

那覇市が誇る なはまぐろを堪能

なはまぐろとは？

沖縄県は近海に漁場があることから、全国的にも有数の生鮮マグロの産地となっています。

また、県内で水揚げされるマグロの約半数は那覇市で水揚げされていることから、那覇市はまさに水産資源の宝庫。「本マグロ」「キハダマグロ」「メバチマグロ」「ビンナガマグロ」それぞれ旬の時期が違うので、年間を通して旬のマグロを味わうことができます。

沖縄近海の海で獲れ、冷凍保存することなく水揚げされるので、冷凍マグロのように解凍時に栄養分が出てしまうこともありません。

また、マグロ（特に赤身の部分）は、ほどよい熟成期間があるほうが、肉の旨味成分が出ておいしくなるため、漁船でほど良い時間が経過し水揚げされる沖縄のマグロは旨味成分が増したおいしい時期に流通することになります。



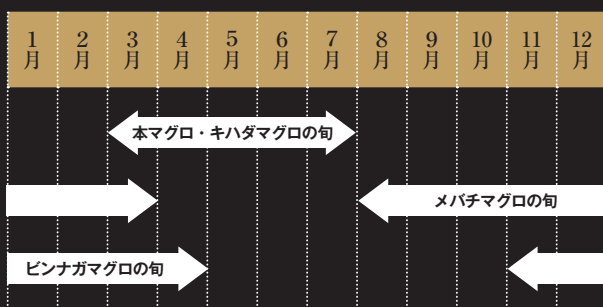
◀なはマグロのロゴマーク
那覇で水揚げされるおいしい「なはマグロ」の魅力を県内外へ広く発信するため、公募により選出したロゴマークです。

なはまぐろは年間を通して旬

那覇で水揚げされる主なまぐろの種類は「本マグロ」「キハダマグロ」「メバチマグロ」「ビンナガマグロ」の4種類があり、旬の時期がずれていることから、通年で新鮮な「生鮮マグロ」を食べることが出来るのが特徴

です。それぞれのマグロは味や食感などが異なることから、様々な料理を楽しむことができるのが、なはのマグロというわけです。

◎「なはマグロ」カレンダー&種類





魚市場「泊いゆまち」& 泊港漁師さんに聞く なはまぐろの魅力

「泊いゆまち」さんコメント

沖縄近海で捕れた新鮮な旬のマグロが年間を通して「生」のまま水揚げされるので、冷凍品では味わうことのできない、天然の生鮮マグロを味わうことができるのが「なはのマグロ」の魅力であり美味しい理由です。最近ではタクシー運転手さんなどの紹介で、那覇市の名産品として天然生鮮まぐろを味わいに「泊いゆまち」を観光客が訪れるようになっていきます。「なはのマグロ」のブランドが観光にも寄与できるまでに認知され始めてきたことを実感しています。なはの天然生鮮マグロの美味しさを是非ご賞味ください。

(おいしいマグロの見分け方)

きめが細かく、ドリップ(水分)が出にくい、透き通った良い色をしたマグロを選んでください。

漁師さんコメント

ご存知ですか？沖縄のクロマグロ、メバチマグロ、キハダマグロの漁獲量は全国トップクラスなんです。沖縄近海が全国有数のマグロの漁場であることは全国のマグロ漁師の間では有名な話で、そこで獲れた生鮮マグロの半数以上が那覇市で水揚げされています。また、県内の漁獲量の約半分をマグロ類が占めており、まさに沖縄県の水産資源の宝です。沖縄近海で水揚げされるマグロはそれぞれ旬の時期が異なるので、年間を通して天然の生鮮マグロをお届けできるのが、なはのマグロの魅力です。私たちが獲ってきた旬の生鮮マグロをたくさんの方に味わっていただきたいですね。



栄養たっぷりなのはまぐろ

世界一マグロを食べるといわれる日本人。

江戸時代にマグロのにぎり寿司が登場してから、

今でも私たちの食卓なじみの深いお魚の一つです。

なはのマグロは、捕れたてのものが

生のまま流通する「生鮮マグロ」です。

通常、冷凍のものは解凍時に栄養分が

ドリップと一緒に流出してしまいますが、

なはのマグロならその点はあまり心配ありません。

美味しく栄養も豊富な、なはのマグロを楽しみましょう！

【赤身、血合い】

なんといってもタンパク質が豊富！！

マグロの赤身は、実は白身魚の鯛よりも脂が少なく高たんぱく。

含まれるたんぱく質は良質で、脂肪肝を防ぐ効果があるといわれています。

その他、セレンも含まれています。セレンとは、

脂肪の酸化を防ぐ一方で、老化を遅らせる働きがあるといわれています。

【脂身(トロ)】

動脈硬化を防ぐEPA(エイコサペンタエン酸)、

DHAやビタミンA・D・Eが赤身よりも多く含まれています。

EPAとは、血小板の凝固を防ぎ、血栓を溶かし、

血液中の中性脂肪を減らします。血流を促進するため、

脳血栓・脳梗塞予防・高脂血症改善に効果があるといわれています。

脂肪が多く、赤身よりもエネルギーは倍なので、

食べ過ぎには注意が必要です。

【その他にも…】

DHAとEPAといったオメガ系系列の脂肪酸は、

女性ホルモンのバランスを整えるといわれているので、

肌荒れなどにも効果が期待できそうです。

那覇市が冊子を作成しています。

皆様に「なはまぐろ」のことをもっと知ってほしいという想いから、パンフレットを作成しています。ぜひ手にとってみてください。

