

こちゃんとの知恵！

鰻大好き世界一！のヒ・ミ・ツ。

鰻といえば蒲焼き。醤油、みりん、酒という醸造文化と独特の調理技術は、まさに日本の食文化の代表選手。しかも栄養たっぷり。日本人のDNAが騒ぐのも当然ですね。



長いおつきあいののに、謎もいっぱい

世界で獲れる鰻の半分以上を食べている日本人。でも、たくさん食べるようになったのは昭和30年代からとか。その鰻、実はまだ謎の多い魚なんです。日本の鰻は南のマリアナ諸島近くで生まれて日本にたどり着き、5年から15年ほど川や湖で生活します。そして海に下ってマリアナ諸島付近で産卵するらしい、ということがやっと近年わかりました。でも、そこまでの行き方や産卵場の地形、水深など不明なんです。ですから、稚魚を捕獲した養殖は行われていますが、完全養殖はまだ研究中の段階。マグロのように早く実現してほしいものですね。

鰻はまさに栄養の宝庫

鰻のたんぱく質の含有量は、牛や豚などの肉類とほぼ同等で、ビタミンAはほとんどの食材を上回るほど豊富だそうです。疲労回復にいいビタミンB₁、さらにDHAやEPA、ミネラルも豊富で、まさに夏にぴったりの食材。蒲焼きはもちろん、いろんな調理法で楽しみましょう。

薬膳的には「平性、甘味」、「虚弱を補う」の食材

土用の丑の鰻はいまや国民的行事ですね。一説には江戸時代に平賀源内が宣伝したといわれていますが、漢方的にもちゃんと理由があります。五行説では季節の変わり目を土用とし、健康的に次の季節を迎えるために「消化器系を補う」ことが大事と考えられています。鰻は、薬膳的に体を普通に保つ平性で、滋養強壮などの甘味の食材。胃腸の元気や氣を補う作用があるとされます。しかも体にたまった余分な水分もとってくれるという、高温多湿な日本の夏にぴったりな食材なのです。

「スポーツ食育」、はじめましょ。

【鰻】

「スポーツ食育」は『きちんと食べて、なりたい体』をテーマに、大阪スローフード協会が進めている取り組みです。体を動かすことで持久力や筋力アップ、ダイエットなど「なりたい体づくり」をサポートし、健やかな毎日に役立つ情報をお届けします。

■うな井は夏のアスリートの理想食！?

焼肉と並んで夏のスタミナ食のイメージが強い鰻。栄養豊富なことは先に伝えましたが、脂肪もまた「不飽和脂肪酸」といって、コレステロールを抑えたとても良質な脂肪だそうです。そう考えると、うな井は炭水化物や良質の脂質、たんぱく質、ビタミン類やミネラル類、塩分なども摂れるアスリートの夏にとって、低カロリーでヘルシーな理想的な食べ物といえそうですね。少々高価ですが、毎日トレーニングをしている人や少しバテ気味の方はぜひ、うな井を食べましょう。また、鰻をさばいた後の骨もカラッと揚げて骨せんべいにすれば美味。カルシウム補給にぴったりですよ。



■ビタミンCをサポートすればより完璧に

実は鰻にはビタミンCが含まれていないそうです。そこで、トマトとかピーマンとか、キウイといったビタミンCが豊富な野菜や果物と食べると夏の体に、よりいいみたい。組み合わせも考えましょう。

こちゃんと薬膳レシピ⑤ 鰻

夏のそうめんかん

【材料】(2人分 [10×12×4cmの型 1台分])

- えび(殻つき)…2尾 ●干しいたけ…1枚
- (干しいたけの下味)
- うす口しょうゆ…少々

(錦糸卵)

- 卵…1/2個 ●塩…少々 ●サラダ油…少々
- 鰻の蒲焼き…1/4尾 ●三つ葉…3本
- そうめん…50g

(寒天寄せの地)

- だし…270ml ●塩…少々
- うす口しょうゆ…小さじ1
- 粉寒天…小さじ1

(そうめんつゆ)

