

# 給食だより

第43号 2016年7月

## あぶらの話



### 鮎（あゆ）

初夏から夏にかけて旬を迎える食材の1つに鮎（あゆ）があり、当院でも7月7日の七夕には行事食として、鮎をお出ししています。

鮎は「年魚」とも言われます。これは秋に川で生まれて海へ下った後、春に再び川へ上ってきて産卵し、1年で一生を終えるためです。貴重な水産資源として漁のできない期間が設けられ、天然の鮎・養殖され放流する鮎共に漁を厳しく規制されています。漁期は地域によって異なりますが、関東では6月ごろ解禁されます。さらに稚鮎～若鮎に成長する5月頃から脂が乗り始め、梅雨明けから8月頃最も美味しくなります。ですから、今が新鮮な鮎を食べる一番良い季節と言えるでしょう。

#### ☆鮎の特徴

サケ目アユ科。実は鮎は鮭の仲間です。香魚とも呼ばれますが、清流の藻を食べて育ち独特の青臭さがある為と、川によって香りと味が違う為で、これも魅力とされています。

漁の解禁直後、6月頃のを「若鮎」、8月下旬頃からの卵を持ち始めた物を「子持ち鮎」といい、前者は骨も柔らかく独特の風味が楽しめ、後者は脂が多く前者に比べるとまるみのある味といわれます。

#### ☆鮎の栄養

特にカルシウムが多く、頭と中骨を除いても真鯛の3倍近く含まれます。内臓まで食べればカルシウムの吸収に必要なビタミンDと、体内でカルシウム利用に必要なリンも十分に摂取することができ、1匹丸ごと食べるのがオススメです。

また、抗酸化作用のあるビタミンEや、血液サラサラ効果のあるn-3系の脂（EPA、DHA）も多く含んでいます。

#### ☆鮎の選び方

産地は色々ありますが、特に清流の上流で、濁りのない川のものが美味しいとされています。お店で購入する場合はぬめりの多いものが新鮮です。見た目では、全体に黄褐色がかっているもの、黄色のまだら模様が鮮やかなもの、お腹がふっくらとしているもの等のポイントがあります。

#### ☆鮎の食べ方

1番のオススメは、丸ごと塩焼きです。今の時期の鮎は先にも述べたように「若鮎」にあたり骨も柔らかく、丸ごと食べられ、新鮮な鮎なら内臓もよく焼いて食べる事ができ、特有の香りを楽しむことができます。短期的に保存する時ははらわたを取って1尾ずつ乾燥しないように包んで冷蔵、又は冷凍保存して下さい。圧力鍋等で甘露煮にすると、さらに骨まで柔らかく、また内臓が苦手な方も食べやすくなります。

生食は、寄生虫の中間宿主となっていることもあり、食品衛生法でも「勧められない」とされています。ご家庭での生食は控えたほうがいいかもしれません。

七月には土用丑の日があります。その頃に食べるうなぎは、美味しいですよ。美味しさの理由はいくつかありますが、そのひとつ「あぶら」は、身体に良いのでしょうか、それとも悪いのでしょうか？

あぶらには、「脂」と「油」があるのはご存知のことと思います。脂は常温で固形のもの、例えばバター、肉の脂身など動物性を指します。油は液体で、オリーブ油やサラダ油などの植物油と魚油です。

常温で固形の脂は、食べた後身体の中では液体の油とは異なり体温では溶けにくい質と考えられます。つまり、動物の脂肪は、「身体に溜まりやすい脂」と考えても良いでしょう。

では液体の油はどうでしょうか。青魚に多いといわれる油（EPA、DHAなど）、大豆油、オリーブ油に多く含まれる成分はそれぞれ働きが違います。例えば、「炎症」と言う観点では、青魚の油は抑制、大豆油・サラダ油は亢進、オリーブ油はどちらでもないといわれています。

うなぎのあぶらですが、EPA・DHA、動物脂肪に多い脂、オリーブ油に多い油、それぞれを含みます。つまり、うなぎには血液をサラサラにする性質もありますが、溜まりやすい脂も持っているため、考えて食べる必要があります。ですから、土用丑の日に特化してたっぷり美味しく食べるのはいいですね。

余談ですが、疲れやすく、素麺やアイスクリームなどで糖質が増える夏の暑い今の時期には、疲労回復と糖質の代謝促進作用があるビタミンB1を摂れるという点でも、うなぎはこの時期に適した食材ですね。



「鮎」は森林資源と  
たい水環境を  
うなぎは森林資源と  
たい水環境を  
うなぎは森林資源と