付近一帯は潮の香りに包まれる。あつあつのご飯

にたっぷりの「釜揚げしらす」。薄味の塩加減で茹で上げられたしらすのふんわりとした柔らかい食感とふくよかな香りが口いっぱいに広がる「しらす丼」。昔から県内各地の海沿いの町で愛されてきたソウルフードだ。

湯浅町