

秋晴れの陽ざしに紅葉が映える季節ですね。

気候も穏やかで過ごしやすくなり、沢山の秋の食材も出回りはじめ食欲も増す”食欲の秋到来”です。

秋の旬と言えば秋刀魚！でもありますが、今回は旬の魚のひとつ「カツオ」についてのお話です。

カツオの旬は春と秋の2回あり、春は「初鯨」秋は「戻り鯨」と呼ばれています。



「初鯨」

→春産卵のために沖縄から九州南部を通り北上していく
4月～6月に捕れるカツオを初鯨と呼ぶ
→あっさりとした味・赤身でひきしまっている
かつお特有の香りが少ない

「戻り鯨」

→北上し8月頃Uターンしてきた
9月～11月に捕れるカツオを戻り鯨と呼ぶ
→こってりした味・脂がのって（特に腹側が多い）
もちっとした食感・ピンク色

旬により栄養素もかわります

	エネルギー	タンパク質	脂質	ビタミンD
春獲り(初鯨)	108kcal	25.8g	0.5g	4.0g
秋獲り(戻り鯨)	150kcal	25.0g	6.2g	9.0g

引用：日本食品標準成分表2020年度版(八訂)



かつおは高たんぱく低カロリーな食材で、含まれている脂質には不飽和脂肪酸と呼ばれるDHAやEPAなどが多く含まれています。DHAは脳の働きを活性化させ、EPAは血液をサラサラにしてくれる効果があり、ビタミンDやB群も多く含まれていてミネラル成分も豊富。

体内で生成できない必須アミノ酸もバランスよく含んでいます。

血合いには赤血球作りに役立つビタミンB12が多いので、貧血気味の方にもおすすめ。

美味しいだけでなく、栄養面でも素晴らしい食材です。

かつおの美味しい時期を見逃さずしっかり味わってください。

この時期、有名な料理に高知県郷土料理”かつおたたき「藁焼き」”があります。

高温で一瞬で燃え尽きる藁の特徴を活かした調理法で、一気に高温で焼くことで旨味を閉じ込め、藁の香りをかつおに移して食す料理です。同じたたきでも工夫一つで違う味わいを楽しめる料理です。

由来には、土佐藩主・山内豊一が当時多くでた食中毒対策のため、刺身ではなく焼いて食べるようにお触れをだし、その後漁師たちの工夫により、藁焼きが誕生したともいわれています。

現在にも繋がる食中毒、手洗い・加熱等、衛生管理を確実にを行い、食欲の秋を楽しみたいですね。



今月嗜好調査を行います、ご協力お願い致します。

病院→アンケート用紙をお膳にのせて配布します。後日回収にまわらせて頂きます。

サニー→栄養士がお部屋に聞き取りに回らせて頂きます。

若竹園→アンケート用紙を職員より配布します。記入後は回収BoXに入れてください。

食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてくださいね、次号も楽しみにしててください。