

「何にしようか(今月のお料理)」 2018年5月
「カツオのつけ焼きとあさりの椀もり(酒蒸し)」、どう。
そだねー、大変そう、美味しく出来る

「時事新報」に掲載された料理をみると、明治時代の食生活が垣間見られます。百余掲載されている料理のうち、肉を使ったものは7個ほど。明治に入り30年近く過ぎてもまだまだ江戸時代の獣肉禁止令の名残りもあり、また、お魚の方が新鮮で安価であったのでしょう。

さて、5月と言えば「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」と、江戸の俳人・素堂の句にもあるように、初鯉は青葉の美しいこの季節の代表的風物。今月は、「カツオのつけ焼き」を選んでみました。福澤先生も青葉を愛でながら美味しく召し上がられたことでしょうか？

もう一品は「あさりの椀もり(酒蒸し)」を選びました。あさりも産卵を控え最も栄養を蓄えおいしい時期です。これに加え貝毒の原因となるプランクトンの発生しない夏前のこの時期は、潮干狩りのベストシーズンと言えます。



《カツオのつけ焼き》175kcal

◇作ってみたら◇

時事新報では、「醤油に漬けて置いて」とありますが、美味しくいただくために、つけ汁に、日本酒とみりんも加えました。木の芽があれば、つけ汁に刻んで加えると香りも楽しめます！

少しボリュームにしたい場合は、カツオに小麦粉をまぶし油をひいたフライパンで両面焼きしても美味しくいただけます。現在はカツオの調理方法といえば、「鯉のたたき」とすぐ思い浮かびます。しかし冷蔵庫など無い時代、流通も不便であったので痛みの早いカツオは、お刺身など生で楽しんだ後は、火で炙ったり、そのまま汁に入れて出汁の代わりとしたり一尾全部食べきるよう工夫したようです。

◇栄養成分と効用◇

カツオは、たんぱく質がたっぷり、さらにビタミンB群、カリウム、鉄分、タウリンも豊富に含んでいます。

タウリンは、アルコールによる肝臓負担を和らげる働きも期待できます。秋のカツオは、戻りカツオ、DHA・EPA たっぷりの脂肪を溜めて戻ってきます。秋のカツオもお薦めです。

◇材料と分量◇

栄養価計算表でご確認ください。

《あさりの椀もり(酒蒸し)》53kcal



◇作ってみたら◇

アサリは、水から徐々に温めることで旨味が汁によくでます。アサリには、多くの塩分が含まれていますので、しょうゆの分量は、2、3滴香りつけ程度が良いでしょう。ワニマガジンの材料に「こねぎ」は、書かれていませんが色どり良くするために散らしました。時事新報では「あさりの椀もり」とありましたが、現代ではあまり馴染みのない料理名でしたので「あさりの酒蒸し」としました。

◇栄養成分と効用◇

アサリはカロリーが少ないのですが、ビタミンB12は、貝類の中でも最も多く、他にカルシウム、マグネシウム、鉄分、亜鉛、タウリンなど栄養素も多くミネラルも豊富に含んでいます。

タウリンは、肝機能のためにも有効ですが、血中コレステロールを抑制し、血液をサラサラにする効果もあります。

◇材料と分量◇

栄養価計算表でご確認ください。