

魚が食べた〜くなる情報満載!

からと新聞

2012

秋号

KARATO NEWSPAPER

発行/シーフードマイスターお魚ひろめ隊
■お問い合わせ/唐戸市場業者連合協同組合
TEL083-231-0001 FAX083-231-0053
下関市唐戸町5-50 ■受付時間/5:00~13:00

旬

のおさかな

カツオ

【スズキ目サバ科】

旬のおさかなとしてはお刺身やタタキが一般的ですが、多少の生臭みがあるので、ネギ・ニンニク・しょうが・玉ねぎ・大葉・みょうがなどの薬味と一緒に食べるとおいし

ます。食べ方としてはお刺身やタタキが一般的ですが、多少の生臭みがあるので、ネギ・ニンニク・しょうが・玉ねぎ・大葉・みょうがなどの薬味と一緒に食べるとおい

初がつおは適度な脂とうま味があり、さっぱりとした味です。それに対しもどりがつおはトロカツオとも呼ばれ脂肪分をたっぷり含んだ濃厚な味をしています。

種類もホンカツオ、スジカツオ、ソウダカツオ、ハガツオなどがあります。初がつおは適度な脂とうま味があり、さっぱりとした味です。それに対しもどりがつおはトロカツオとも呼ばれ脂肪分をたっぷり含んだ濃厚な味をしています。

全世界の暖流に広く分布している回遊魚(季節などによって決まった経路に沿って移動する魚)で、日本では春先の黒潮(日本海流)にのり北上し、秋には三陸沖でUターンします。

旬は年に2回で、初夏の「初がつお」と秋の「もどりがつお」と呼ばれます。



川人商店 品川 久恵

「目に青葉 山ほととぎす 初がつお」という詩があるように、夏の初め

味あいさあやか初ガツオ 脂がたつぷり戻りガツオ

く食べられるだけでなく栄養の吸収を助けてくれます。

栄養面では、良質なタンパク質が主成分であり、血液をサラサラにするDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)などの不飽和脂肪酸を多く含み、動脈硬化症や血栓予防、その他のビタミン類(A、B1、B2、B12、D)なども含み、骨粗しょう症や貧血、疲れがとれないなど、体力回復にも効果があります。値段的にも比較的買いやすい魚なのでぜひ家でオリジナルな食べ方(調味料・薬味を変えたり)をためていただきたいと思います。

カツオ編

目利きになろう!

良いカツオの選び方としては、大きいほど脂ののりが良いと言われますが、しま模様がはっきりしていて、エラが赤く、尾に近い部分の表面がザラザラしていて背びれがピンとしているものが良く、切り身ではできるだけ鮮やかな赤いものを選びましょう。

★旬のオススメ! お魚ランキング♪★

- 1位 **カツオ** 2位 **サンマ** 3位 **イワシ** 4位 **ケンサキイカ** 5位 **ドグロ**

カツオと同じようにタイも秋に脂がのっておすすめです!

唐戸市場は「いつでも、だれでも」お買物を楽しんでいただけます。

カツオのおまめレシピ

お手軽で、とっても美味しい料理をご紹介します!



有仁井田商店
仁井田由美さんのおすすめ

ナスとカツオのさっと煮

だし汁1カップ、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1と1/2を火にかける(沸騰しない程度)。

ナスを入れてしんなりしてきたら、カツオ、モロッコインゲンを入れ、カツオに火が通ったらお皿に盛って、針しょうがとかいわれを上のにせてできあがり。



材料(2人分) ナスとカツオのさっと煮

ナス 2本
ひとくちだい らんぎ みず
(1口大に乱切りにして水につけてあくぬき)

カツオ 150g位
(前日の刺身の残りでもOK)

モロッコインゲン 適量
(塩を入れた熱湯でさっとゆでる)

カツオとトマトのパスタ

フライパンにオリーブオイル大さじ4とにんにく、赤とうがらしを入れ中火にかける。香りがしてきたら弱火にしてカツオを入れ半分火が通るまでいためる。トマトとバジルの細切りを加えて中火にし、塩少々をふる。ここでスパゲッティをゆではじめる。

スパゲッティのゆで汁大さじ2を加え、そのまま中火で5~6分間煮る。ゆで上がったスパゲッティの湯をきって加える。しっかりとあえる。トマトの煮汁をスパゲッティにからませ、残りのバジルをかざる。



材料(2人分) カツオとトマトのパスタ

カツオ 120g
のこ (残りものでよい1cm角に切る)

スパゲッティ 200g

トマト 中4個
(皮をむいて1cm角に切る)

バジルの葉 10枚 (6枚細切りにする)

にんにく 1かけ(みじん切り)

赤とうがらし 1本 (種をとってちぎる)

オリーブオイル
塩、こしょう

唐戸市場 食育

シーフードマイスターお魚ひろめ隊

おすすめ旬料理!

食べ物大切さ、食文化の継承、食を通して、自然への感謝を子供たちに伝えたい。

料理教室 10月開催予定!

サンマを使って4品作ります。ご応募お待ちしております。

お魚の教室をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

唐戸市場業者連合協同組合
☎083-231-0001まで

6/14 関西小 4年生

『海鮮丼とお吸い物』

お魚ひろめ隊活動報告

6/19 桜山小 3年生

『イワシのつみれ汁』

下関の魚市場や、水産の事について話を聞いたら調理実習の始まりです。

イカをさばいて4種類のお刺身を作りました。

(縦切り・横切り・ミミゲソで4種類)

タイのあらを使ったお吸い物も上手に出来ました。

イカ刺しの味の違いが分かった人が数名いました! すばらしい!



イワシを手開きにして、2本の包丁でトントンたたいてミンチに…。ミンチをお団子にして、お湯の中にポトンポトン入れて…。野菜とお団子が煮えたら、みそで味付けして完成!!

給食あとの5~6時間目に作ったのに、3杯食べた子が何人もいましたよ。

「家で作ってみたい」と大好評のつみれ汁教室でした!



海響館クイズ

カツオ

カツオの加工品であるかつお節はある事において世界と言われています。さて何でしょっつ?

カツオは泳ぎを止めると死んでしまいます。それはどうして?

カツオは頭から尾の方向に縞模様があります。これは縦縞?それとも横縞?

江戸時代からカツオは大変人気があり、値段も非常に高価でした。そこから「〇」を質に入っても食べると言われるようになりましたが、〇に入る言葉は何?

カツオによく似た魚にハガツオという魚いますが、この魚は顔がある動物に似ていることから、別名〇〇カツオと呼ばれます。〇にはいる動物は次のうちどれ?



ハガツオ

答え

① 世界一硬い食べ物と言われています。

② カツオはエラ蓋を動かさないため、泳ぎが止まるとエラに新鮮な水が入らなくなり、窒息してしまいます。

③ 縦縞。魚の縞模様は頭から尾の方向を縦、背から腹の方向を横として考えます。

④ 女房

⑤ キツネ