

「何にしようか(今月のお料理)」 2018年7月  
「アナゴの蒲焼きと豆スープ」、どう。  
そだねー、大変そう、美味しく出来る

明治26年9月24日から明治27年2月28日まで「何にしようか(か)」のタイトルで時事新報に掲載された献立の中から、今月は夏でも材料を代えたりすることでアレンジの効くお料理を選びました。

アナゴの旬は、脂の乗る冬(11~12月)と、脂が少なくさっぱりとした味わいが楽しめる夏(6~8月)とされていますので、7月でも「アナゴの蒲焼き」は十分楽しめそうです。余談ですが、江戸前の穴子寿司は口の中に入れた途端にとろ~りと溶けてしまいます。一方関西の穴子棒寿司は、押し寿司ならではのご飯と相まった熟成感に加えしっかりとした歯ごたえ。この全く違った食感は、関東ではアナゴを一度蒸したり煮たりしてから焼く(炙る)のに対し関西では生の状態から照り焼く、調理方の違いによるものですが、どちらも絶品ですね。あなたは、どちらの穴子寿司がお好きでしょう。

蒲焼きの付け合せには、「蓮根の酢の物」が掲載されていました。蓮根の栽培の始めは奈良時代ですが、本格的な栽培は明治時代以降とのことです。掲載機には、目新しい素材であったことが伺えます。

豆のスープは、『時事新報』では、缶詰めの白インゲンを使用していましたが、夏ですので枝豆を使用しました。「枝豆にはビール」の貴兄も目先を変えてお楽しみください。



《アナゴの蒲焼き(蓮子の酢の物)》245Kcal

◇作って見たら

日本でのアナゴの産地は九州の天草・柳川、瀬戸内海の宮島、明石等が有名ですが、ほとんどが韓国や中国からの輸入アナゴのようです。

「何にしようか」の作り方では、頭付の生のアナゴを購入し頭も蒲焼用の「たれ」作りに使っています。しかし今回は、手軽に入手することができ調理も簡単な蒲焼用の蒸しアナゴを購入使用しました。

◇栄養成分と効用◇

「アナゴ」には、ビタミンAが豊富に含まれています。アナゴを100g食べれば、ビタミンAの一日の必要摂取量をほぼ満たすことができます。ビタミンAは、目の機能をサポートするための必須ビタミンであり、また皮膚を守るためにも大切なビタミンです。効用は眼精疲労・肌荒れを治す効果です。その他、たんぱく質、カルシウム、EPA・DHA・オレイン酸も多く含む健康に良い食品です。

ウナギに比べ栄養価は劣りますが、ダイエット中の方には脂質の少ないアナゴの摂取をお薦めします。

「蓮根」には、カリウム、ビタミンCが多く含まれてるいます。栄養価は、あまり期待できませんが、蓮根のシャキシャキ感をお楽しみください。

#### ◇材料と分量

栄養価計算表でご確認ください。



《豆スープ》250Kcal

#### ◇作って見たら

夏が旬の「枝豆」をミキサーで攪拌しスープの素を使用して豆スープを作りました。スープの素には、既に塩分が含まれていますので味見をして必要であれば食塩は少々足す程度にしてください。今回は生クリームを入れてコクのあるスープにしましたが、入れなくてもさっぱりと美味しくいただけます。暑い季節には、冷たく冷やしてビシソワーズ風にするのもお薦めです。

明治時代には、スープの素もミキサーも無く「鶏のガラを煮出してスープを作ることから始め豆も漉しをかけ」と手間のかかる大変なご馳走であったのであろうと思いを馳せました。

#### ◇栄養成分と効用◇

「枝豆」には、ビタミンB1・B2が他の野菜に比べ多く含まれています。ビタミンB1・B2の効用は、夏バテ予防、疲労回復です。水溶性のため汗とともに失われますので、汗を多くかく夏には積極的に摂取したいビタミンです。枝豆には、ビタミンの他、良質たんぱく質、食物繊維、カリウム、カルシウムなども豊富に含まれていますので、まさに夏に食べたい野菜です。

#### \*\*ビールに枝豆！のわけ\*\*

枝豆に含まれるアミノ酸の一種「メチオニン」は、ビタミンB1、ビタミンCと共に、アルコールの分解を促し肝機能の働きを助けてくれます。というわけで、枝豆は、二日酔い予防に有効な野菜です。

#### 「ビタミンB1の働き」

食事から摂取した糖質は、酵素の働きで分解され、エネルギーに変わります。ビタミンB1は、この酵素が働くときに必要な補酵素であり糖質がエネルギーに変わるためのサポートをします。

脳細胞や神経細胞はブドウ糖のみをエネルギー源にしていますので、脳や神経の働きを正常に保つためにも、多くのビタミンB1が必要です。

また、乳酸などの疲労物質の燃焼にも働いてくれます。

「ビタミンB2の働き」

糖質、脂質、たんぱく質の代謝にかかわる補酵素です。

成長促進にもかかわりますので、子どもには特に重要なビタミンです。

#### ◇材料と分量

栄養価計算表でご確認ください。