

鯛

sea bream



健康かわら版



「鯛」という漢字は、「全国の周囲どの海でも周年とれる」から名付けられたといわれています。全国でとれる鯛ですが、住む海域によってエサや水温など環境が異なるため、体色や味も微妙に異なります。天然物の真鯛は鮮やかな赤色をしており、養殖は色がくすんでいることが特徴です。また、養殖はよく脂がのっているので形がずんぐりとしています。

栄養

鯛は良質のたんぱく質を豊富に含み、脂肪が少なく低カロリーです。また、糖質の代謝にかかわるビタミンB1、脂肪を燃焼させ、全身各器官の機能を高めるタウリン、冷え性や二日酔いに効くといわれるビタミンの一種のナイアシンを含みます。

- ビタミンB1は糖質のエネルギー代謝にかかわっており、不足すると糖質の代謝が滞り、体内に乳酸などの疲労物質がたまり、疲れやすくなったり、筋肉痛を起こしやすくなります。また、脳にエネルギーがきちんと供給されるように働き、この働きによって脳や神経の機能を維持しています。
- タウリンはアミノ酸の一種で、血圧を正常値に保ち、肝機能を高め、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす効果など、動脈硬化や心疾患の予防に役立ちます。

鯛の特徴と種類

代表格である真鯛の仲間で、「タイ科の魚」で日本の近海に生息する鯛は13種類です。なかでもよく食べられているのが、真鯛、血鯛、黄鯛、平鯛、黄鰭、黒鯛、の「鯛6種」と呼ばれる魚です。



真鯛(マダイ)

縁起の良い魚とされ、日本人の祝いの席の必需品です。おいしいサイズは40～50cmです。



黄鯛(キダイ)

黄色みがかった体色が特徴で、「レンコダイ」とも呼ばれます。小さめのサイズが多い。



黄鰭(キビレ)

味の良い魚。ヒレが黄色いのが特徴で、クロダイに似ています。



血鯛(チダイ)

夏から秋に産卵期を迎えるので、夏が旬。サイズ的に小ぶりなものが多い。



平鯛(ヘダイ)

旬は秋から春。西日本でたくさん獲れます。



黒鯛(クロダイ)

関西より西では「チヌ」と呼ばれています。マダイとは異なる味わいが楽しめます。



ナイアシンとは？

ナイアシンはビタミンB群の一種で、別称「ビタミンB3」とも言います。糖質や脂質、たんぱく質の代謝に必要な補酵素です。血行を改善して、脳神経の働きを良くし、皮膚を健康に保ちます。また、アルコールの代謝の過程で生じるアセトアルデヒドの分解にも貢献しています。



今月のレシピ

鯛の甘酢あんかけ



【材 料】(2人分)

鯛……………正味250～300g
(三枚におろす)
塩(下味用)……………適量
片栗粉……………適量
サラダ油……………適量
人参……………50g
玉ねぎ……………50g
しめじ……………30g
葱(輪切り)……………適量

A

醤油……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酢……………大さじ2
水……………50cc
水溶き片栗粉
片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ2

【作り方】

- ①人参は千切り、玉ねぎは薄くスライスする。しめじは石づきを取りほぐす。
- ②鯛は3枚におろし、一口大に切る。両面に塩とこしょうをふり、片栗粉をまぶす。フライパンに多めの油をしき、揚げ焼きにする。
- ③フライパンを中火で熱し、①の野菜をサラダ油で炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、Aの調味料を入れ、煮立ったら弱火にし、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④器に②の魚を盛り、あんをかけ、ねぎを散らす。

参考：「からだにうれしい魚の便利帳」高橋書店、「栄養成分の事典」新星出版社 / えひめの鯛、まごころケア食、レシピナビ Web