

# おさかな新聞

OSAKANA NEWSPAPER

2015 春 夏 号

- 発行／お魚ひろめ隊
- お問い合わせ  
唐戸市場業者連合協同組合  
下関市唐戸町5-50  
TEL 083-231-0001  
FAX 083-231-0053
- 受付時間／5:00～13:00



ゆうげんがいしゃ かわとしようてん  
有限会社 川人商店  
おおくぼ ちよ  
大久保 千代



## 旬のおさかな うなぎ

[ウナギ科・ウナギ属]

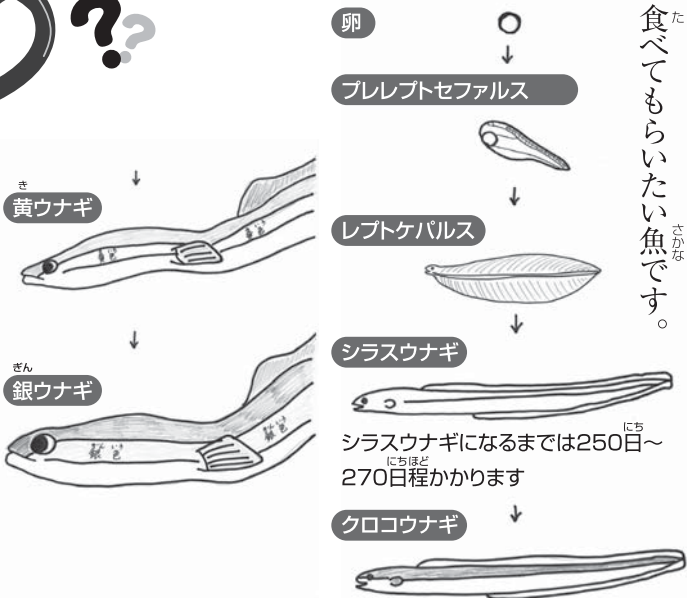
夏に食べてスタミナが付くと言え  
この魚、ウナギです!!

豊富なタンパク質が多く、ビタミン・ミネラルを含んでいるから夏バテの予防にぴったり!!とくに多いビタミンAは粘膜を強くし、胃腸病や風邪を予防します。脂にはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く、成人病予防や脳細胞を活性化させる効果が期待できます。皮の周りにあるコラーゲンは、細胞と細胞をつなげる役割があるので、つやつやのお肌を作り、血管をしなやかにします。(血管が詰まると脳梗塞・心筋梗塞に...)

このように、体に良い栄養素がたくさんあるウナギは理想的な食品なんです。

暑い日は、汗と一緒に体内のビタミンB1などが不足して疲れやすくなります。ウナギにはこのビタミンB1のほか、ミネラルも含まれています。暑い時期こそぜひ食べてもらいたい魚です。

### 謎だらけのウナギの成長過程



●1970年代からウナギが減り続け、現在は食べている99%が養殖ウナギです。  
●養殖ものは海でとれたシラスウナギを、冬に養殖池に入れて育て半年ほどで出荷します。

『土用の丑の日』今年7月24日と8月5日です。日本には夏の土用の丑の日にウナギを食べる風習があります。春夏秋冬それぞれに「土用の丑の日」はありますが、なぜ夏なのかな?

昔々のお話です...  
徳川家康の時代に、江戸の町を開拓しました。江戸湾の干拓事業により、多くの泥炭湿地ができて、そこに多くのウナギが住み着くようになり、ウナギを食べさせるお店も増えました。しかし、天然ウナギの旬(おいしいとき)は秋から冬のため、夏にウナギ屋さんは暇になりました。困ったウナギ屋の主人はお客様の平賀源内に相談しました。

源内は「丑の日に『う』の字が付くものを食べると夏バテしない」という言い伝えをヒントにし、「本日丑の日」と書いてウナギ屋の店先に貼るようにおすすめしました。すると、そのウナギ屋さんは大繁盛しました。他のウナギ屋さんもそのまねをしたので、土用の丑の日にウナギを食べる風習が広がりましたと...

2/1 やすあかしょうがっこう さかな きょうしつ  
**安岡小学校のお魚教室**

ワカメとジャコのごはん・白身魚のオーロラソース・イワシのつみれ汁を作りました。



いえ つく 家ででも作ってみたいと好評でした♪

むかししょうがっこう さかな きょうしつ  
**向井小学校のお魚教室**

アジさばき 悪戦苦闘



アジさばき 悪戦苦闘

むかししょうがっこう わんせい  
**向井小で魚料理教室**

向井小の5年生にアジを1匹さばいてムニエルを作ってもらいました。今回は下関維新ライオンズクラブの奉仕活動のお手伝い!

