

「何にしようか(今月のお料理)」 2018年8月
「子持ちアユのつけ焼き(ナスの鍋しぎ炒め)、空知汁」、どう。
そだねー、大変そう、美味しく出来る

ある夏の京都、盆地ゆえの暑さを逃れて市内から山に分入り茅葺き屋根の料理屋でいただいた鮎は、“清流に鮎”一服の清涼剤。暑い夏をも風流に楽しむ京都の味わいでした。そのお店の鮎尽くし料理は、焙りや素揚げ、鯉の洗いのように生で骨までもいただくセゴシと様々、最後に出された香り高いお粥は絶品。焼き干し鮎で取った出汁で焚いたお粥でした。鮎の調理法と言えば、「塩焼き」としか思っていないませんでしたので嬉しい驚きでした。伺ってみれば、このお店は400年も続く鮎問屋とのこと。

「時事新報」の掲載日は、9月27日で、調理法は「つけ焼き」でした。しかし鮎は、6月は若鮎、7月から8月は旬、9月からは子持ち鮎・落鮎と、その季節ごとに違った味わいがありますので、暑いこの時期でも十分に楽しめます。

「空知汁」は、食欲の無い夏にあえて選びました。温かな汁物にすることで、栄養価の高い豚肉とミネラル豊富な多くの野菜を摂ることができます。冷房などで冷えた身体を芯から温めることで、夏バテ防止を図りましょう。



《子持ちアユのつけ焼き(ナスの鍋しぎ炒め)》222Kcal

◇作って見たら

鮎は、香魚とも書かれるように香りが良く、さらに姿、味もよく、日本を代表する川魚の王といわれています。毎年、鮎の解禁日を心待ちにされている釣り好きな方も多くいらっしゃるでしょう。鮎の代表的な食べ方は、内臓をつけたまま、ふり塩で焼きあげ香りをもいただくものです。しかし明治26年9月27日に掲載された鮎料理は、「子持ち鮎」でもあり9月が旬の「カボス」を添えたかったためか「しょうゆつけ焼き」でした。しょうゆつけ焼きも目先が変わり美味しくいただけました。福澤先生は川魚は好まなかったそうですが、鮎は果たして？

夏から秋にかけて美味しくいただけるナスを「ナスの鍋しぎ炒め」として10月7日掲載記事に見つけたので、鮎のつけ焼きに添えました。ごま油で炒めた芳ばしい料理ですので、甘い味付けが苦手な方は、砂糖を控えた方が良いでしょう。

◇栄養成分と効用◇

鮎は、筋肉や皮膚、血液をつくるたんぱく質も豊富ですが、骨を作ったり、神経を安定させるカルシウムも多く含有しています。内臓(はらわた)には、視力や粘膜を健康

に保ち、病気回復を早める役目のレチノール（ビタミンA）も豊富です。但し、コレステロールも内臓には多いので、食べ過ぎには注意です。

ナスは、ほとんどが水分ですので、栄養価の低い野菜と考えられていましたが、近年は、ポリフェノールの効用である、抗酸化作用に注目が集まり、ナスの皮が見直されています。ナスの皮には、特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれており、がんや動脈硬化の予防に効果があると注目されています。ナス料理を作る際は、極力皮を残して調理しましょう。

◇材料と分量

栄養価計算表でご確認ください。



《空知汁》128Kcal

◇作ってみたら

北海道空知郡購読者投稿となっていますので、空知汁は北海道空知の料理でしょう。慶應義塾創立150年記念の年には、生協食堂のメニューにも取り上げられたようです。

豚肉やとりがらスープと、じゃがいも、大根、人参、ごぼうなどの野菜が入り具沢山の汁です。「何にしようか」では、鶏ガラを煮出したスープを使いましたが今回も市販の鶏ガラスープの素を使いましたので、醤油の量は少なめにしてください。醤油の代わりに味噌を使っても美味しくいただけます。

◇栄養成分と効用◇

豚肉は、牛肉や鶏肉に比べてビタミンB1を何と約10倍も多く含みます。豚肉を120g食べれば、1日分のビタミンB1摂取必要量がほぼ満たされます。7月に登場した枝豆は野菜の中ではビタミンB1を多く含む食品ですが、その含有量は豚肉の約1/4です。ビタミンB1は、夏バテや疲労回復に有効です。汗とともに失われやすいため、この暑い時期には積極的に摂ることをお勧めします。ロースより赤身肉にビタミンB1は多く含まれます。

◇材料と分量

栄養価計算表でご確認ください。