

はじめよう、家族と自然にやさしい暮らし

ecomom

<http://business.nikkeibp.co.jp/ecomom/>

おいしい秋をいただきます

私が選んだ

とっておきの絵本たち

“シェア”する乗り物ライフ

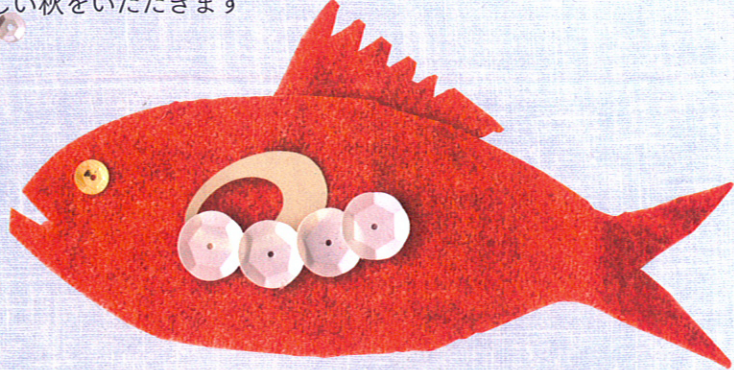
自然の営みと

共生する島・ボルネオ



秋

エコ맘
Autumn 2013



良質なたんぱく質

魚のたんぱく質は、質がよく量も豊富に含まれています。高たんぱく・低脂肪なのでヘルシーな食材としても人気。育ちざかりの子どもはもちろん、体型の気になるパパやママのダイエットにも最適です。



旬を代表する魚

- 春** タイ、カサゴ、メバル、アイナメ、カツオ
- 夏** アジ、ウナギ、ハモ、アユ、スズキ、キス、タチウオ、カレイ
- 秋** カツオ、イワシ、サケ、サンマ、サバ、カワハギ
- 冬** アマダイ、カレイ、キンメダイ、キンキ、サワラ、ブリ、タラ

「○○産の△△」というブランド志向もほどほどに。「おいしい魚は産地と季節がセットになって、はじめて食べられるもの。○○産だから」といっても、いつでもおいしいとは限らないんだよ」(生田さん)

魚には栄養がたっぷり!
下に紹介しているように、魚はヘルシーで栄養がたっぷり。日本人が世界一長寿なのも、「魚中心の食生活をしてきたから」という説があるほどです。特に子どもたちには、積極的に魚を食べてもらいたいですね。

魚の脂肪成分DHA&EPA

健康によく注目されているDHA(ドコサヘキサエン酸)や、EPA(エイコサペンタエン酸)。どちらも魚の脂肪に含まれる栄養素ですが、肉や野菜などには、ほとんど含まれていません。DHAは脳細胞を活性化するので「頭がよくなる」といわれ、EPAは血液をサラサラにする効果があるので生活習慣病の予防にも。

カルシウム、タウリン、コラーゲン、食物繊維も豊富

歯や骨を丈夫にするカルシウムは、成長期の子どもたちに必須の栄養素。骨を丸ごと食べる小魚は、積極的に食べたい食材です。ほかにも、魚介類には善玉コレステロールを増やすタウリンのほか、鉄分や食物繊維なども豊富に含まれています。

その時期の旬をいただく

魚はその種類ごとにおいしく食べられる季節がある、つまり「旬」のある食材です。

「魚の旬とは、産卵を控えてエサを食べて太った魚が、沿岸にたくさんやってくる時期のこと。魚は自然の生き物だから、その時の自然環境で多少のズレがあるのは当然。人間のカレンダーに合わせるんじゃないかって、そのとき獲れた魚が、今の旬。ってことなんだよ」(生田さん)。馬場さんも「その地元で、その時期に上がる魚がいちばんおいしいはず」と言っています。

魚をもっとおいしく食べよう!

日本人にとって「魚」は昔からなじみ深い食材でしたが、最近は「魚離れ」が進んでいるよう。もう一度、「おいしい魚を食べる」ことを見直してみませんか?

撮影=回里純子 フェルト制作・スタイリング=三谷亜利咲 イラスト=コダシマアコ

大切にしたい日本の「魚食文化」

魚は、昔から日本人の食卓に欠かせない食材。でも、魚はいつも同じように獲れるとは限らず、生のままでは日持ちがしない扱いづらいもの。「そこで塩鮭、塩辛、干物など、昔の日本人は知恵と工夫を重ねて上手に保存する方法を編み出してきたんだよ」と魚の専門家らしい威勢のいい口調で語るのは、築地魚河岸「鈴与」三代目の生田與克さん。

古くから受け継がれてきた魚食の文化ですが、最近は魚を食べる機会が減ってきています。料理家でおさかなマイスターの馬場香織さんも「魚料理は面倒、どう調理していいかわからないというママたちが増えているのが残念です」と語ります。海に囲まれた日本に住んでいるからこそ味わえる、魚のおいしさ。「魚ってこんなにおいしいんだ!」そんな新鮮な驚きと一緒に、親子で魚をもっと味わってみませんか?

取材協力=

生田與克さん

いくた・よしかつ
築地魚河岸「鈴与」三代目。「魚食スペシャリスト検定」を主宰する国際魚食研究所所長。魚食の普及のために講演、執筆、テレビ、ラジオなどで活躍。著書に「日本一うまい魚の食べ方」(中経出版)など。
<http://www.gyoshoku.com/>



馬場香織さん

ばば・かおり
料理研究家。自宅で料理サロン(東京・桜新町)を開くほか、テレビ・雑誌などで活躍。おさかなマイスターとして、魚をおいしく食べる魅力を伝える活動も。著書に「馬場家に伝わる野菜たっぷり幸福レシピ」(講談社)など。
<http://www.kaori-cooking.com/>



日本おさかなマイスター協会
<http://www.osakana-center.com/meister/top.html>

参考資料:「おいしい魚の目利きと食べ方」(PHP研究所)、「魚食スペシャリスト検定3級に面白いほど受かる本」(中経出版)