

# 健康市場

## ～8月の旬の魚 イワシ～

第263号 〒193-0942

八王子市栢田町 583-15

TEL:042-661-6047

発行元:永生会 栄養科

発行日:2019年8月1日

責任者:佐藤 高雄

### ■ イワシってどんな魚?

日本近海で多く漁獲されるイワシは初夏から秋頃にかけて旬の時期とされています。各地の海を回遊する回遊魚で、その年によって漁獲量が異なります。生鮮魚としておなじみのマイワシは、写真のような体の側面に並ぶ黒点が特徴です。また、煮干しやしらす干しに加工されるカタクチイワシやまる干しに加工されるウルメイワシも、イワシの仲間のひとつです。



▲マイワシ

主な栄養素は骨を形成するカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンD、脂質代謝を改善し、動脈硬化や心筋梗塞のリスクを軽減する効果のあるEPAが含まれています。

### ■ 目ききポイント

うろこがしっかりとついて、全体につやと張りがあり内蔵がしっかりと詰まったものを選ぶと good!!

### ■ 保存方法

購入したら、早めに下処理を！頭を切り落とし、内臓を取り出してから手開きにしてラップにくるみ密閉容器に入れて保存します。冷凍で3週間保存可能です。

### ■ 美味しく食べるには?

調理する際には、余計な水分を含ませないように最初にまな板を水でぬらし、水気を良くふき取ってから調理しましょう。そうするだけで魚の臭みが出にくくなります。



## ～8月の行事 お盆～



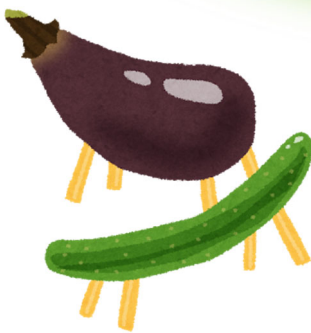
### お盆とは??

正式には盂蘭盆会(うらぼんえ)と言い、夏に祖先の霊を祀る行事です。元々は旧暦の7月15日を中心にしたものでしたが、現在は月遅れである8月15日に行うのが一般的であると言われています。お盆の間は1日3回精進料理を供え、食す習慣もあります。

### ◆精進料理とは

精進料理とは、肉類や魚類などの美食を避けて、野菜、穀類、海藻、豆類、きのこ類などの植物性食品のみを使用した料理を指します。一般的な精進料理は二汁五菜であり、生食、煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物の5つの調理法(5法)で構成されています。

精進の「精」と「進」はどちらも修行に専念することを意味します。雑念にとらわれず四六時中いかなる時も怠ることなく修行を行うことを目的に、必要最低限の栄養を確保するために食していた食事から付いた名だとも言われています。



### ◆お盆の過ごし方

- ・13日: 朝に盆棚を作り、盆花や果物、野菜をお供えする  
夕方に門前で麻幹(おがら)を燃やして、迎え火を焚く
- ・15日: 僧侶を招いて棚経をあげる
- ・16日: 夕方、門前で送り火を焚き、ご先祖様をお送りする

### ◆参考文献

日本の行事・暦 HP <http://koyomigyouji.com/nenchugyouji-obon.htm>

家庭料理教室 HP-精進料理 <http://shojinryori.jp/shojinryori.php>

岩村 七彩  
相模女子大学 栄養科学部 管理栄養学科 桑田 愛生  
酒井 茉結