



【夏に鰻を食べる意味や由来とは | 今年のウナギの日】

土用の丑の日とは

まず、「土用」は立夏・立秋・立冬・立春直前の約18日間の「期間」を示す言葉です。そして、昔の暦では日にちを十二支(子・丑・寅・卯…)で数えていました。

つまり「土用の丑の日」とは、土用の期間におとずれる丑の日の事を指しているのです。土用は毎年違うので、土用の丑の日も毎年変わります。

【2020年の土用の丑の日】

1月23日、4月16日、4月28日、7月21日、8月2日、10月25日、11月6日

2020年は夏に土用の丑の日が2回あります。この場合は7月21日を「一の丑」、8月2日を「二の丑」と呼びます。

このように、1年に何回か土用の丑の日が訪れますが、最近では土用の丑の日といえば夏というイメージではないでしょうか。

7世紀から8世紀に編纂された「万葉集」には、下記のようなウナギを詠んだ歌があります。

石麻呂に吾れもの申す夏痩せによしといふものぞむなぎとり召せ
大伴家持

夏痩せにはむなぎ(ウナギ)を食べると良いと石麻呂という人に勧めている歌です。昔から体調を崩しやすい夏にはウナギを食べることで栄養をたっぷり摂ろうという考えがあったのです。

いま土用の丑の日にウナギを食べるのも、土用の丑の日は季節の変わり目にあたる為に体調を崩しやすいので、合理的と言えます。

実際、ウナギにはビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。夏バテ防止にはピッタリの食材といえるでしょう。

さらに、土用の丑の日といえば夏のイ

メージが強いかもしれませんが、下記にある通り年に何回かやってきます。立夏・立秋・立冬・立春それぞれに土用があるので、納得ですね。

いずれにしても、土用の丑の日は「季節の変わり目」といえます。ちなみに、土用の丑の日と土曜日とは関係がありません。

うなぎ以外の食材もよし

ウナギ以外には「う」のつく食べものがよいといわれています。「丑(うし)の日」の「う」ですね。

例えば、うどん・ウリ・梅干し・ウサギ・馬肉(ウマ)・牛肉(ウシ)など。いずれも栄養価が高い、または食欲がなくても食べやすい食材ばかり。

平安時代から室町時代には「めぐり」という水団(すいとん)や小豆、ニンニクを食べていたと伝わっています。食べて元気をつけよう!というのは、時代に関係なく共通のようです。



北辰
MARINE PRODUCTS

7

2020
July

HOKUSHIN PRESS



夏バテに備えて! 旬魚でスタミナ 高タンパクメニュー





カジキ バターステーキ

材料(2人分)

めかじきの切り身	2切
しめじ	1/4株
レモン	3/4個
にんにく	1/2かけ
白ワイン	1/4カップ
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ1

RECIPE

下準備

めかじきは塩、こしょう各少々をふる。しめじは石附を切って小房に分け、塩少々を加えた熱湯で2〜3分ゆでてザルに上げ、水気をきる。レモンは果汁を絞る。にんにくは包丁の腹でつぶす。

1 フライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにくを中火で熱し、香りが立ったらにんにくを取り出す。めかじきを入れて3分ほど焼き、こんがり焼き色がついたら裏返して、白ワイン1/4カップを加え、ふたをして弱火で5分ほど蒸し焼きにし、皿に盛る。

2 同じフライパンにレモンの絞り汁を加え、弱火にして1〜2分煮、塩、こしょう各少々を加える。バター大さじ1を加えて木べらで混ぜながら溶かし、こんがり色ついたら火を止める。ソースをめかじきにかけて、しめじを添える。

※白身魚で代用可

ふわっと香る、バター香り。
パサパサせずにつくら美味しい♪



チリソースがアクセント！
淡白なアナゴと生クリームが好相性。

あなごチリ料理風 グラタン

材料(2人分)

アナゴ	2本
じゃがいも	大2個
かにかま	80g
大葉	4〜5枚
生クリーム	300ml
チリソース	10ml
(お好みで多くしてもOK)	
醤油・みりん	
(刷毛で塗る程度)	適量
バター	少々
とろけるチーズ	適量

