唐戸市場発

おさかな新聞

OSAKANA NEWSPAPER

旬のおさかな **マグロ**

［スズキ・サバ科・マグロ属］

マグロは日本の文化だ！

日本では縄文時代の貝塚から骨が見つかっており、マグロは古くから食べられてきた事がわかっています。マグロは「泳ぎだしたら一生止まらない魚」と言われ、大きくて強い体を持ち、獲物を捕まえるために高速で広い海を泳ぎ回ります。けれども、とてもストレスに弱く、子供のうちは車のライトの光が当たっただけでもパニックになって死んでしまうほど、とっても繊細な魚なんです。漁師さんをはじめ流通に関わる人は魚の中で一番丁寧に扱うと言われます。

プロがマグロの良さを見るときには身の色目、脂ののり、大きさ、産地、時期、とり方など、多くの事を調べます。人間もとても神経を使うのですね。

有限会社 仁井田商店
仁井田　恭勝

■ 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

2014 春 — 夏 号

●栄養豊富なマグロ

他の魚に比べ、高タンパクなマグロは体の場所によって栄養が違います。赤身にはナイアシンが多く血行を良くする働きがあり、鉄分が多いので貧血予防にも効果があります。トロにはEPA（インコサペンタエン酸）があり、血液をさらさらにする効果が、そしてDHA（ドコサヘキサエン酸）は含まれる量が魚の中でナンバーワン！コレステロールを減らし脳を活性化する効果が期待できます！

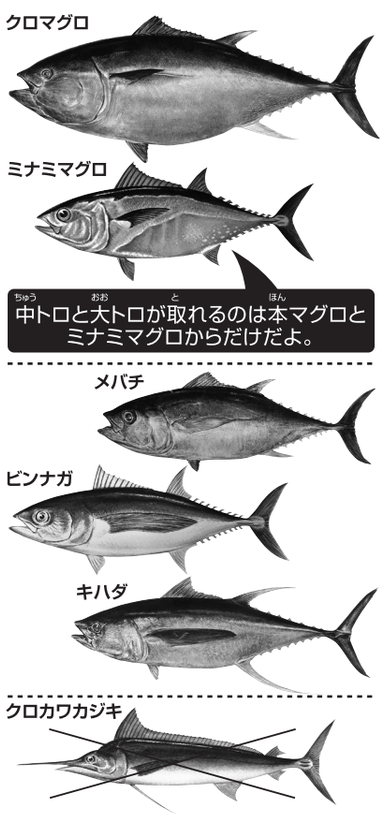
●栄養をくらべてみよう！（可食部 100g 当たり）

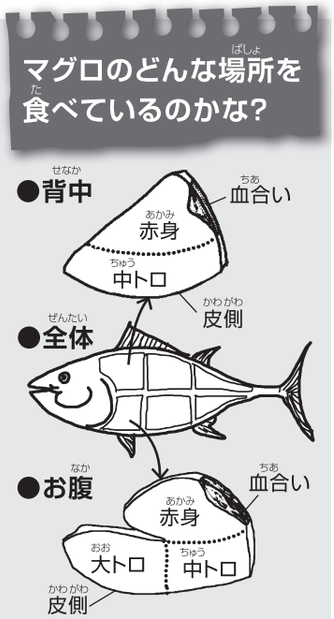
食品成分	エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	鉄	ビタミンD	ナイアシン	イコサペンタエン酸	ドコサヘキサエン酸
魚介類（まぐろ類）くろまぐろ／赤身	125kcal	26.4g	1.4g	0.1g	1.1mg	5.0ug	14.2mg	27mg	120mg
魚介類（まぐろ類）くろまぐろ／トロ	344kcal	20.1g	27.5g	0.1g	1.6mg	18.0ug	9.8mg	1,400mg	3,200mg
肉類／うし	456kcal	12.9g	42.5g	0.3g	0.8mg	0ug	4.0mg	0mg	0mg
肉類／ぶた	202kcal	21.1g	11.9g	0.3g	0.3mg	0.1ug	8.0mg	0mg	6mg
肉類／にわとり	108kcal	22.3g	1.5g	0g	0.2mg	0ug	11.6mg	2mg	8mg

※日本食品標準成分表より

●マグロの仲間たち

日本で食べられているマグロは絵にある5種類です。クロマグロと南マグロはとても味が良いですが、獲れる量が少なく（全体の3％）高級です。価格の手頃なキハダ、メバチは大衆的で食卓に欠かせないマグロ。ビンナガは主にツナ缶に使われてきましたが、最近は回転寿しでも寿司ネタとして人気があります。





★大きなマグロは三枚におろした後6等分されます。
★一匹から12個のブロックができますね。背中からは赤身と中トロが、お腹側からは赤身と中トロ、そして頭に近い方から少しだけ大トロが取れます。

「カジキマグロ」などと言われるけれど、カジキはマグロとは分類が異なり全く関係がありません。

1/28 唐戸市場のお魚教室 鯛編

鯛を三枚におろし、お刺身とお吸物をつくりました。

鯛茶漬けも試食

お魚ひろめ隊 活動報告

NHK山口の「情報維新やまぐち」で紹介されました

グリーンヒルズカフェさんの 2/1 お魚教室

炊き込みご飯とイワシのつみれ汁をつくりました

♪ごちそうさまでした♪♪

親子のお魚教室です

3/1 安岡小学校 親子お魚教室

サワラのホイル焼き・炊き込みご飯・つみれ汁を作りました。

みんな楽しそう!

