

## 今月のテーマは **カツオ(鯉)** です !!

カツオは、スズキ目サバ科属の魚です。刺身やたたきなどで食用にする他、鯉節の原料でもあり、日本の魚食文化とは古くから密接な関係がある魚のひとつです。カツオは旬が年に2回あり、4~6月が旬で、春から初夏にかけて獲れる「初カツオ」と、9~10月が旬で脂ののった「戻りカツオ」があります。

### カツオの栄養

カツオには、**ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンD、ビタミンE、カリウム、ナイアシン、DHA、EPA**などの栄養素がバランスよく豊富に含まれています。血合いの部分には**鉄分**が豊富に含まれています。**鉄分**には、成長促進、免疫力機能の強化、集中力を高める、口内炎の予防などのさまざまな効果が期待できます。

### 選び方のポイント

- 切り身で買う場合、赤紅色の鮮やかな色をしたもの、血合いがはっきりしているものが良いでしょう。
- 表面が油光りしているものは、避けるようにしましょう。



### 調理のポイント

- カツオは生の刺身で食べても美味しいのですが、やはりたたきにするのが一番のようです。たたきは、カツオの臭みを消して、鮮度が落ちやすい旨味成分を閉じ込めるといって、非常に優れた料理法なのです。カツオの皮には美肌効果のあるコラーゲンが豊富に含まれています。たたきは皮も食べることができるため、刺身よりも理想的な食べ方と言えます。

## おいしいごはん! **カツオの中華風刺身**

材料(1~2人分) : **カツオの刺身(たたきでも可)...**1~2人分  
**新玉ねぎ...**1/2個 **小ねぎ...**2~3本 **白ごま...**適量  
**【中華ダレ】**しょう油...大さじ2 **ごま油...**小さじ1 **コチュジャン...**小さじ1  
**豆板醤...**小さじ1/2 **すり白ごま...**大さじ1 **おろし生姜...**少々

- ① 新玉ねぎは薄切りにして、軽く水にさらして辛みを抜く。小ねぎは小口切りにする。
- ② **【中華ダレ】**の調味料をボウルでよく混ぜ合わせ、カツオの刺身を入れ、タレとよくなじむよう絡ませる。
- ③ 器に新玉ねぎの薄切りをしき、②のカツオを盛り付ける。  
小ねぎと白ごまを飾って出来上がり♪



しょう油やポン酢など、決まった食べ方になりがちなカツオを中華風にアレンジしました。辛さはお好みで調整して下さい。



余ってしまった中華風刺身をフライパンで焼けば、中華風カツオのソテーの出来上がりです。お弁当にもおかずにもどうぞ!

### カツオ 豆知識

カツオを縁起物とする習わしは、武士の時代に戦での勝利になぞらえて、「カツオ節」を「勝男武士(かつおぶし)」という漢字にあてがい、縁起担ぎの品や勝利の報奨品として用いたとも言われています。

※ 最新号・バックナンバーはふたば薬局ホームページからご覧頂けます。 <http://www.futaba-ph.co.jp>