語源通りのおいしさ「あじ」

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 橘 陽子

食と栄養の情報定期便　桐生大学栄養学科　No.056

味が良いためにこの名がついたといわれるほどの「あじ」ですが、脂が乗って一番おいしいのは春から夏にかけてです。

入手しやすいのは「まあじ」で、塩焼きをはじめ煮付け、フライ、干物などさまざまな調理・加工法で親しまれているほか、鮮度が良い場合は刺し身やカルパッチョとしても楽しむことができます。

まあじには「黒あじ型」という沖合を回遊し続けるタイプと、「黄あじ型」という浅瀬であまり移動しないタイプがあります。「黒あじ型」は漁獲量が多く安価なため、スーパーなどに並ぶのはほとんどがこちらのタイプです。一方、「黄あじ型」は小ぶりですがうま味が強く、金あじや黄金あじなどと呼ばれて各地でブランド化が進んでいます。

「まあじ」の他には、輸入物を原料にした干物に多い「にしまあじ」や、秋から冬が旬の「まるあじ」、伊豆名物のくさやの原料となる「むろあじ」などの種類があります。

あじの主要な栄養素はたんぱく質で、同じ青魚であるさばやいわしなどと比較して低脂質です。また、魚の中では身の部分にもカルシウムが多いのが特徴ですが、積極的にカルシウムをとりたい場合は豆あじの南蛮漬けや骨せんべいなど、骨ごと食べられる調理法がおすすめです。

その他、うま味成分であるグルタミン酸やイノシン酸、不飽和脂肪酸で血液の粘度を低下させる働きが期待できるEPA（エイコサペンタエン酸）、脳細胞の構成成分であるDHA（ドコサヘキサエン酸）も豊富に含んでいます。EPAやDHAは脂が流れ出る調理法だと減少してしまいます。効率的に摂取するには生食がベストですが、加熱する場合は薄味で煮て煮汁も食べられるようにするなど、工夫が必要です。

今回は「あじのオーブンはさみ焼き」をご紹介します。うま味と脂がお皿にたまるので、フランスパンなどを添えて一緒に召し上がってください。

【プロフィル】橘陽子さんは和歌山県出身。徳島大学医学部栄養学科卒業後、和歌山県職員として県庁、保健所勤務。2012年から桐生大学に着任し21年から現職。管理栄養士。博士（理工学）。元気県ぐんま21推進会議委員。好きな食べ物はチーズ。

一番は脂が乗る春から夏にかけて

◆あじのオーブンはさみ焼き（2人分）

【材料】

あじ（三枚下ろし）3尾分、エリンギ1本、モッツァレラチーズ½個、ミニトマト3個、玉ねぎ½個、ハーブソルト・オリーブオイル各適量

【作り方】

①あじは腹骨を取り除き、塩少々を振って10分ほど置いて水気を拭く。

②エリンギは長さを半分にして薄切りする。モッツァレラチーズは6等分に、ミニトマトは半分に切る。玉ねぎは薄切りする。

③あじの身を皮が下になるように置き、尾側半分にエリンギとモッツァレラチーズをのせ、頭側をかぶせて半分に折り畳む。ミニトマトを上にのせ、全体を爪ようじで留める。

④玉ねぎをグラタン皿に敷き、③を並べ入れてハーブソルトとオリーブオイルをかける。200度に熱したオーブンで約15分焼く。

※次回は「もも」です。

保健・福祉

はやってる病気は？

百日ぜき、全域で増加

朝から晴れた日差しを受けて、ヤマボウシの花が白く光っていました。本格的な夏の太陽がすぐそこで出番を待っているようです。

桐生地区では伝染性紅斑の流行が続いています。また、百日ぜきが全国的な患者増加を続けており、県内全域でも患者報告が例年に比して増加しています。百日ぜきワクチンを含む五種／四種混合ワクチンの対象である乳幼児は積極的にワクチン接種にお進みください。

成人はせきエチケットや外出後の手洗いを励行してください。

（7日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス（6月23～29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	7	5	0	4
新型コロナ感染症	19	29	28	29
RSウイルス感染症	0	0	2	1
咽頭結膜熱	18	18	27	29
A群溶連菌咽頭炎	65	53	69	49
感染性胃腸炎	204	170	196	198
水痘	6	2	7	16
手足口病	3	2	7	11
伝染性紅斑	168	106	183	129
突発性発疹	9	14	11	15
ヘルパンギーナ	1	1	3	8
流行性耳下腺炎	3	2	4	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	14	12	17	27
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	1	0	0
マイコプラズマ肺炎	6	8	5	21
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	1	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	74	96	124	128