



# からだのごちそう

NO. 6  
平成19年5月号

風薫り、草萌える五月。「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」の句でもおなじみのように、これからの季節がかつおの旬。

春になると勢いを増す黒潮に乗って、初夏のころに日本近海へやって来ます。

江戸時代には「女房を質に入れても食いたい」ともいわれたほど、昔からおいしい魚として人気がありました。



## 五月の「初カツオ」

### 「初カツオ」と「戻りカツオ」って??

カツオの旬は1年に2度、春と秋です。春4月から6月にかけて九州から三陸沖まで北上するカツオを「初カツオ」といい、秋9月中旬から三陸沖でUターンして、南下しはじめるカツオを「戻りカツオ」といいます。

脂ののった秋の戻りがつおに対し、この時期のかつおは、さっぱりした味わいが特徴。脂が少ないので、表面を焼いてうまみを閉じ込める「たたき」にするのがおすすめです。

なお、切り身を買う場合は、身が黒ずんでいない、赤いものを。

また血合いの部分がはっきりしたものを選ぶのがよいとされています。

### カツオの栄養

カツオは生魚特有の良質のたんぱく質やビタミン群、カルシウムをたっぷり含み、春には欠かせない健康食の一つとなっています。

血中コレステロール値を低下させ、脳を活性化する働きが期待されるDHA、血液の流れをよくすると言われているEPAのほか、特に背身と腹身の間にある血合いの部分には、消化器障害や皮膚炎の予防に役立つビタミンB2や貧血の予防には欠かせない鉄分や、ビタミンB<sub>12</sub>がたっぷり含まれています。

血合いは食べにくいと捨てる人が多いのですが、カツオは食べやすい魚の一種なのでぜひ食べることをおすすめします。

また、カツオはネギやショウガ、にんにくなど香辛野菜とよくあいますので、一緒に食べて栄養の相乗効果も期待できるでしょう。



### カツオの多様な頂き方

刺身、たたき、干して鯉節やなまり節食べるのが通例になっていますが、内臓を塩漬けて作った「酒盗」は酒の肴としても珍重されています。また、地方の珍しい食べ方として、高知では郷土料理などで腹の砂ズリの部分だけ三角形に切り取り塩焼きしたものをハランボというそうです。

カツオのおいしい時期にいろいろな料理を味わってみてはいかがでしょうか！

さっぱり、おいしい!

## かつおのマリネ



材料（4人分）

かつお 1さく  
塩・こしょう 各少々  
小麦粉 適宜  
揚げ油 適宜  
玉葱 1個  
ピーマン 2個

作り方

- ①かつおはスライスに切って、塩、こしょうで下味をつけ小麦粉をつけて揚げます。
- ②玉葱はスライスに切り、ピーマンはせん切りにして水にさらしておきます。
- ③かつお、玉葱、ピーマンの材料に漬けたれをかけて冷やし、レモンとミニトマトを飾ります。

漬けたれ

酢…大さじ6  
サラダ油…大さじ2  
しょうゆ…少々  
レモン  
ミニトマト 適宜

☆調理のポイント

かつおは厚めにスライスしましょう。

エネルギー（1人分）：227kcal

かんたん、スピードクッキング!

火を使わないのでちいさなお子さまでも安心です。



## かつおのキムマヨサラダ

材料（4人分）

かつお刺身 16切  
レタス 1/2個  
揚げ玉 大さじ8  
カイワレ 1パック  
アボカド 1個  
ミニトマト 適量

- ①皿に手でレタスをちぎってしきつめる。
- ②刺身をレタスの上にのせる。
- ③アボカドは半分にし、中身をくりぬいて食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
- ④キムマヨだれの材料を合わせる。
- ⑤カイワレ、ミニトマト、揚げ玉を盛り付けキムマヨだれをかける。

キムマヨだれ

マヨネーズ…大さじ2  
ごま油…大さじ1  
キムチの素…大さじ2

エネルギー（1人分）：325kcal

継リライアンス

栄養士：小西・岩崎・植田・小田・河合・島岡・中野・広井・廣田・横山