

今月のテーマは うなぎ(鰻) です !!

うなぎは、ウナギ目ウナギ科に属する魚です。蒲焼きが広まったのは関東の濃い口醤油が普及した江戸時代以降ですが、食用の歴史は古く奈良時代の万葉集にも詠まれています。土用の丑の日とうなぎを食べる習慣が生まれたのは江戸時代で、蘭学者・平賀源内が夏場の売り上げ不振に悩むうなぎ屋に相談され、店頭に「本日、土用丑の日」と記してこの日とうなぎを食べると長寿・延命になると宣伝したところ大繁盛し、それが広まったというのが一般的です。うなぎは水温が下がり、産卵に備えて栄養を蓄えた初秋～初冬頃が美味しいと言われますが、それは天然うなぎの場合です。現在日本で食べられているうなぎのほとんどが養殖のもので、旬は新物が出回る6～7月と言えるでしょう。

うなぎの栄養

うなぎは、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンD、ビタミンEやDHA、EPA、ミネラル(鉄、亜鉛、カルシウム)など身体に大切な栄養素が大変豊富な事でも有名です。うなぎが夏バテに良いと言われるのは、疲労回復に効果のあるビタミンB1が多く含まれているからです。ビタミンB1は糖質(体を動かすときの代表的なエネルギー源)の代謝を活発にし、カラダに溜まった老廃物を体外へ排出して食欲不振やだるさを解消してくれます。また、うなぎの表面のヌルヌルの成分であるムコプロテインという糖タンパクは弱った胃腸の粘膜を保護し消化吸収を助け、夏バテから栄養不足となることを防いでくれます。

選び方のポイント

- 蒲焼きや白焼きに加工してあるものは、身が厚くて焼きすぎているものが良いでしょう。



温め方のポイント

- 調理済みのうなぎの蒲焼きをおいしく食べるには、お酒をふりかけてアルミホイルに包み、オーブントースターやフライパンで焼くと、やわらかく料亭風に仕上がります。

おいしいごはん!

スタミナうなぎそば

材料(2人分) : そば…二人前 うなぎ蒲焼き…2枚 山芋…80g
めんつゆ…適量 小ネギ…少々 わさび・山椒…お好みで適量
蒲焼きを温める場合 : 酒…少々

- ① そばを茹で、冷たい水で締めておく。山芋はすりおろし、小ネギは小口切りにする。
- ② 蒲焼きはそのままでよいが、硬くなっている場合は、酒を軽く振りかけ、アルミホイルで包み、オーブントースターやフライパンで温めておく。
- ③ 器にそばを盛り、めんつゆを注ぎ入れ、うなぎ、山芋をのせて小ネギを散らして出来上がり。
- ④ お好みでわさびや山椒を添えて頂く。



うなぎと山芋の相性はバッチリ!!
さっぱりしていて、かつスタミナが付く夏にぴったりな一皿です♪

うなぎ 豆知識

めるとしたうなぎにも、実はウロコがあるのです! 皮膚は外皮とウロコからできていて、約6万枚のウロコは真皮の中に埋まっています。直接見ることはできないだけなのだそうです。