- だし…1/2カップ ●しょうゆ…大さじ1強
- みりん…大さじ1強

- 青柚子の皮(せん切り)…適量

鰻の蒲焼きは、すでに立派な一品ですが、ちょっと手を加えることで、夏向きの一品に早変わり。今回は、鰻のパワーに繊維質や涼感をプラスしたヘルシーなレシピです。

協力：「ロート製薬のスマートごはん」世界文化社
※「七草そうめんかん」の焼き穴子を鰻の蒲焼きに変えています。



美肌 夏バテ

【作り方】

- しいたけは水でもどして、軸を除き、薄切りにする。熱湯でさっとゆでて水けをきり、うす口しょうゆをからめる。
- 錦糸卵を作る。溶きほぐした卵に塩を加え、フライパン(または卵焼き器)に薄くサラダ油をひいて卵液を薄く流し入れ、乾いてきたら箸を入れて裏返し、サッと焼いてペーパータオルなどにとる。冷めたら5cm長さのせん切りにする。

- えびは殻をむいて背ワタを取り、塩(分量外)を入れた熱湯でゆでる。縦半分に切る。
- 鰻は7～8mm幅に切る。三つ葉は2～3cm長さに切る。
- そうめんは束のまま端をひもで縛り、よく沸いた湯に振るように入れて3分ほどゆでて冷水にとり、水洗いする。軽く水分を絞る。
- 鍋に寒天寄せの地のだしと塩、うす口しょうゆを合わせて味を調え、粉寒天を振り入れる。火にかけてひと煮立ちさせる。
- 流し缶を氷水につけて冷やし、6を少量注ぐ。
- 残りの6に三つ葉を入れる。
- 7が固まりかけたらえび、錦糸卵、しいたけ、鰻の順に8を少しずつ注ぎながら入れる。最後にそうめんを束ねた根元を切り落として8につけてから形よく入れる。残りの8を流し缶いっぱい流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- そうめんつゆのだしを温め、しょうゆとみりんを加えてひと煮立ちさせ、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- 9を2等分に切り分け、そうめんつゆをかけ、青柚子の皮をあしらう。

※裏返さずに取り出す型の場合は、入れる順番を逆にする。

食育ミニセミナー②

鰻に見るこれからの食文化と保護



大阪スローフード協会 理事長
不破三枝子



お店から漂う煙までおいしい鰻の蒲焼き。すっかり日本の夏の風物詩ですね。その鰻ですが、現在世界には19種類、そのうち食用は4種類といわれています。

日本には「ニホンウナギ」と「オオウナギ」がいてどちらも食べられます。幸せですね。ところが近年、稚魚であるシラスウナギの数が減り「ニホンウナギ」が絶滅危惧種に指定されました。日本人が何千年も前

から愛してきた日本の魚食文化の代表です。その理由はさまざまですが、同じように絶滅危惧種で漁獲が制限されている太平洋のクロマグロにちょっと似ているかもしれません。ただこちらは、完全養殖技術ができていて、まだ未来に希望がもてます。でも鰻は不明点が多くてまだ完全養殖ができません。ですから養殖には稚魚が必要になるのです。そこが問題。だからといって鰻を獲るな、食べるなというわけではありません。鰻の蒲焼きは日本が誇るべき食文化です。その栄養は、私たちの健康を支えてくれます。私たちがしなければならぬのは、今一度、日本の食文化をきちんと見つめ直すことではないでしょうか。例えば、無駄なくきちんといただく。地域ごとにしっかり食材を育み守り続けるなど。そこから、これから進むべき新たな道が見えてくるのではないかと、思っています。私たちの食は、私たち自身で考え、守り続けていきたいですからね。

from こちゃんと

さあ、今年も、太陽の季節がやってきました。子どもたちも夏休み。どんなわくわくプランをお立てですか。でも、いろいろとエンジョイする前に大切なことは、家族の夏の健康管理。水分やミネラルの補給とともに、胃腸を元気にすることがポイント。今回の鰻は少し高価ですが、もってこいの食材ですね。さて、私たち大阪スローフード協会も夏のイベントを企画しています。まだ、夏のプランを考え中の皆さま、一緒に楽しい思い出を作りませんか。



「こちゃん」では皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

e-mail:
osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp