



# 健康市場

第 154 号

〒193-0942

八王子市栢田町 538-15

TEL: 042-661-6047

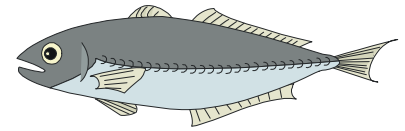
発行元: 永生会 栄養科

発行日: H22.6.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

## あじ(鰯)



あじは日本の魚の代表であり、まあじ、むろあじ、まるあじ、めあじ、しまあじ等があります。あじ類の特徴は、体の左右中央にゼンゴまたはゼイゴという特別な鱗があることです。

「アジは味なり」というところからこの名前があるといわれます。また、「鰯」の文字は「参」が旧暦の3月、太陽暦の5月にあたり、この頃がマアジの旬というところからくるという説があります。

### 食べ方

新鮮な物ならなんといっても生食（刺身、たたき）がおすすめです。アジは青背魚にしてはくせのない魚ですが、それでもしょうがやねぎ、青しそなどの香味野菜をたっぷりとりあわせると持ち味が引き立ち、おいしさが増します。また、酢じめにして酢の物や和え物に、マリネにしても逸品です。小さめのアジなら頭をとって、から揚げや南蛮漬けにするがおすすめです。二度揚げすれば骨までも食べられます。

干物は焼いて食べるだけでなく、身をほぐして酒をふり、即席の混ぜ寿司の具にもなります。

### 主な種類

#### ・真アジ

日本近海で20種近くとれるなかでも、この真アジはいちばん水揚げ量が多く、一般的にアジといえばこれを指します。

真アジにはグリシン、グルタミン酸、遊離アミノ酸などが豊富にあり、脂肪の量と絶妙のバランスがとれているため、独特のうまみがあります。また、たんぱく質に富み、生活習慣病予防の働きがある不飽和脂肪酸の含有量も多く、栄養的にも大変すぐれた魚です。

#### ・しまアジ

1mにも達する大きな物もあり、幅が広く、平べったいのがこの魚の特徴です。アジ類の中でも一番おいしいとされる高級魚ですが、近年、養殖によるものも多く出回るようになりました。食べ方はなんといってもすしだねやさしみです。加工には使われません。

- ・ くさやもろ  
くさやむろ、あおむろ等の別名があります。全長 40cm、ゼンゴは側線直走部の後半だけで、数はあまりありません。伊豆から小笠原、東インド洋に分布しています。高級のくさやの原料として有名です。

## 鮮度の見分け方

### 1. エラから血の出ている物を選ぶ

鮮度が落ちた物は、エラから血がにじみ出ることが多いので要注意です。エラが鮮紅色をしているのが新鮮ですが、店先で見るとは無理。でも買ってからの再チェック法として覚えておくとよいでしょう。

### 2. 目が生き生きした物を選ぶ

魚の中には目の血走りは鮮度の目安にならない物もありますが、アジは目玉が澄み光っている物が新鮮です。

### 3. 魚体にツヤのある物を選ぶ

一尾全体をながめて、頭から尾まで身がピンとはり、皮と色につやがあってまるまると太っている物がよく、よく脂がのって新鮮な魚です。体に光沢がなく灰色っぽかったり、腹わたが飛び出したりしている物は鮮度不良です。

## 「アジの味噌なめろう」

刺身用のアジ(身)を細かく刻み、みじん切りのネギと生姜及び味噌を加えて、さらに包丁で叩くようにして混ぜ合わせて作ります。

なめろうはもとは漁師料理で、「なめるほど美味しい」というのが語源とされています。



## 盛り塩について

盛り塩は中国の故事に由来しているそうです。

中国の皇帝は奥方や愛人がたくさんいて、彼女達のところへは牛車に乗って出かけていました。そこで、美妃が一計を案じ、牛の好きな塩を自分の住まいの前に盛り、牛を止めて皇帝の気を引こうとしたことが始まりだそうです。

客の足を止める縁起ものが日本にも伝わり、店の入り口に盛り塩をする習慣が出来たとされています。

ユニークな盛り塩がありました。

吉祥寺で入った料理店の入り口にありました。一合升の中に塩が入っていたのですが、その中にニンジンが入っていたのです。何の為に？と思い店員さんに訊いてみると、ニンジンは漢字で「人参」と書くので「人が参る」の思いを込めて入れているそうです。納得しました。