



鮪(マグロ)

国内の食用マグロは、メバチマグロ、キハダマグロ、クロマグロ、ミナミマグロ、コシナガマグロ、ビンナガマグロの7種類。

お寿司といえばマグロ、と言われるように寿司ダネの代表、マグロは、赤身・中とろ・大とろと使う部分で味が違います。1本のマグロから取れる大とろは全体の8%しかなく、今や最高の贅沢品となっています。

旬

国産の生の旬は秋冬、比較のお手頃なイメージのメバチマグロも、秋から冬、千葉県から三陸沖で揚がる生の物は非常に高値がつきます。現在では冷凍技術の進歩により、世界中から多く輸入されています。また養殖マグロも増えて、1年中おいしいマグロが楽しめます。

栄養 豊富なタンパク質と不飽和脂肪酸に含まれるDHA、EPA!

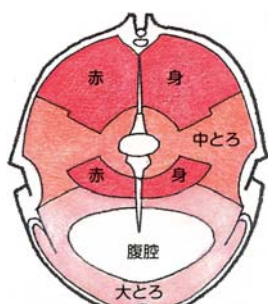
★脂肪にたくさん含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)

トコの脂質にはDHA、EPAが多く含まれ、動脈硬化などの生活習慣病の予防・改善に効果があるとされています。ほかに、DHAには脳細胞を活性化する働きもあります。また、脂溶性ビタミンA、D、Eが赤身よりも多く含まれています。

★赤身にはタンパク質と鉄分、血合いには鉄分や、ビタミンE、タウリンが多く含まれています。

★マグロに含まれるタンパク質は良質で、必須アミノ酸のメチオニンを多く含んでいます。メチオニンには脂肪肝を防ぐ働きがあります。

マグロの部位



マグロの断面図と部位名

赤身

もっとも大衆的で安価な部位。表面のしっとりとした、きめ細かいものが美味。

中とろ

適度な脂ののりから、大とろより好んで食べる人も多い。身のしっかりとしたものが良品。

大とろ

とろけるような舌ざわりで、刺身の中の人気部位。旬の大とろの脂質含有量は40%と高め。



マグロの水銀含有について

大型魚であるマグロには水銀が含まれることも心配されています。ただし、マグロの場合は一度の食事で食べる量が少ないため、ことさら制限する必要はないと判断されています。しかし、妊婦は毎日食べることを避けた方が賢明です。

おいしいマグロの選び方

最近では冷凍物が主に出回っているので、新鮮かどうか見分けるのは、難しいといわれています。回転の速いお店で入手するとよいでしょう。サクはスジが少なく、まな板状に直方体のもの。透明感のある赤ではなくすんだ赤のもの。脂が差し、赤い中にも白く濁りのあるものが脂ののりがよい。

レシピ



マグロの漬け丼

材料2人分

マグロ(刺身用・中とろ)...	100g	みょうが	適量
ご飯	どんぶり2杯分	青ねぎ	適量
焼のり(刻んだもの)	適量	わさび	少々
オクラ	2本	a (しょうゆ)	大さじ1
大根(すりおろし)	適量		みりん

つくり方

しょうゆとみりんを1:1 まぐろのおいしさ引き出します!

- 1 マグロは食べやすい大きさに切り、aに約10分漬ける。
- 2 オクラはゆでて1cm幅のななめ切り、みょうがと青ねぎは小口切りにする。
- 3 どんぶりにご飯を入れ、のりを散らし、1のをせ、2、大根おろしを盛りつけ、わさびを添える。好みでしょうゆを添える。

参考:「からだによく効く食べ物大辞典」池田書店、「からだにうれしい魚の便利帳」高橋書店、「キッコーマンホームクッキング」キッコーマン株式会社