



# 健康市場

第 166 号

〒193-0942

八王子市桐田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H23.6.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

## あゆ (鮎)



アユは、サケ・マスに近い日本独特の淡水魚です。1年で一生を終えるので「年魚」といわれ、秋にふ化した幼魚は海に下り、動物プランクトンを食べて冬を過ごし、体長6～8cmくらいで川を上りはじめると食性が急変し、もっぱら川藻を食べて大きくなります。川藻の香りが身に移って独特の香りを持つようになるので「香魚」とも呼ばれます。秋には上流から産卵を始め、落ちアユとして川を下りながら河口まで産卵をし続けます。縄張り性がつよく、友釣り・梁（やな）などで漁獲されます。

### 旬

6月の解禁が有名ですが、「土用鮎」と言われる土用の頃がもっとも成熟して香りも高く旬と言えます。実際には九州では6月下旬から7月、東北では7月から8月です。また梁（やな）を立てて落ちアユを採る9月末から11月も旬と言えるでしょう。

### 食べ方

川魚の王と呼ばれ、優美な姿と特有の香りを持っています。夏を代表する川魚で直火焼きのように自然の味を生かした食べ方が喜ばれます。

6月頃の若アユは、丸ごとフライや天ぷらにできます。稚魚を生きたまま酢味噌につけて丸ごと食べる、「おどり」として食べる所もあります。香りが強いので酢の味と合い、塩焼きにも「たで酢」を添えます。その他に姿ずしも有名です。

アユは皮も肉も軟らかく死後硬直も早く、新鮮な物でも焼くときには身がそっているの、その形を生かして踊り串を打ちます。ひれには十分塩をつけて、焼け落ちるのを防ぎます。焼くときには強火の遠火で焼きます。姿焼きは若アユより真夏の成熟アユがよいとされます。

秋になると産卵期が近く、いわゆる子持ちアユになります。香味は失われ脂肪も増え、皮はやや硬くなるので、みそを塗ってゆっくりと加熱する魚田（魚の田楽）のような料理に向きます。



## 「うるか」

アユの内蔵の塩辛で卵巣を用いた物の子うるか、精巣からのものを白うるか、内蔵全部を原料にした物を苦（にが）うるかと呼び、頭とひれ以外の内蔵を含む魚体を細かく切った物を原料としたものを切り込みうるかといいます。

## 「こあゆ（子鮎）」

海に下らず、淡水で一生を終わるもので、アユと同種ですが、陸封されて、環境のため大型になることができないものをいいます。他の河川に移せば普通に成長します。全長は10cm位です。琵琶湖や鹿児島島の池田湖に棲んでいます。本栖湖にも移植されて成長しているそうです。海に下るアユよりも産卵期が早いそうです。



## 6月

日本では、旧暦6月を水無月（みなづき）と呼び、現在では新暦6月の別名としても用いられます。水無月の由来は諸説有ります。文字通り、梅雨が明けて水が涸れてなくなる月であると解釈されることが多いようですが、逆に田植えが終わって田んぼに水を張る必要のある月「水張月（みずはりづき）」「水月（みなづき）」であるとする説も有力だそうです。他に、田植えという大仕事を終えた月「皆仕尽（みなしつき）」であるとする説や、水無月の「無」は「の」という意味の「な」であり「水の月」であるとする説などが有ります。梅雨時の新暦6月の異称として用いられるようになってからは、「梅雨で天の水がなくなる月」「田植えで水が必要になる月」といった解釈も行われるようになりました。

英語名である **june** はローマ神話のユピテル（ジュピター）の妻ユノ（ジュノー）から取られました。ユノが結婚生活の守護神であることから、6月に結婚式を挙げる花嫁を「ジューン・ブライド」（6月の花嫁）と呼び、この月に結婚をすると幸せになれるといわれています。

現在日本では8月と並んで国民の祝日がありません。その上、お盆のような休暇も取れない月ともいえます。しかし一部に時の記念日（6月10日）や夏至（6月21日頃）の休日化を目指す動きもあるそうです。なお、1993年には、皇太子徳仁親王と小和田雅子さんの結婚の儀により、6月9日が国民の祝日とされました。

（ウィキペディア より）

