



2020年9月

秋刀魚の梅煮【CAND Report No.19】

今年の夏は、例年に比べ暑く“酷暑”とまで言われていましたね。9月に入るも、暑さ去りやらぬ昨今ですが、貴社におかれましてはいよいよご隆盛の段お喜び申し上げます。

さて、今回ご紹介するレシピは「秋刀魚の梅煮」です。旬の秋刀魚を使用し、食欲の秋にはぴったりなレシピです。暑さが残り、食欲があまり湧かない日でもさっぱりとお召し上がりいただけるかと思えます。少し濃いめの味付けなので、ご飯との相性も抜群です。ぜひお試しください。

【秋刀魚の梅煮】材料:1人前 調理時間:約20分

- ◆ 秋刀魚 …1尾
- ◆ 梅干し …2個
- ◆ 生姜 …1/2片
- A:水 …大さじ2強
- A:酒 …大さじ1
- A:みりん …大さじ1
- A:醤油 …大さじ2/3
- A:砂糖 …小さじ1と1/2
- ◆ 長ネギ …約3センチ
- ◆ 大葉 …2枚

- ① 長ネギは細く千切りにして、水にさらした後に水気を切っておきます。大葉は千切りにし、生姜は薄切りにしておきます。
- ② 秋刀魚は頭を取って3等分にし、ワタを取り除きお腹の中まで綺麗に洗います。塩小さじ1(分量外)を振り、10分ほど経ったら塩を洗い流します。
- ③ お湯を沸かしておきます。沸騰したら火を止めて秋刀魚を加え、数秒間待ちます。その後、冷水で洗い流し、キッチンペーパーなどで水分を拭き取っておきます。
- ④ 秋刀魚が並ぶほどの鍋に、Aの調味料と薄切りにした生姜を加えます。梅干し(1個はそのまま、1個はちぎって)と秋刀魚も加え、火にかけます。
- ⑤ アクを取り、落し蓋をして煮立てます。煮汁にとろみがつく位までが目安です。
- ⑥ お皿に盛りつけて、千切りにした長ネギと大葉を添えれば完成です☆



魚は内臓を取り除いて食べる人が多いですが、秋刀魚は内臓も一緒によく食べられていますよね。これは、秋刀魚は「無胃魚(むいぎょ)」といって胃がないためなのです。秋刀魚は日中にプランクトンなどを食べ、それを数十分で消化、排泄することが出来ます。さらに漁は夜間に行われますが、秋刀魚は夜は何も食べません。そのため、私たちが食べる秋刀魚の内臓はほぼ空っぽのまま、苦みが少なく美味しく食べられるのです。今回のレシピではワタは取り除いて調理していますが、もちろんそのままでも美味しく召し上がっていただけます。お酒などにも良く合いますので、おつまみにしても良いかもしれませんね。

さらに、秋刀魚を選ぶ際のポイントについてもご紹介したいと思います。
頭から背中部分が盛り上がり、丸々と太った秋刀魚がおすすめです。脂肪分は 8 月に 10%、10 月に 20%と増え、産卵後は5%に減少します。ですので、晩秋に最も脂が乗り美味しくなるとされています。¹⁾ また他にもポイントがいくつかあるので、参考にしてみてください(表 1)。

表 1. 秋刀魚の選び方のポイント¹⁾

	鮮度が良い	鮮度が悪い
目	濁らず、透き通っている	白く濁っている、赤くなっている、陥没している
口先・尾ひれ	ほんのり黄色くなっている	茶色くなっている

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ:<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

1)サンマ(秋刀魚)の上手な選び方と料理方法

<https://minato55831.com/fish/autumn/entry0003.php>(最終閲覧日:8月21日)