市報しものせき 4 月号 29 ページにお魚ひろめ隊の活動が紹介されました。

海響館イベント情報

●小さなメダカの大きな世界

実施期間 平成26年3月15日(土)～5月11日(日)

みんなが知っているメダカ。身近にはもうほとんどいなくなっているのを知っていましたか?
なぜメダカが少なくなっているのか、私たちはどうすればよいのかを子供たちにもわかりやすいように、体験しながら学べます。世界各地のメダカも見ながらメダカの世界をのぞいてみましょう!

●夜の水族館

実施期間 平成26年4月26日(土)～5月6日(火)(祝)

★夜間営業時間 :18:00～21:00(最終入館20:30)
昼間の入館は17:30で閉館します。

★入館料金 夜間 大人／1000円 小中学生／450円
幼児(3歳以上未就学児)／200円
昼間の入場券での再入館は行えません。

今年のゴールデンウィークの夜の水族館では、サメの標本タッチを開催!

あのゴブリンシャークこと、「ミツクリザメ」も登場します! 昼間とは雰囲気が違うナイトアクアシアターもありますので、ぜひお越しください。

海響館クイズ ★今回のテーマはマグロです!

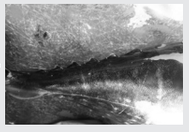
Q1.クロマグロの稚魚は体に線があることから中国地方では別名○○○と呼ばれています。○○○に入るのはどれでしょう?
①ナゲワ ②タテワ ③ヨコワ

Q2.ホンマグロは通称の名前です。図鑑に載っている標準和名は次のどれでしょう?
①キハダ ②クロマグロ ③ビンナガ

Q3.マグロは一生泳ぎ続ける魚です。それはなぜでしょう?
①エサを食べるため ②呼吸をするため

Q4.マグロが最も速く泳ぐ瞬間は時速何kmでしょう?
①時速30km ②時速50km ③時速100km

Q5.マグロの仲間には背ビレの後ろと臀ビレの後ろに「小離鰭」と呼ばれるヒレがあります。いったい何のためにあるでしょう?
①速く泳ぐため ②敵から身を守るため



A1 ③ヨコワ 横縞の線があることから呼ばれます。魚は頭を上にしたときの線の方向で横縞か縦縞かを見ます。
A2 ②クロマグロ マグロの仲間の中でも最も高級と言われています。
A3 ②呼吸をするため マグロは他の魚とは違い、エラぶたに筋肉がなく、口を開けた状態で泳ぎ、口から酸素をとり込んでいます。
A4 ③時速100km 体の大きさが2mになるもので瞬間速度は時速100kmと言われています。
A5 ①速く泳ぐため 高速で泳ぐときに水の抵抗を小さくする働きがあると言われています。

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。

唐戸市場 魚食育

シーフードマイスターお魚ひろめ隊 おすすめ旬料理!

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

おすすめレシピ マグロ編

マグロドライカレー 材料(2人分)

マグロ	200g
玉ねぎ	小1個
人参	1/2本
おろしにんにく	適量
水	200cc
牛乳	50cc
カレールー	2かけ
塩コショウ	適量
ナツメグ	少々
ローリエ	1枚
バター	適量
粉チーズ	適量(お好みで)

❶ マグロを粗みじんに切り、玉ねぎ人参はみじん切りにする。
❷ フライパンにバターを溶かし、①の玉ねぎ人参を炒める。
❸ ②に①のマグロとにんにく、ナツメグ、塩コショウを入れてよく炒める。
❹ 全体的に火が通ったら、水とローリエを入れ沸騰させる。
❺ ④の中にカレールーを入れ、溶かしたところに牛乳を入れてひと煮立ちさせたら出来上がり!!

マグロユッケ 材料(2人分)

マグロ(刺身用)	200g
貝割れ	適量
卵黄	2個
タレ	
コチュジャン	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
にんにくすりおろし	適量
すりごま	適量

❶ マグロを一口大に切る。
❷ ボールにタレを合わせて①を入れ、よくなじませる。
❸ 器に②を盛り、卵黄、貝割れをのせてすりごまをかける。

有限会社 柳川水産 柳川 塁さん

マグロの雑学

●漁師が海でマグロを見たとき背中の色が真っ黒だったから「真黒」になったといわれているよ。
●マグロ・サバ・カツオなどはずっと泳ぎ続ける魚ですが、カツオは100万キロも泳ぎ、地球20周以上になるといわれるんだって。
●マグロは生きていると1匹、冷凍されると1本、お刺身になると一切れとかぞえるよ。
●クロマグロの寿命は何年だと思う?

長生きの魚

コイ 120年	クロマグロ 20年	ブリ 7年
ウナギ 50年	ズワイガニ 13年	カツオ 7年
マダイ 30年	スズキ 10年	マアジ 5年
ヒラメ 20年	トラフグ 10年	アユ 1年
イサキ 20年	アンコウ 10年	マダコ 1年