

おokayまの旬の魚介類 サッパ（ママカリ）

岡山県農林水産総合センター
水産研究所

■標準和名はサッパで、ママカリは地方名です。あまりのおいしさにママ（ごはん）が足りなくなり、隣からママを借りてきたため「ママカリ」と名付けられたと言われています。

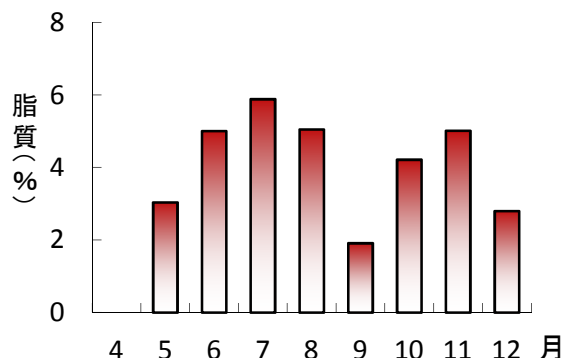
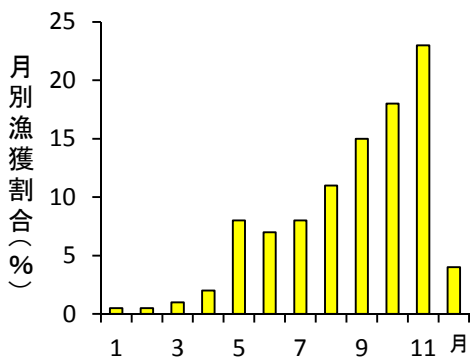
■体長15cmに達するニシンの仲間で、日本各地の沿岸域に生息しています。

■岡山県では備前市、瀬戸内市、浅口市を中心に、小型定置網や釣りなどで漁獲され、秋に漁獲の盛期を迎えます。

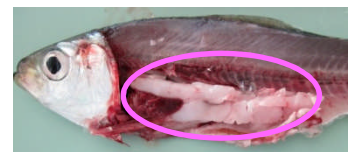
■脂質は産卵前の6～8月と10,11月に多い傾向がみられました。特に漁獲の多い秋は筋肉部だけでなく腹腔内にも脂肪組織が増加します。

■おいしい食べ方は、酢漬け、すしなどがあります。

■動脈硬化の予防作用があるDHAやEPAが豊富に含まれています。



脂肪酸に占める
DHAとEPAの
割合が27～30%



サッパの腹腔内脂肪組織
筋肉部や脂肪組織には、DHAやEPAが豊富に含まれています

秋が漁獲の盛期

6～8月と10,11月に
脂が多い

美味しい食べ方



ママカリの酢漬け



ママカリ寿司

酢漬け、ママカリ寿司がおすすめ。
薄めの酢に1週間ほど漬けておくと頭の骨まで柔らかくなります。

酢には疲労回復効果があります
酢酸はエネルギー源として体内で使われるので、激しい運動の後や疲労が蓄積する時には、酢漬けがおすすめです。