3/14 れん こ だ い り ょ う り しゅ つ じ ょ う  
**連子鯛料理コンクール出場!**



お魚ひろめ隊 参加しました。

仁井田由美さんが

かいきょうかん じょうほう  
**海響館イベント情報**

● **テッポウウオがアリを撃つ!**

実施期間 毎週水曜日、日曜日

実施場所 2階水辺の生き物水槽

テッポウウオは水鉄砲を飛ばす事ができる魚で、昆虫類を撃ち落として摂餌する生態が知られています。これまでイベント時以外は、この生態を観察することはできませんでしたが、アリを用いることで、水鉄砲を出す行動をいつでも観察できるようにしました!

生きているアリを、目で追って水鉄砲を出す姿は、冷凍したエサに対するそれとは一味違います。全国で海響館でしか見る事のできない展示を是非ご覧ください!

かいきょうかん こんかい  
**海響館クイズ★今回のテーマはウナギです!**

Q1. 日本で生息が確認されているウナギは何種類でしょう?  
①1種類 ②2種類 ③3種類

Q2. 2009年に西マリアナ海嶺南端部でニホンウナギの卵が発見されました。それまでどこで産卵しているのかわからず、「○○の中から出てくる」と考えられていました。○○に入る言葉は何でしょう?  
①泥 ②草 ③壁

Q3. ニホンウナギが卵から生まれて少し成長すると、レプトケパルス幼生と呼ばれる変わった姿になります。それはどのような姿でしょう?  
①葉っぱ型 ②星型 ③三角形

Q4. ニホンウナギは川で成長し、産卵を行うため海へ行きます。海に下る前にはニホンウナギの体の色が変化します。何色でしょう?  
①黄色 ②黒色 ③赤色

Q5. ニホンウナギの刺身があまり出回っていないのはなぜでしょう?  
①捌くのが難しい ②おいしくない ③毒がある

は くち けんこう しゅうかん  
**歯と口の健康週間ダイブ**

実施期間 平成27年5月30日(土)～6月10日(木)

実施場所 3階関門海峡水槽

関門ダイブに歯医者ダイバーが登場! 魚たちの虫歯のチェック?を行います。魚たちの歯は健康かな?魚は虫歯になるのかな?一緒に歯の秘密にせまりましょう!

た もの たいせつ しょうぶん か けいしゅう しょう つつ しぜん かんしゃ ことごと つた  
食べ物の大切さ、食文化の継承、食を通じて、自然への感謝を子供たちに伝えたい。

から と いち ば きょ  
**唐戸市場 魚食 育**

シーフードマイスターお魚ひろめ隊

さかな 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。

からといちばきょしゅうれんこうきょうどうくみあい  
唐戸市場業者連合協同組合  
☎083-231-0001まで

おススメレシピ **ウナギ編**

**ウナギと茄子の玉じめ** 材料(4人分)


ウナギのかば焼き ……1尾  
茄子 ……小 2本  
たまご ……M玉 4個  
三つ葉

だし汁 ……260cc  
A 淡口しょうゆ ……大さじ5  
味淋 ……大さじ1.5



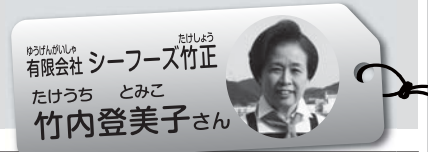
**ウナギの養老むし** 材料(4人分)

ウナギの白焼き ……1尾  
長イモ ……100g  
だし汁 ……150cc  
A 淡口しょうゆ ……大さじ3  
味淋 ……大さじ1  
片栗粉 ……大さじ2 (水どき)



- ① 茄子をたて半割りにし、皮目を下に入れ170℃の油で揚げうらがえす。
- ② 水につけて皮をはぎ一口大に切る。ウナギも一口大に切っておく。
- ③ Aのだし汁、淡口しょうゆ、味淋を沸かし、ウナギと茄子と三つ葉の寸切りを入れ玉子でとじる。木の芽をのせる。

- ① 長イモを千切りにし器に入れ上にながさをのせ10分程蒸す。
- ② Aを煮立たせて片栗粉の水どきでとろみをつけかける。わさび・針のりをのせる。



**ウナギの雑学**

- ウナギのウロコは見えただけなんだよ。小さなウロコが皮の中に約60,000枚も埋まっているんだ。
- 表面のぬめりのおかげで皮膚呼吸が得意な魚だよ。陸上でも地中でも少しの水分で生きられるんだって。
- ウナギのさばき方は、関東は背開きで頭を落とし、関西は腹開きで頭は落とさないと。 (江戸時代、切腹を思わせる腹開きは縁起が悪いから関東では背開きになりました。)(商人文化の関西は「腹を割って話せるように」と腹開きにします。)
- ウナギを刺身で食べないのは毒があるからなんだよ。(血が目や傷口に入ると炎症を起こす)でも熱に弱い毒だから、火を通すと大丈夫。アナゴ・ウツボ・ハモにもあるんだよ。
- 長生きのウナギは80年も生きているものが海外の水族館で確認されているんだって。