

7月 お魚を食べよう!



みなさんこんにちは！日ざしが強くなり、暑い季節になりましたね。もうすぐやってくる夏休みを楽しみにしている人も多いと思います。さて、7月と言えば七夕ですが、それだけではありません。土用(どよう)の丑(うし)の日を知っていますか？今回は、その土用の丑の日や、お魚についてご紹介します！お魚を食べて、夏バテ知らずの7月をすごしましょう！

土用の丑(うし)の日

2018年の土用の丑の日
7月20日 金曜日

土用の丑の日と言えば、「ウナギ」です。この習慣は江戸時代から続いています。当時、ウナギが売れずにこまっていたウナギ屋さんのために、平賀源内が「土用の丑の日にウナギを食べると夏バテしない」という話を広めたため、ウナギがたくさん売られるようになったという説があります。夏の土用とは、立秋までの18日間のことで、そのうちの丑の日が、「土用の丑の日」となります。

ウナギには**ビタミンA**や**ビタミンD**、**ビタミンB1**、**B2**、**カルシウム**、**亜鉛**、**鉄**が含まれていて、**脂(し)質**も豊富です！暑くて食欲のない夏の栄養補給にもおすすめ！



★関東と関西ではウナギの調理法がちがいます★

ウナギは、主に「**かば焼き**」にして食べられますが、実は関東と関西で、調理法がちがうって知っていましたか？**関東**では、ウナギを**背(せ)**開きにして、くしをうち、白焼きにします。そして**蒸(む)**した後、たれをつけて再び焼き上げます。蒸(む)しているのが**ふっくらとやわらかい仕上がりに**なります。一方で、**関西**では、ウナギを**腹(はら)**開きにして、そのまま白焼きにし、くしをうちます。その後、**蒸(む)**さずにたれをつけて、再び焼き上げます。関東のもの比べると、**ややかたい仕上がりに**なります。現在、**乱獲(らんかく)**によって、**ウナギの数が減り**、国産ウナギがとれる量が減少しています。そのため、輸入にたよっている現状があります。



豆知識



魚の血合(ちあい)肉ってなあに？

魚の切り身をよく観察すると、色がうすいところと、こいところがありますよね。このうすいところを「ふつう肉」、こいところを「**血合い肉**」と呼びます。ふつう肉は、魚が敵からすばやく逃げたり、急に運動したりするときに使われる筋肉です。一方、血合い肉は、**ゆっくりと泳ぐときに使われる筋肉**です。そのため、ゆっくりと回遊しているマグロなどの魚は、血合い肉が非常に発達しているのです。血合い肉は、**鉄分**や**DHA**、**EPA**、**タウリン**などを豊富に含むので、なるべく残さず食べるように心がけましょう！

魚の中にはどんな栄養があるのかな？

魚にもいろいろな栄養がふくまれています。例えば、良質なたんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルの他、健康に役立つ成分がたくさんあるんですよ！今回は、健康に役立つ3つの成分を紹介します。

①DHA(ドコサヘキサエン酸)

魚の油の中にある、**高度不飽和脂肪酸(こうどふほうわしぼうさん)**です。不飽和脂肪酸をふくむため、魚の油は常温でも液体で、血管の中で固まりません。さらにDHAの働きにより、**脳(のう)**や**神経の発達をうなが**します。さらに、**血管をやわらかくして、血液の流れをスムーズ**にしたり、**視(し)力の低下を防い**だり、**認知症(にんちしょう)予防**にも効果があります。

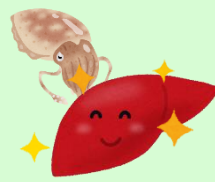


②EPA(エイコサペンタエン酸)

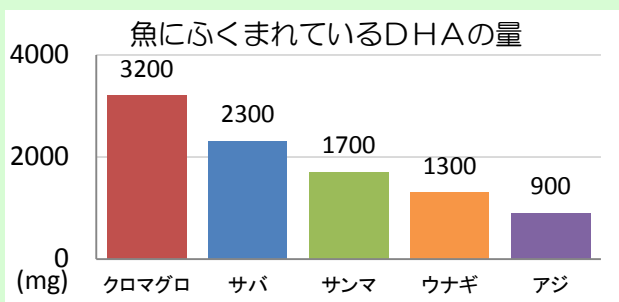
DHAと同じ、**高度不飽和脂肪酸**です。EPAは、イワシ、ニシンなどに多くふくまれていて、**コレステロール低下作用**や、**血栓予防**、**高血圧予防**などに効果があります。

③タウリン

アミノ酸の一種です。**血液中のコレステロールを少なく**したり、**肝臓(かんぞう)の機能をたすける働き**があります。また**貧血予防**や**視力の回復**にも役立ちます。ふつうは、イカやタコ、貝類に多くふくまれています、**魚の血合い肉にもたくさん存在**します。



魚は、このように健康に役立ち、**低カロリーで良質なたんぱく質や脂質がとれる食品**ですが、現在、「魚ばなれ」が進んでいます。毎日魚を調理するのは大変...というときは、**かんづめ**を上手に活用してみましょう。ぜひ週の半分ほどは、食たくにお魚を取り入れてみてください☆



出典：くらべてわかる食品図鑑 4

★アジのしそ揚げ★

- 材料(4人分)
- 小アジ 8尾
 - 青じその干切り 4枚分
 - 生姜のみじん切り 小さじ1
 - みそ 大さじ1/2
 - 卵黄 1個分
 - 塩 ひとつまみ
 - 浮き粉 小さじ2
 - 酒 小さじ2
 - 青じその葉 8枚
 - 大根おろし 200g
 - 揚げ油

- ①アジは3枚におろして骨をのぞき、細かく切ってAをくわえ、細くなるまで包丁の背で叩く。
- ②Bを合わせてさらにこまかく叩き、すり身状にする。
※アジ、A、Bを全て合わせて、フードプロセッサーですり身にしても◎!
- ③青じその裏面に、すり身を1/8ずつのせて、葉を二つ折りにする。
- ④170℃に熱した油で色よく揚げる。
- ⑤大根おろしと盛り付けて完成☆



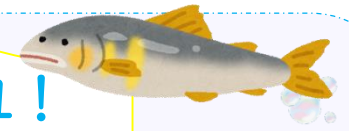
アジという名前の通り1年を通じて味が良い、おいしい魚ですが、脂がのるこの時期が旬です。新鮮なものは、たたきや、寿司、塩焼きや唐揚げ、煮つけにしても絶品です！青背の魚ですが、白身に近いクセのない味わいのため、いろいろな料理で活躍します。

しその風味でさっぱり



7月の旬食材は…

アユ!



アユは日本列島を中心に生息し、縄文時代から食べられていたと言われています。水鳥の鶺(う)を用いて、アユをとる**鶺飼(うかい)**は、伝統的な漁法の一つです。アユの内臓には**ビタミンA**や**ビタミンB群**がふくまれています、独特の**苦み**があります。姿焼きのほかに、干し焼きや、香りを活かしたアユ飯などの料理にして、食べられているんですよ☆

一生の中で川と海を行き来しますが、川での生活が長いため、**不飽和脂肪酸の量や種類が少なく**、さっぱりとした味わいがとくちょうです。



鶺飼(うかい)の様子