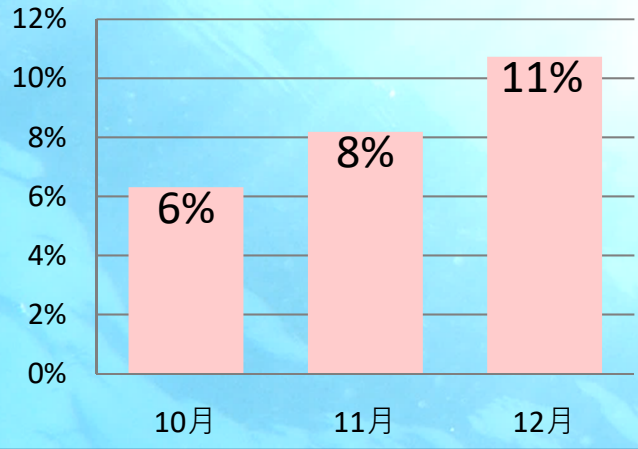
尾鷲の旬魚　小さなトロカツオ　ヒラソウダ

ヒラソウダは秋から冬にかけて皮下に脂肪を蓄積し、**戻りガツオ以上**の**脂の乗り**になります。尾鷲では、カツオのない時期に重宝し、刺身やたたきとしても食べられています。

主な漁法は**定置網**で、中でも**首折**という処理方法で活〆されたものは**鮮度が抜群**です。

体脂肪率11％のヒラソウダの刺身

尾鷲のヒラソウダの体脂肪率



ヒラソウダ（地方名ソマ）

カツオ

かつおの脂質含量（参考）

＊かつお（秋獲り　生）　6.2％

＊かつお（春獲り　生）　0.5％

参考　日本食品標準成分表2015年版（七訂）

尾鷲に水揚されるカツオの仲間

マルソウダとヒラソウダはまとめて「そうだがつお」と呼ばれ、そうだ節の原料として利用されているほか、地元では郷土料理「焼き」などに調理して消費される大衆魚です。

マルソウダは生食には向きませんが、ハガツオやスマ、ヒラソウダは生食で食べることができ、それぞれカツオとは違った味わいがあり、地元では根強い人気があります。

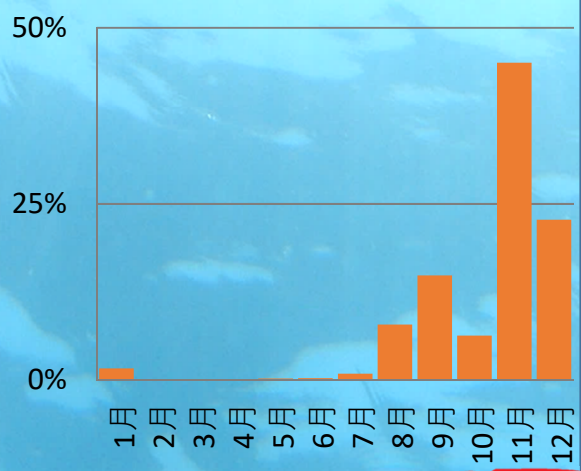
サワラのトロ感とカツオの旨み
ハガツオ（地方名キツネ）

郷土料理の「焼き」、そうだ節の原料
マルソウダ（地方名コガツオ、メジカ）

知る人ぞ知るもっちり激うまカツオ
スマ（地方名ヤイト、ホクロ）

小さなトロカツオ
ヒラソウダ（地方名ソマ）

尾鷲のヒラソウダ月別漁獲量
（年間漁獲量を100％として）



尾鷲市水産農林課☎0597-23-8231