

知って得する「秋に旬を迎える魚」の話

○一般的に【旬】とは、食材が一番おいしくなつてたくさん獲れる時期のことを指します。野菜などの農産物はそれがそのままではまじますが、魚の場合は「もつともおいしい時期」と「たくさん獲れる時期」が異なることが多いので、どちらの時期も旬と呼びます。

多くの魚は、産卵期に旬を迎えます。子孫を残すためにエサをたくさん食べて栄養を蓄えるので、油がたっぷりとつて旨味がグンと増すのです。一方で、産卵直前・直後の魚は栄養が卵や白子の方に行つてしまふので、身が痩せ細つて油ののりが少なくなることが多いです。

○秋の味覚の代表【秋刀魚】

秋の味覚の代表格といえば、やはりサンマです。サンマ漁は八月頃から始まりますが、本格的に旬を迎えるのは十月～十一月頃です。産卵に向けて北の海から三陸沖まで南下してくるときに、一年でもっとも油がのつておいしくなるうえ漁獲量も、ピークを迎えます。

新鮮なサンマは体表にツヤとハリ

があり、下顎の先端が鮮やかな黄色をしています。シンブルに塩焼きはもちろん、唐揚げや煮つけ、蒲焼き、炊き込みごはんなど、幅広い調理方法で楽しむことができます。

○他にも旬を迎える魚

サンマだけではなく、サケ、サバ、カツオ、イワシ、アオリイカ、タチウオ、カマス、スルメイカ、カレイ、ホッケ、シシャモ・・・などなど。秋を代表する魚はたくさんあります。

魚の油は良質な油である不飽和脂肪酸、DHA・EPAが、豊富に含まれていて、他にも皮膚や筋肉、髪や爪、内臓など体を作る重要な栄養素、良質なタンパク質・ビタミン・ミネラルなど、健康や美容に良い栄養素が豊富に含まれています。特にサンマ、サケ、サバなどは血液をサラサラにする効果や、女性に嬉しい豊富な鉄分、疲労回復、美肌効果などが期待できます。特に秋が旬の魚にはこうした素晴らしい栄養がたっぷりです。是非、秋の食卓には旬の魚を食べて、美味しく健康な毎日に役立てましょう。

○秋の魚を使った人気レシピ ○
アクアパッツァ(二人分)

・ お好みの秋魚 二切れ
・ あさり 100g

・ ミニトマト 6個

・ にんにく 1かけ

・ オリーブオイル 大さじ1

・ 白ワイン 50cc

・ 水 150cc

・ 岩塩 小さじ半分

・ こしょう 少々

・ イタリアンパセリ 適量

① フライパンにオリーブオイルを入れ、刻んだニンニクを入れたら火にかけて、ニンニクのいい香りが出てきたら、魚を両面に色がつくまで焼く。

② 白ワインを加えて、アルコールを飛ばし、水、ミニトマトを加えて煮立ったら蓋をして弱火にし、4～5分かけて火を通す。

③ 塩抜きしたアサリを加えて、口が開くまで煮る。塩・こしょうで味を調えたら、刻んだイタリアンパセリをまぶして完成です。

