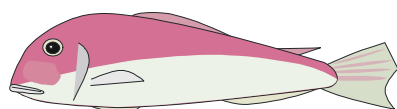


健康市場

第152号
〒193-0942
八王子市栢田町 538-15
Tel: 042-661-6047
発行元: 永生会 栄養科
発行日: H22.4.1
責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

あまだい



スズキ目アマダイ科に属する魚で、「鯛」という名前が付いていても鯛の仲間ではありません。細長い体、大きな頭、丸いおでこがあまだいの特徴で、昔から高級な食材としてたくさんの人に親しまれてきた魚です。白あまだい、赤あまだい、黄あまだいの三種類を総してあまだいと呼びますが、普通「あまだい」というと、赤あまだいのことを指します。

三種類あります

白あまだいは、シラカワともいわれ関西では特に「ぐじ」と呼ばれ珍重されています。体全体が白っぽく成魚は60cm位になり、三種類の中では一番身がしまっておいしいとされます。

赤あまだいは、体全体が赤く、眼の後ろにくさび形の銀白色の帯があります。あまだいの中では最も漁獲量が多く成魚は50cmくらいになります。

黄あまだいは、体全体が黄色っぽく銀色の斑点が眼の斜め前下から唇にかけて走っています。成魚は30cm位になります。さっぱりとした味わいですが、淡白すぎて味が落ちるともいわれています。

おいしい食べ方

水分が多く身が柔らかく淡白な味の魚なので、ひと塩してから調理すると良いでしょう。京都では昔から福井県若狭地方でとれたあまだいにひと塩したものを「若狭ぐじ」と呼び珍重してきました。

おすすめの食べ方としては、刺身・昆布じめ・塩焼き・西京漬け・酒蒸し・かぶら蒸し・椀だね・洋風ムニエルなどがあります。

あまだいのかぶら蒸し

材料：4人分

あまだい上身	4切れ	A：卵白小1個分・片栗粉小2
かぶ（大きめ）	4～6個	B：だし汁3C
ムキエビ小	20尾	みりん大3 1/2
ぎんなん水煮	12粒	薄口醤油大1・塩少々

1. あまだいは両面に塩を少々振り、一切れずつ別の器の中に入れる。
（器は4個用意する）
2. かぶは皮をむいてすり下ろし、水気を絞りAに塩少々を加えて混ぜる。
3. ムキエビは軽く塩ゆでし、ぎんなんは横半分に切って②に混ぜ4等分して①で用意したあまだいの上にのせ蒸気の上上がった蒸し器に入れて10分程度蒸す。
4. Bをひと煮立ちさせ、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
5. ③が蒸し上がったら上から④をかけ、おろしワサビを乗せてできあがり。



ヘルシー食生活

脂肪は量と質を考えて

脂肪の過剰摂取が続けば、高脂血症・心臓病・糖尿病などの原因となるので注意が必要です。

1. 脂肪はとりすぎないように。
油やバターなどの油脂だけでなく、肉や魚などの食品中の脂肪もとりすぎないようにしましょう
2. 動物性の脂肪より植物性の油をおおめに。
動物性の脂肪（魚類の脂肪を除く）より、植物性の油および魚類の脂肪を多めにしましょう。

（健康づくりのための食生活指針 参照）