RECIPE

1 アナゴは、しょう油とみりんで味をつけ、焼いておく。

2 じゃがいもは皮をむいて薄切りにし、水に2〜3分ひたして固茹でにする。

3 アナゴは、1cmに切っておく。

4 アルミホイルで作った容器にバターをぬり、じゃがいもの半量を入れる。

5 アナゴ、大葉を入れて最後に残りのじゃがいもを並べ入れる。

6 生クリームにチリソースを入れ、とろけるチーズをのせ、170℃に予熱しておいたオーブンで20分焼く。
※トースターでも可能

※ウナギ、魚介類、白身魚でも代用可



低脂肪・高タンパクでヘルシーな剣先イカで
夏の身体に元気をチャージ！

イカの無水カレー

材料(2人分)

剣先イカ(カットしたもの)	200g
玉ねぎ	(200g) 1個
トマト	(450g) 3個
にんじん	(100g) 1/2本
じゃがいも	(100g) 1個
しめじ	(50g) 1/2パック
①すりおろしニンニク	小さじ1/2
①すりおろし生姜	小さじ1/2
カレールー	40g
サラダ油	小さじ2

下準備

じゃがいもは皮を剥き、芽をとっておきます。にんじんは皮を剥いておきます。トマトはヘタを取っておきます。

- 1 玉ねぎは1cm幅に切ります。
- 2 にんじんは乱切り、じゃがいもは一口大に切ります。
- 3 しめじは石づきを取り除き、手でほぐします。
- 4 トマトはざく切りにします。
- 5 鍋にサラダ油、①を入れて熱し、香りが立ったら1を入れて中火でしんなりするまで炒めます。
- 6 剣先イカを入れて炒め、色が変わってきたら2、3を加え中火で全体を炒め合わせます。
- 7 4を入れて蓋をし、時々混ぜながら弱火で15分程煮ます。
- 8 にんじんとじゃがいもが柔らかくなったらカレールーを溶かし、弱火で10分程煮込み全体に味が馴染んだら火から下ろします。

※白身魚、魚介類で代用可能

7月の旬魚



剣先イカ

剣先イカは本州中部より南の沿岸に生息し、秋から冬にかけては深海に潜み、春から夏にかけて産卵のため浅い内湾に寄ってきます。スルメイカに比べると柔らかくて癖の無い上品な味をしており、『スルメ』の原料としては「一番スルメ」と呼ばれるほど需要価値があります。それでいて濃厚な甘味、旨みを持っており刺身や握りで人気が高く、価格も常に高いイカです。

■目利きのポイント…獲れたばかりのケンサキイカは半透感の白です。死後時間の経過とともに表皮の色が鮮やかな赤色になり、鮮度が落ちてくると今度は透明感のない白になります。選ぶなら、色がまだ鮮やかな赤いものにしましょう。ちょっと触った時にスーッと色が変わる状態だととても新鮮な証です。



アナゴ

アナゴの旬は、6〜8月だと言われています。この時期の穴子は、脂分が少ないのが特徴で、さっぱりとした味わいが人々を魅了します。反対に冬場は脂分が多く、冬の穴子を旬とし、好む人もいます。これは好みによって異なるため、ぜひ夏場の穴子と冬場の穴子を比べてください。

■目利きのポイント…開きになって店舗に並んでいる場合は、透明感があり身が厚く、皮の部分にはっきりとした白い斑点が出ているものを選ぶと良いでしょう。旬の時期に、よりおいしい穴子を味わってくださいね。



カジキ

旬は6〜8月。かじきまぐろという名称で呼ばれるが、分類上、まぐろとは異なります。主に、切り身として店頭に並びます。メカジキ、マカジキなどの種類があり、一般的に売られているメカジキはやわらかな白身で脂が多く、刺身や寿司ネタにもなります。また、ソテーや煮付けにもぴったりです。

■目利きのポイント…通年価格が安定し、需要が高いカジキは、魚屋やスーパーマーケットでは、サクや切り身で売られています。店頭でよく見かけるものはメカジキだが、選ぶ際はきれいなピンク色で、弾力があるものが新鮮なのでよく見極めたい。血が流れ出ている、切り口が崩れていたりするのは鮮度が落ちているので避けましょう。