

## こちゃんとの知識

### えっ、鯉ってうなぎの仲間？

鯉はうなぎ目ハモ科の魚で、うなぎのように細長い形をしています。大きな口に鋭い歯があり、生きていた時はあちこちよく噛みつくので要注意。名前の由来も「はむ(食む、咬む)」といわれています。生命力が強く、また、うなぎの仲間ですから栄養もたっぷり。良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特にビタミンAが多く、DHAやEPAも豊富。骨切りして骨も食べるので、夏にぴったりといえます。

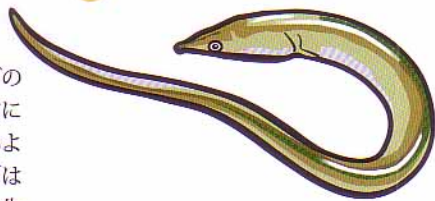
### 鯉は大阪の食卓に欠かせない夏の味



古くから「魚庭(なにわ)」や「チヌの海」と呼ばれる魚の豊富な大阪湾。鯉は昔から大阪の

夏の味として、天神祭をはじめ、ほとんどの神社の夏祭りに欠かせない存在です。

鯉ちり、吸い物、照り焼き、天ぷらなど食べ方はいろいろですが、大阪らしいのは鯉の皮を使う酢の物「きゅうりのザクザク」や鯉の子の玉子とじ。泉州では「泉州の玉ねぎが出ると鯉も出る」といわれ、鯉と玉ねぎの「鯉すき」は地元の絶品。また長い伝統をもつ大阪蒲鉾の主原料でもありました。ちなみに鯉ちりは昔、大阪は酢味噌、京都は梅肉だったそうです。



### 骨切りの技術は九州から？

硬い小骨が非常に多い鯉を食べるには「骨切り」という下処理が必要です。シャキシャキシャキと皮一枚を残し細かく小骨を切断する、この骨切りの技術、発祥はなんと大分県中津市らしい。中津商工会議所の資料によれば、1600年、細川忠興が中津に入城してから鯉漁が盛んになり、中津で新しい鯉料理が次々と開発され、骨切りの技術も生まれたとか。その技術が京都に伝わったそうです。意外ですね。

### 美味しい鯉の見分けかたは？

- 大きさは500g~700g程度で、弾力と光沢があり皮目にぬめりのあるもの。
- 見た目に傷がなくきれいで、全体にふっくらとしていてハリのある紫がかかった色のもの。
- しっぽまで丸みがあり、トロ箱で「つ」の字になるもの。これは「つの字鯉」といって脂が乗り骨が軟らかく身も甘いといわれています。
- 身は白いものが美味。ピンク色がかったものは身に血が回っており味が落ちます。

美味しく、かしく、鯉を食べよう。

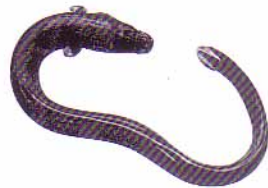
どっちや天ぷら、吸い物、土瓶蒸し、蒲鉾などいろんな食べ方でも私たちが喜ばせてくれる鯉。でもどうして夏は鯉なのでしょう。なぜ骨切り？今回は、そんな食文化にちよっと触れてみましょう。

## こちゃんとうなぎ鑑

### 日本の川にも美味しい旬がありました。

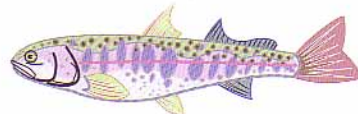
#### うなぎ

「夏バテ防止といえぱうなぎ」というくらい栄養豊富な魚。消化吸収のいいたんぱく質や脂肪、各種ビタミン・ミネラルなど疲労回復や美容・健康の維持にぴったりです。



#### 鮎

鮎は清流の女王といわれ、その香りから「香魚」とも呼ばれます。内臓まで食べられるのが魅力で、ビタミンA・D・E・Kや亜鉛、鉄など夏に欠かせない栄養に富んでいます。



#### やまめ

山奥の清流や渓流に棲む美しい魚です。淡水魚の中で一番美味といわれています。ビタミンB<sub>12</sub>やDを多く含み、淡白で上品な味は、塩焼きやムニエルにぴったりです。

#### ドジョウ

ドジョウは様々な薬効のある魚として昔から珍重されてきました。良質のたんぱく質やビタミン類、ミネラル類などが豊富で、うなぎよりも栄養価が高いともいわれます。



#### しじみ

土用しじみと寒シジミと昔からいわれるように、旬は夏と冬の2回。肝臓によいとされる各種の amino 酸やビタミンB<sub>2</sub>、カルシウムなど栄養の高い食材です。

