

鯛

red snapper



卒業証書

健康 かわら 版



第167号

平成29年3月

鯛は、スズキ目タイ科の硬骨魚の総称。古くから縁起のよい魚とされ、正月料理の中心にあるのが真鯛の塩焼きです。江戸時代には、獲れた鯛は真っ先に将軍家に献上されました。一般的に鯛といえば真鯛のことを指します。真鯛は冬から春にかけてが旬で、「桜鯛」と呼ばれています。産卵後、味が落ちますが、回復も早く、南と北では産卵期が異なり、桜の時期も紅葉の時期も、いつでもどこかに味の良い物があります。

栄養

鯛は良質のタンパク質を豊富に含み、脂質が少なめなのが特徴です。特に天然物は100gあたり5.8gで、養殖物の10.8gと比べると半分程度の脂質しかないのでカロリーも低めです。

- 良質な**タンパク質**は、体力、筋力、免疫力を向上させ、代謝活動を促進する働きがあります。
- 高タンパク、低脂質の鯛には、アレルギーの原因となるヒスタミンが少なく、消化吸収力や抵抗力の弱い乳幼児や高齢者にぴったりの食材です。
- 多価不飽和脂肪酸の**ドコサヘキサエン酸(DHA)**と**エイコサペンタエン酸(EPA)**の含有量は、青魚類に比べると落ちますが、鯛にもしっかりと含まれています。
- 鯛のたんぱく質に入っているアミノ酸のうち、旨味成分の**イノシン酸**を豊富に含んでいます。栄養学的にも脂質が少ないので鮮度の低下が遅く、その上、うま味成分のイノシン酸の分解速度も遅いため、味も長く保たれるという特徴を持っています。

鯛の種類

タイと名のつく魚は日本の周辺だけでも200種を超えますが、正真正銘のタイ科の鯛は国内に13種しかいません。中でもよく食べられているのは、以下の6種です。



真鯛(マダイ)

一般に、鯛と呼ばれるのはこれで、目の上が青く、体色は金赤色です。養殖にはこの種類が使われています。



平鯛(ヘダイ)

旬は秋から春。西日本でたくさん獲れる魚ですが、最近では関東でもよく見かけます。刺身の味は真鯛にひけをとりません。



血鯛(チダイ)

夏から秋にかけてが産卵期で、夏が旬です。真鯛に次いで値段が高い鯛です。



黄鯛(キビレ・キチヌ)

旬は春から夏。関東では少なかったが、最近増え始め、市場でよく見かけるようになりました。非常に味のよい魚です。



黄鯛(キダイ)

日本海西部、西日本でたくさん獲れ、よく食べられています。古くは、折詰などの焼き鯛のほとんどがこの黄鯛を使っていました。



黒鯛(クロダイ)

別名チヌとも呼ばれています。刺身や塩焼きなどで味わえます。産卵期は春から夏で、その頃は味が落ちるとも言われています。



- 天然鯛と養殖鯛の違い**：鼻孔(鼻の穴)が二つにくっきり分かれているのが天然。一つにつながっているか、はっきりしないのが養殖です。また、見た目に鮮やかな赤色の物が天然、くすんでいるものが養殖です。最近では養殖技術も色々と工夫され、色も味も、かなり天然物に近いものが出回っています。
- 真鯛のおいしいサイズ**：20年以上生きて体長1m以上超えるものもありますが、あまり大きいと味が落ちます。一般に40~50cm程のものが一番おいしいと言われています。



今月のレシピ

炊飯器で作る鯛めし

【材料】

米…………… 2合
 鯛の切身………… 2、3切れ
 (骨付きの方が味が出る)
 塩昆布…………… 10g
 醤油…………… 大さじ1
 みりん…………… 小さじ2
 酒…………… 小さじ2

【作り方】

- ①米は洗って、水に約30分間ひたす。
- ②鯛はさっと洗い、塩少々を振り30分ほど置いて、オーブンまたはグリルで焼く。
- ③炊飯器に米を入れ、酒、醤油、みりんを入れて普通の水加減にする。塩昆布を入れ、ざっくり混ぜて、その上に焼いた鯛を乗せてすぐにスイッチを入れて炊く。炊き上がった鯛の骨を取り除き、身をほぐして、ご飯と混ぜる。器に盛り、三つ葉、大葉、アサツキなどを散らす。

※鯛は焼いた方が臭みが無く、美味しい出汁が出ます。

参考：「からだにうれしい魚の便利帳」高橋書店