

健康市場

第159号

〒193-0942

八王子市栲田町 538-15

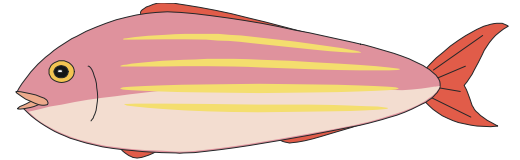
TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H22.11.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる



いとよりだい

体色の赤と黄の筋状の模様が、泳いでいるとき金糸をねじったように見えるのでこの名があります。

イトヨリと呼ばれます。マダイの仲間（タイ科）ではなくイトヨリダイ科に属し、体長は40～50cm程になる魚です。

関東地方では採れないので以前は関西中心に珍重されていましたが、最近では関東でも普通に売られるようになりました。

近縁種のソコイトヨリ（キイトヨリ）は金色の線が3本しかなく、腹の部分が黄色く見えます。魚屋で「イトヨリ」として売られていることもありますが、やや水っぽく味が薄めです。

産地と旬

暖海性の魚で、本州中部以南に分布しています。香港や台湾ではかなりの漁獲があります。旬は10月から2月です。

成分特性

水分含量が100g当たり78.8gと高く、肉が軟らかいのが欠点ですが美味しく、料理の材料としては重要だといわれています。白身の魚で、成分的にはイサキやアマダイに近い物として考えられています。

和食、洋食を問わず人気があります。

あっさりとした上品な旨味があり、和食では刺身・椀物・焼き物などに、また、寿司ネタとしても使われます。

洋食ではオーブン焼き、ブイヤベース（鍋物風スープ）、エスカベッシュ（スペイン風南蛮漬け）などによく使われ、その味、彩りが料理人の心をつかんでいるようです。

扱い方と用途

☆霜皮造り（湯引き）して刺身にする

三枚におろし、小骨を抜き取った後、皮目にうすく塩をふって、サラシをかぶせた上に熱湯をかけ、素早く氷水に落とします。冷えたら水気をよくふきとって刺身にします。身の旨味に加え、皮目の独特の甘みが楽しめます。

☆ 椀物

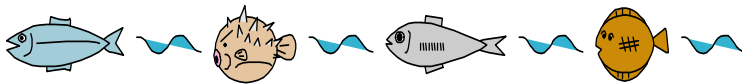
きれいな皮目を活かし、椀種にもよく使われます。

その場合には、一度塩水にさっと浸してから熱湯にくぐらせると汁が濁らず、きれいな椀に仕上がります。

☆ 蒸し物もお勧めです

三枚におろして昆布などに乗せて蒸すと、甘みが強く、皮目に独特の風味があります。これをポン酢などで食べます。

香港、台湾では紹興酒を使って酒蒸しにするそうです。



11月15日は**七五三**です。

旧暦の15日はかつては鬼宿日（鬼が出歩かない日）に当たり、何事をするにも吉であるとされていました。また、旧暦の11月は収穫を終えてその実りを神に感謝する月であり、その月の満月の日である15日に氏神への収穫の感謝をかねて子供の成長を感謝し、加護を祈るようになりました。明治以降は新暦の11月15日に行われるようになりました。現在では11月15日にこだわらず、11月中の土日・祝日に行くことも多くなっています。北海道等、寒冷地では11月15日前後の時期は寒くなっていることから、1か月早めて10月15日に行く場合が多いそうです。

千歳飴

七五三では千歳飴を食べて祝います。千歳飴は親が自らの子供に長寿の願いを込めて、細く長くなっており、縁起がよいとされる紅白それぞれの色で着色され、鶴亀（つるかめ）や松竹梅などの縁起の良い図案の描かれた千歳飴袋に入れられています。