



ちやんとの知識

まず、アユのことを知ろう

アユは晩秋に河口で生まれ冬を海で過ごし、春に川を上って夏に成長し、秋には川を下って産卵して一生を終える「年魚」です。資源保護のため11月から翌年5月までは禁漁になっています。夏が美味ですが、卵をもった秋の「落ちアユ」もまた人気です。さらに友釣りや鵜飼は、夏の風物詩となり、「若アユ」は春、「アユ」は夏など、俳句の季語にもなっているほど、日本人と関わりの深い魚です。

アユに捨てるところなし

アユの特長は、何といても特有の香り。天然ものの方が香り高く美味です。また、骨が比較的やわらかいので、骨ごと食べられるのも魅力。串を打ったアユを頭を下にして塩焼きしているところを写真などでよく見ますが、そうすることで頭に脂がまわり、頭ごとカリッと、身は内臓ごと香ばしく食べられるようになるそうです。内臓の塩辛は珍味として知られています。

低カロリーでヘルシーなアユ

栄養価に関しては天然ものより養殖ものの方が上。DHAやEPAはもちろんビタミンAを豊富に含み、ビタミンB₁₂はアユ一尾で一日分を摂取できるといわれているほどです。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも多く、骨ごと食べられるアユは、カルシウム摂取に最適です。さらにマイワシより脂質が少なく低カロリー。ヘルシーな魚でもあります。

アユのおいしさをもっと楽しもう

全国各地の川に生息し、古事記にも登場するほど日本人に親しまれてきたアユ。そのためか、全国各地にその地ならではの食べ方があります。塩焼き以外の各地の美味しい食べ方の一端をご紹介します。



◎アユの姿寿司

腹から頭にかけてきれいに開いて内臓やえら、背骨を取り、酢で数時間ぐた後、寿司飯で握ります。清涼なアユの姿と風味を楽しめる夏のお寿司です。

◎アユごはん

アユのえらや内臓などをきれいに取り、お米と一緒にアユ一匹の割合で入れ、だしで炊いた、アユの香り豊かなごはんです。

川魚の中で高級な食材、アユ。養殖によって入手しやすくなりました。でも、いざ食べようと思ったら塩焼き以外、どんな食べ方があるのでしょうか。ちよつと探ってみました。

夏の楽しみに、今年はおアユを加えたい。

◎アユのうるか
アユの内臓の塩漬け。アツアツのごはんやお茶漬け、お酒のおつまみにピッタリ。



◎アユの干物

アユを開いて内臓を取り、塩水につけたあと天日で干した一夜干しです。軽く火であぶって食べると、塩焼きとは違う味を楽しめます。

◎アユそうめん

炭火でじっくり焼いたアユでだしを取って味付けし、そうめんのだしを取ったアユをのせ、だしをかけていただきます。

◎アユの甘露煮

炭火などでじっくり焼いたアユを番茶で骨まで軟らかく煮たものを使って甘露煮にします。甘めの味付けがおいしいですよ。



その他、フライや天ぷらはもちろん、背越し(お造り)や洗い、南蛮漬けや佃煮、オイルサーティンやスモークにするなど、いろいろ楽しめる夏の魚です。

他にもこんな夏の旬の川魚。

【ドジョウ】

高級魚のウナギの代わりに、夏バテ防止のスタミナ源として庶民に食されてきたドジョウ。カルシウムや鉄分を非常に多く含んでいます。柳川鍋・ドジョウ鍋・天ぷらや唐揚げ、蒲焼などに。



【シジミ】

シジミは各種アミノ酸やカルシウム、ビタミンB₂などをたっぷり含む栄養豊富な食材です。土用シジミや寒シジミといわれるように夏と冬が旬。煮立ったお湯にいれると身をおいしく味わえます。



【イワナ】

自身で低カロリー、タンパク質豊富なイワナ。天然物は日本の淡水魚でも標高の高い川に棲んでいる幻の魚です。塩焼きや天ぷらに。



【手長エビ】

手長エビは日本ではふつう、河川や湖にいる種類を指しますが、実はいろんな種類の総称です。他の海老と同様、タウリンやキトサンが豊富。疲労回復など夏にピッタリです。

【カマツカ】

あまりなじみのない魚かもしれませんが、自身で美味な魚として昔から食われています。キスに似ているから「カワギス」という別名も。塩焼きや甘露煮、天ぷらがおすすめです。



【ハス】

コイ科の魚で、琵琶湖を中心に淀川水系や三方湖に棲んでいます。

大きさは30cmほど、夏場に産卵の出たオスが塩焼きでおいしいといわれます。また卵をもつメスは甘露煮が美味。

【ウナギ】

夏のスタミナ源の代名詞にもなっているウナギ。良質なタンパク質や各種ビタミン類、カルシウムなどをバランスよく含み、特にビタミンAは、蒲焼き一串で三分分を摂取できるほどです。

