

今月のテーマは まぐろ(鮪) です !!

まぐろは、スズキ目サバ科マグロ属の魚です。まぐろは種類が豊富で、ホンマグロ(クロマグロ)、メバチマグロ、ミナミマグロ(インドマグロ)、キハダマグロなど様々な種類があります。私たちが普段食しているのはホンマグロで、大きいもので体長は4m、体重は600kgほどに成長します。養殖も盛んなので1年中手に入りますが、最もおいしい旬は10~2月頃です。

まぐろの栄養

まぐろには、ビタミンD、鉄分、タウリン、EPA、DHAや栄養価の高いタンパク質などが豊富に含まれています。まぐろは部位によって脂肪の含有量が異なり、赤身は脂肪含有率が1%未満でヘルシーなのに比べ、トロの部分では脂肪含有率が40%と高カロリーです。赤身には、良質なタンパク質や鉄分が豊富に含まれ、含有量は魚肉のトップとも言えます。トロは、脂肪が多いですが、細胞の酸化を防ぎ、老化を予防する若返りビタミンとも呼ばれるビタミンEが豊富で、赤身の5倍以上含まれています。まぐろは、動脈硬化、高血圧、ガンなどの生活習慣病の予防や、老化、貧血予防などに効果があると言われています。



選び方のポイント

- トロは、押した時に弾力があるものがよいでしょう。
- 赤身は、ツヤがあり、色に深みがあるものがよいでしょう。

調理のポイント

- 刺身やお寿司、山かけ、ソテー、照り焼きなど色々な食べ方で楽しむことができます。まぐろは部位によって、栄養やカロリーが異なるので、ご自分に合った食べ分けをされるのも良いでしょう。

おいしいごはん!

まぐろの彩りケチャップ炒め

材料(2人分) : まぐろ…100g 【調味料A】 酒…小さじ1
しょうゆ…小さじ2 片栗粉…適量 たまねぎ…小1/2個
ピーマン…1/2個 赤パプリカ…1/2個 水烹たけのこ…40g
しょうが…10g 【調味料B】水…大さじ1 砂糖…小さじ1
しょうゆ…小さじ2 酢…大さじ2 中華だしの素…少々
トマトケチャップ…大さじ2 ソース…大さじ1 片栗粉…小さじ2

- ① まぐろは一口大に切り、【調味料A】で下味を付ける。10分程したら水気をふきとり、片栗粉をまぶして、多めの油で焼く。
- ② たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、たけのこは角切り、しょうがは千切りにする。
- ③ ②をフライパンで炒め、しんなりしてきたら、①のまぐろと【調味料B】を加えて、手早く混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛りつけて出来上がり♪



魚が苦手なお子様などにも、喜んで食べて頂ける一品です★

まぐろ 豆知識

日本人は古くからまぐろを食用化していたようで、縄文時代の貝塚からはまぐろの骨が出土しているそうです。しかし、腐敗しやすいことから、現代のように高級魚としての扱いはされていませんでした。