

美味だより



鰹(かつお)



食べ方いろいろ

・刺身 ・たたき ・缶詰
・かつお節 ・なまり節 など…
日本料理ではなじみ深い食材です



鰹の旬は年2回！

3～5月頃に太平洋側を北上する「初鰹」
9～10月頃にUターン南下する「戻り鰹」
の2回旬があると言われています。
初鰹は「脂が少なくあっさり」、
戻り鰹は「脂がのって濃厚」という特徴があります

おもな栄養とはたらき

【たんぱく質】 筋肉や皮膚、髪など身体をつくる
【ビタミンB12】 赤血球の形成
【鉄】 全身に酸素を運ぶ「ヘモグロビン」の材料
【EPA・DHA】 中性脂肪を減らす効果が期待される
秋が旬の戻り鰹は、良質な脂質が多く含まれます

鰹のうま味

鰹にはうま味物質「イノシン酸」が多く
含まれます。かつお節を薄く削ること
で水に溶けやすいイノシン酸を
効率よく抽出できます。
また昆布に含まれる「グルタミン酸」
との相乗効果でより強いうま味が
生まれます。



ちょこっとクック

【鰹のしぐれ煮風】



【材料】 1人前
鰹刺身 50g(約5切)
生姜 10g
(なければチューブでも)
みりん 小さじ2
酒 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
水 大さじ1

【作り方】

- ① 全ての材料を耐熱容器に入れる。
- ② 電子レンジ 600W で2分加熱。
- ③ 鰹をひっくり返して再び電子レンジ 600W で30秒加熱
- ④ お皿に盛りつけて完成！

☆刺身を使うと包丁いらずで時短！

エネルギー:120kcal たんぱく質:13.5g 塩分:2.0g

次回更新:令和8年11月20日頃