



カツオは暖かい海を好む回遊魚で、群れを成して季節によって北上南下をします。

春に獲れる「初鯨」は、餌を求めて九州南部から北上し、秋に獲れる「戻り鯨」は三陸沖あたりから南下します。



戻り鯨は、夏にたっぷり餌を食べて肥えているため、脂がのっています。

### カツオの栄養

#### たんぱく質

血液や筋肉などを作る材料や、ホルモンなどの構成成分となる重要な栄養素です。カツオには人の体内で作ることができない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。



#### ビタミンB12

神経や血液細胞を健康に保つ働きをします。赤血球の一部であるヘモグロビンの生成も助けるので、悪性の貧血予防にも役立ちます。

#### 鉄

赤血球の一部であるヘモグロビンの材料になり、不足すると頭痛・疲労感・貧血などの症状がみられます。

かつおは薬膳の観点では「気」と「血」を補うとされています。かつおのたたきを食べる時によく玉ねぎスライスが添えられていますが、玉ねぎにはこの「気」と「血」を巡らせる効果があるため、とても相性の良い組み合わせであると言えます。熟睡できない方や体力をつけたい方、貧血気味の方におすすめの食材です。

### 今月のレシピ

#### カツオの香味和え



エネルギー 120kcal  
塩分 1.0g

#### カツオのパストラミ風

エネルギー 84kcal  
塩分 1.3g



★レシピは裏面をご覧ください

空気が澄み、月がきれいに見える秋に古来よりお月見の風習がありました。「十五夜＝満月」と思いがちですが、十五夜は旧暦8月15日を指し、現在の太陽暦とは数え方が違うため必ずしも満月とは限りません。日本では旧暦9月13日にお月見をする「十三夜」という習わしもあり、どちらか片方だけのお月見を「片見月/片月見」と言い、縁起がよくないとされています。

#### お月見のお供え物

お月見は秋の収穫祭でもあるため、ススキやお月見団子のほか、その時期に収穫を迎える作物をお供えします



十五夜の頃には里芋やさつまいもをお供えするので「芋名月」、十三夜の頃には枝豆や栗をお供えするので「豆名月」「栗名月」とも呼ばれています。

#### お月見どろぼう

子どもは月からの使者とされており、子どもたちがお団子をそっと盗っていくのを見守る風習がありました。子どもたちにお団子を盗まれることは縁起が良く、豊作になるとも言われています。



## ＊カツオの香味和え



## ◆材料（4人分）

- ・カツオ 1 冊
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・みりん 大さじ1.5
- ・白ごま 大さじ1
- ・三つ葉 1/2パック
- ・大葉 5枚
- ・しょうが 1かけ

## ◆作り方

- ① かつおを5mm厚さにそぎ切り、大葉を千切り、三つ葉を3cm長さに切る
- ② 白ごまをすり、しょうがはすりおろす
- ③ ボウルにしょうゆ・みりん・②を混ぜ、①を加えて和え、器に盛る

## ＊カツオのパストラミ風



## ◆材料（4人分）

- ・カツオ 1 冊
- ・塩 小さじ1
- ・黒コショウ



生ハムのような食感になります  
塩分が濃いので、サラダやサンドイッチなど色々な料理にお使いください

## ◆作り方

- ① 冊のままのカツオに塩をまんべんなく塗りこみ、黒コショウをカツオが見えなくなるまで全体にまぶす
- ② 10分以上置き、出てきた水分を拭き取る
- ③ フライパンを熱し、表面をさっと加熱する（1つの面につき30秒程度が目安）
- ④ 冷蔵庫で一晩寝かせて、お好みの厚さに切って盛り付ける

※切った後はなるべく早めにお召し上がりください