

## 今月のテーマは ほっけ(鮨) です !!

ほっけは、アイナメ科ホッケ属の魚です。国内産は主に北海道で漁獲され、北海道を代表する魚の一つです。アオボッケ、ロウソクボッケ、マボッケ、ネホッケと成長によって名前が変わる魚です。なかでもネホッケは独特の味わいと漁獲量の少なさから年々価値が高まっています。鮮度が落ちやすく、干物にすることでうま味も増すため、ほとんどが一夜干しにして販売されています。一年中漁獲のある魚ですが、旬は7月~12月頃です。

### ほっけの栄養

ほっけには、カルシウム、ビタミンB12、ビタミンA、ビタミンD、DHA、EPA、ナイアシンなどが含まれています。ナイアシンは、ビタミンB群の一種でビタミンB3とも呼ばれ、糖質・脂質・タンパク質のエネルギー代謝を、補酵素としてサポートする働きがあります。また、アルコールの分解を促進する作用もあります。二日酔いの予防に適しており、お酒のおつまみにもぴったりですね。

### 選び方のポイント

- 干物の場合は、身がふっくらしていて、痩せていないものが良いでしょう。
- 光過ぎない程度にツヤがあると、脂がのっていて美味しいでしょう。



### 調理のポイント

- ほっけを美味しく焼くポイントを3つご紹介しましょう。①グリルや焼き網は事前に温めておきましょう。②焼く前にほっけを軽く洗いましょう。③身の方から焼き、きつね色になったら皮を焼きましょう。

### おいしいごはん!

### ほっけのチャンチャン焼き~イタリアン風~

材料(2人分)

ほっけ干物…1尾    キャベツ…150g    たまねぎ…1/2個  
しめじ…1/2株    サラダ油…適量    おろしにんにく…大さじ1    塩…少々  
【調味料】味噌…大さじ2    トマトケチャップ…大さじ4    さとう…大さじ1  
ピザ用チーズ…50g

- ① ほっけの干物はグリルで焼き、身をほぐして、骨をとっておく。
- ② キャベツは一口大、たまねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③ サラダ油を熱したフライパンで、②の野菜に塩を振って炒める。
- ④ ③におろしにんにく、①のほっけ、【調味料】を加えて炒める。
- ⑤ チーズを加えてとろけたら出来上がり。



ホットプレートで作ってもよいでしょう。お子様でも食べやすく、魚が苦手な方でも食べやすい一品です。



### ほっけ 豆知識

ほっけは漢字で「鮨」と書きます。これは、「海の表層に群れる姿が美しい青緑色をしていて花のようにきれいだから」などの由来があります。



ふたば薬局  
ホームページ  
QRコード