

ちよつとちゃんと[®]

20

鮎・香魚・Ayu

鮎とも香魚とも書く「アユ」。英語でも「Ayu」と呼ぶらしい。それほど日本らしい魚アユは、その香りや姿から爽やかな清流をイメージさせる夏の食材の代表選手。あの、古事記にも載っているくらいです。しかも栄養価も意外と高いようですよ。川魚はちょっと苦手かな、と思っている方も、この夏はアユを通して川魚にも目を向けてみませんか。