

思春期版

しょくいく

泉大津

食育ひろば



令和3年

9月

No.26

朝夕が涼しくなり、秋の気配を感じます。「実りの秋」といわれるように、この時期には旬を迎える食べ物がたくさんあり、食欲旺盛になる季節。

色々な食べ物が年中出回る現在だからこそ、旬を感じて味わうことが大切です。



旬が2回！？「初鯉」と「戻り鯉」

かつおの旬は年に2度あります。春から初夏にかけ、黒潮にのって太平洋岸を北上するかつおを「初鯉」といい、秋の水温の低下にともない、三陸あたりの海から南下してくるかつおを「戻り鯉」といいます。

「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」（目にも鮮やかな青葉、美しい声で鳴くほととぎす、食べておいしい初鯉）と江戸時代、江戸っ子が春に好むものとして俳句に詠まれています。

初物を好む江戸っ子にとって「かつお」といえば「初鯉」なのかもしれませんが、黒潮にのり、えさのイワシをたっぷり食べて戻ってきた、秋に味わうことができる「戻り鯉」は、脂がのって美味しいだけでなく、栄養価も高いといわれます。



思春期にとりたい栄養素がたっぷり！

今が旬の戻り鯉は、良質のたんぱく質やビタミン、ミネラル、DHA を豊富に含んでいます。特に鉄分を多く含み、含有量はレバーに匹敵するほどで、貧血の予防に効果的です。

かつおの代表的な料理に「たたき」があります。しょうがやにんにく、玉ねぎなどたっぷりの薬味とともに旬を味わいましょう。

* 次の「食育ひろば」は、12月です。お楽しみに。発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

* 「食育ひろば」は、はごろもくさいたいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181