「たたき」だけじゃないカツオ

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科非常勤講師 宮本 雄基

食と栄養の情報定期便　桐生大学栄養学科　No.049

「カツオ」は、日本人にとってなじみ深い魚です。その歴史は長く、古事記にも「堅魚（かたうお）」という現在のかつお節の起源となる食品が登場しています。

特に江戸時代は、よく食べられていたそうですが、現在のように刺し身（生食）が一般的になったのは、物流や保存技術が発展した昭和の時代になってからとされています。

カツオの旬は春と秋の2度で、味も栄養も異なっているのが面白いところです。

まずは、黒潮に乗って北上してきた春のカツオ。これを「初ガツオ（上りガツオ）」と呼び、4～7月ごろに出回ります。味は脂が少なく、さっぱりとしています。対して、9～11月の秋ごろに出回るものを「戻りガツオ（下りガツオ）」と呼びますが、こちらは北の海で、豊富に栄養を蓄えているため、脂が乗っています。

どちらも良質なたんぱく質や鉄を含みますが、特に戻りガツオでは、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）といった不飽和脂肪酸が豊富です。これらの不飽和脂肪酸は、血液や血管の健康、記憶にとって良い効果をもたらすという研究報告もあり、必須脂肪酸でもあることから積極的に摂取したい栄養素といえます。

そこで今回は、「カツオのパン粉焼き（レモン香るねぎ塩ダレ）」のレシピを紹介したいと思います。気温が高くなってくる時期でもさっぱりとして食べやすいと思いますので、ぜひご家庭で作ってみてください。

◆カツオのパン粉焼き（4人分）

【材料】

カツオ（刺し身用・さく）**300㌘、塩こしょう少々、薄力粉適量、卵1個、パン粉20㌘、青のり大さじ1、サラダ油適量**

〈レモン香るねぎ塩ダレ〉長ネギ中1本、レモン汁大さじ1、A（ごま油小さじ1½、顆粒〈かりゅう〉和風だし小さじ1、おろしニンニク小さじ½、塩小さじ½、黒こしょう少々）

【作り方】

①パン粉と青のりはあらかじめまぜ合わせておく。

②水分をよく拭き取ったカツオに軽く塩こしょうをして、薄力粉を全体にまぶす。

③よく溶いた卵にくぐらせ、①のパン粉を全体にまんべんなくつける。

④フライパンに多めのサラダ油を熱し、カツオを揚げ焼きにする。表面のパン粉がきつね色に変われば完成です。

⑤長ネギは緑色の部分を除き、みじん切りにする。

⑥⑤にレモン汁とAの調味料をすべて加え、まぜ合わせる。

調理のポイントとしては、カツオは刺し身用なので中まで火を通しすぎないように少しレアに仕上げるとよいでしょう。また、たれのネギは市販の小口切りされたものでも大丈夫です。レモン汁の量は、お好みに応じて調節してください。

※次回は「イワシの栄養・レシピ」です。

春秋2回の旬をおいしく

【プロフィル】宮本雄基さんは神奈川県出身。関東学院大学人間環境学部健康栄養学科（当時）を卒業後、小学校や保育園で給食業務に従事。2020年から桐生大学短期大学部生活科学科に着任。25年度からは桐生大学医療保健学部栄養学科の非常勤講師となる。管理栄養士。

保健・福祉

必要なワクチンは接種を

まだ5月ですが九州南部は梅雨入り。運動会や修学旅行など、子どもたちの学校行事もこれから盛んになります。

新型コロナウイルス感染症は比較的落ち着いています。海外からは麻疹、風疹などが入ってきており感染の報告もみられます。小児の各種ワクチンについては主治医と相談しながら、必要なものの積極的な接種を考えてください。

伝染性紅斑（りんご病）もまだ発症がみられます。手足口病も地域によっては多少報告があるようで、注意が必要です。インフルエンザは終わり、マイコプラズマ肺炎も落ち着いています。

マスクの使用は適宜、うがい、手洗いなどは継続を。

（19日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（5月5～11日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	49	43	29	10
新型コロナ感染症	83	59	54	36
RSウイルス感染症	16	11	14	4
咽頭結膜熱	7	7	13	6
A群溶連菌咽頭炎	50	49	46	32
感染性胃腸炎	242	291	183	156
水痘	13	20	3	9
手足口病	2	1	0	2
伝染性紅斑	66	109	93	65
突発性発疹	16	14	14	10
ヘルパンギーナ	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	7	3	2	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	10	11	6	26
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	2	4	3	5
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	6	4	6	5
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	1	1	0
百日ぜき	20	30	34	39