

Q なんぞだろ～ なんぞだろ～ な・な・な なんぞだろ～
鮭の切り身は赤いのに、“赤身魚” じゃないってなんぞだろ～ Q

市場だより ～naana ver.1～

A、鮭は“赤身魚”ではなく、“白身魚”の仲間になります。
 童謡の歌詞にある『赤い実を食べた小鳥が、赤い鳥になった。』のと同じことが、鮭の身にも起こってたのです。
 鮭も、赤い色素を持つ餌を食べて、身が赤くなったのです。

そもそも“赤身魚”と“白身魚”の違いは？⇒生物学的には、体側筋という**筋肉の違い**で大別されます。

“白身魚”を私達のような、必要に応じて仕事する「一般人」と例えると
 “赤身魚”は‘生涯ひたすら泳ぎ続ける’**生粋の「アスリート」**、しかも **超マッチョ群団**です。

↓ その特徴は	
<p>“白身魚”(タイ、ヒラメetc.) 筋繊維がやわらかく、脂肪が少ない。 薄味の料理に合う。調理方法が豊富。 赤ちゃん、病人にも良い。</p>	<p>“赤身魚”(マグロ、カツオetc.) 白身魚に比べ、脂肪の含有量が多い。 筋肉中のミオグロビン、血中のヘモグロビンの含有量が 多く、鉄分・タウリン・ビタミンetc.が豊富。</p>

ただし、鮭は、白身魚の中でも異色で、**冒険家の血**が流れています。川で生まれ、海で成長し、川へ戻る『**母川回帰性**』を持った魚です。

その成長の過程では、(私達が身体に良いと分かっている、とうてい毎日食べられない)エビ・カニ(殻つき)、オキアミをせっせと食べて **海の「カロテン」と呼ばれる、赤色の天然色素『アスタキサンチン』**をその身に蓄えているのです。

この『アスタキサンチン』は「ビタミンEの1000倍」「コエンザイムQ10の150倍」という抗酸化力を持つという説もあるほどのパワーを持つ、すぐれた色素です。このパワーのおかげで紫外線のダメージからその身を守り、流れに逆らって進み、無事に故郷の川へ帰ることができるのです。

その効能たるや、ここではとうてい紹介しきれませんが…

- ・アンチエイジング
- ・骨粗しょう症予防
- ・風邪予防
- ・疲労回復
- ・血液サラサラ
- ・コラーゲンで美肌
- ・悪玉コレステロールを減らす
- ・ストレスに強い体を作るetc.

「すごいぞ～！ マスノスケー！！」

外、多様な鮭の皆様

※「マスノスケ」は キングサーモンの和名です。

これからは、ホテル・旅館etc. の朝食で出てきたとき
 落胆せず、“ありがた～く”いただいでください。

《子ども向けの料理をする時のポイント》

- ◎『キノコと鮭のホイル蒸し』…お酒の入れすぎに注意し、塩・こしょうを好みで加減してください。
- ◎『鱈(アジ)とおろし胡瓜のサラダ』…きゅうりのすりおろしは、大根より楽にできるので、ぜひ、子どもにさせてあげてください。うちの家では「こんなに食べれるかー？」というくらい作っても子どもたちがあっさり食べてしまう一品です。

【超簡単 // 鮭料理】

『キノコと鮭のホイル蒸し』

- ①**生鮭**に**塩・こしょう**をしておく



- ②**エリンギ**は手でさく
- ③鮭の上に、**エリンギ・えのき・しめじ**をたっぷりのせる。
- ④そこに**酒**(大さじ1ぐらい?)



※私は酒好きなので‘たっぷり’です。

- ⑤蒸し器をお持ちの方は強火で4～5分蒸してください。オーブントースターでもOKです。



出来上がりに「**レモン**」、「**かぼす**」お好きなものを“ぎゅぎゅ”としてください。

“赤身魚”の料理も一品、紹介します。

こちらは、大分市公設地方卸売市場の「お魚料理教室」で好評だった一品です。

【鰯(アジ)とおろし胡瓜のサラダ】※「大分おさかな普及協議会」のオリジナルレシピです。

※鰯(アジ)、鰯(イワシ)、秋刀魚(サンマ)も“赤身魚”ですよ～。

背が青っぽく見える魚を‘青魚’という言い方もありますが、筋肉別では、“赤身魚”に分類されます。

“関アジ”“関サバ”も生粋の「アスリート」達、身のひきしまった細マッチョ群団です。

①アジを三枚におろします。



②身のほうに
塩を多めにふります。
(大きじ3ぐらい?)
10分おきます。

↓
身がひきしまり
うまみを引き出すことができます。



③ ②をさっと水洗いし酢につける。

酢には、昆布をつけ、水も少々
※酢7：水3ぐらいにすると
酢がまろやかになります。
10分つけます。

ポイント

酢と水の比率、つけ時間で
味の具合が変わってきます。
いろいろ試して、我が家の味を作ってください。

④長芋は皮をむき、5ミリ角に切る。(私は、食感を味わいたかったので「短冊切り」にしました。)

胡瓜1本は、すりおろし、水気をきっておきます。



⑤アジを10分たったら、酢からだし

皮をはぎます。
頭の方から、手ではぎます。



⑥中骨を1本ずつ抜くのは面倒なので、身を半分
切ったとき、「骨があるぞ～」と主張しているところを
切りおとします。

⑦食べやすい大きさに切ります。



⑧材料を皿に移し、甘酢であえる。(市販の甘酢で十分、美味しいですよ。)



※最後に4等分した
ミニトマトを
添えてください。



★ これは、スーパー専業主婦の義母から、
手放しで褒められた記念すべき一品です。太鼓判ものです。★

こんな面倒な料理“ムリ～”と思ったあなた！

①をよ～く見てください。

アジを3匹もさばいたのは… そうです。
この一品は、サラダ(副菜)ではなく
主菜にしています。そうすると、あとは
ご飯、味噌汁、漬物でOKですよ。

今回も使用した食材、すばらしい薬効的パワーを持つものばかり
ですが、さらに、これを組み合わせることで、ダイエット効果も…

※食材の口あたりや、味の違いを脳が感じ取ろうとするので
自然に噛む回数が増えるのです。
たくさん噛む効果もあなどれません。

私も今までの反省をふまえ、この地味で地道なダイエットに
精進しようと決意しております。ハイ

毎月第2土曜日(平成24年4月14日)

市民感謝デー やってま～す。

午前9時～おおむね正午

大分市公設地方卸売市場