



令和6年

9月

No.38



まだまだ残暑が続きますが、暦の上ではもう秋。「実りの秋」といわれるように、この時期に旬を迎える食べ物がたくさんあり、売り場をにぎわせます。

色々な食べ物が年中出回る現在だからこそ、旬を感じて味わうことが大切です。

旬が2回！？「初鯉」と「戻り鯉」

かつおの旬は年に2度あります。春から初夏にかけ、黒潮によって太平洋岸を北上するかつおを「初鯉」といい、秋の水温の低下にともない、三陸あたりの海から南下してくるかつおを「戻り鯉」といいます。

「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」(目にも鮮やかな青葉、美しい声で鳴くほととぎす、食べておいしい初鯉)と江戸時代、江戸っ子が春に好むものとして俳句に詠まれています。

初物を好む江戸っ子にとって「かつお」といえば「初鯉」なのかもしれませんが、黒潮にのり、えさのイワシをたっぷり食べて戻ってきた、秋に味わうことができる「戻り鯉」は、脂がのって美味しいだけでなく、栄養価も高いといわれます。



思春期にといたい栄養素がたっぷり！

今が旬の戻り鯉は、良質のたんぱく質やビタミン、ミネラル、DHA を豊富に含んでいます。特に鉄分を多く含み、含有量はレバーに匹敵するほどで、貧血の予防に効果的です。

かつおの代表的な料理に「たたき」があります。しょうがやにんにく、玉ねぎなどたっぷりの薬味とともに旬を味わいましょう。