

FF通信 旬の食材 **初カツオ**

No.18 **カツオの旬は初鯨の初夏と戻りカツオの初秋**

5月 カツオは毎年北上南下をする魚で、はじめに南の鹿児島から始まります。カツオ漁は3月ごろ九州南部で始まり、5月ごろ本州中部、8~9月ごろ三陸北部、北海道南部あたりまで進み、そこからまた南下を始めます。

疲労回復を助けるビタミンや鉄分が多く女性におすすめ

注目成分

パントテン酸でストレス対策

豊富に含まれるパントテン酸はビタミンB群の一種。ストレスを感じたときに対抗する免疫抗体をつくる働きがあります。血合いには鉄分や抗酸化力のあるビタミンAやB群も含まれます。

ビタミンを壊さないシンプルメニューで

パントテン酸は水に溶けやすく、熱で壊されやすいので、刺身やたたきなど新鮮なうちにシンプルにいただくのが効果的。また、薬味としてにんにくを一緒にとると、かつおに含まれる**ビタミンB1**の吸収が高まり、疲労回復にも効果を発揮します。
☞**ビタミンB群**…糖質や脂質、たんぱく質をエネルギーに変えるためにはかかせない栄養素です。

効能

胃弱、病後の体力回復や皮膚のトラブルにも効果的

血合い部分には鉄分が多く、疲労時や病み上がり、精神減退の体力回復によいとされています。**ナイアシン**も魚の中では多く、肉のレバーをしのごほど。皮膚ビタミンとして、皮膚炎予防などにも効果的。パントテン酸とともに、ストレス対策にも役立ちます。
☞**ナイアシン**…血行を良くし、二日酔いを防ぎます。



だしを使ってみましょう

忙しい毎日だと、なかなかだしをとってから料理…とはなかなか面倒かもしれません。しかし、時間がないときは具材を煮ながらかつお節を直接いれ、だしをとることも可能です。
うま味をきかせておいしく減塩したいものです。



初かつお(春)と戻りかつお(秋)のちがい



◎初かつお→さっぱりとしており、脂質が少ない。
江戸時代には、女房を質に入れても食べたい旬の魚だったそうです。
◎戻りかつお→脂がのっており、濃厚な味わい。
まぐろのトロのような脂身。刺身がおすすめ。

選び方

目が濁っていないく、澄んでいるもの

よく太っているもの

傷がなく身が引き締まっているもの

身の色が鮮やかな赤紅色のもの

エラがきれいな赤色をしているもの

模様がはっきりしているもの



かつおと玉ねぎの旨辛コチュジャン和え

かつおのたたきをちょっとアレンジ(°)♪



エネルギー:218kcal たんぱく質:18.6g 脂質:8.8g カルシウム:77mg
鉄:2mg 食物繊維:2.6g コレステロール:39mg 塩分:1.8g (1人分)

材料(2人分)

鯉刺身または鯉たたき 200g
玉ねぎ 中1/2
青ネギ 2本
みつば 半~1束
●コチュジャン 小1
●ポン酢 大1
●オイスターソース 小1
●しょうゆ 小1
●はちみつ 小1
●にんにくすりおろし 小1
●しょうがすりおろし 小1
●ごま油 大1/2
すりごま 大1/2

作り方

①みつばは根を落としざく切りし、青ネギは刻む。玉ねぎは薄くスライスし、お好みで水にさらし、しっかり水気をきる。かつおを切る。
②●を混ぜる。
かつおと玉ねぎを入れて和える。
③みつば、青ネギ、すりごまを入れて混ぜて完成



文献:あたらしい栄養学、宮崎市HP
レシピ:クックパッド