

しゅん か しゅう とう  
春 夏 秋 冬

“旬”之食材与烹饪⑤

◆最佳食用期为6~8月的食材

以下是最佳食用季节在6~8月的食材:

[蔬菜・水果等]

秋葵、黄瓜、芸豆、紫苏、油菜、冬瓜、玉米、西红柿、茄子、青椒、台湾黄麻(王菜)、甜瓜、王子甜瓜

[鱼类・贝类等]

鲣科鱼、香鱼、旗鱼、梭子鱼、革鲑鱼、白丁鱼、鲈鱼



◆日本人和鱼

日本四面环海,自古以来渔业就非常发达。即使是在内陆地区,香鱼、红点鲑、真鲷、鲤鱼以及鲫鱼等淡水鱼,也为人们日常所食用。

根据《农林水产省年报2004年》的整理显示,日本人最常购买的水产类食材排名为:大马哈鱼、鱿鱼、金枪鱼、鲣科鱼、秋刀鱼、虾、鲷、沙丁鱼、蛤仔和青花鱼,每人每年的水产类食材摄取量为64公斤。

在这一期里,我们就给大家介绍一下用正值食用佳期的“鲣科鱼”的特征及其烹饪的菜肴。



◆鲣科鱼

鲣科鱼是随着暖流(围绕全球海域流动的温暖海流)环游的鱼类。按照鲣科鱼捕捞量的多少来给日本的渔港进行排名的话,其名次分别为:境港(岛根县)、长崎港(长崎县)、博多港(福冈县)、浜田港(岛根县)、枕崎港(鹿儿岛县)和銚子港(千

しゅん しょくざい りょうり  
旬の食材と料理⑥

◆6~8月が旬の食材

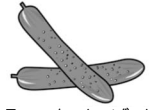
6~8月が旬の食材には、次のようなものがあります。

[野菜・果物など]

おくら きゅうり さやいんげん しそ ちんげん  
オクラ、キュウリ、サヤインゲン、紫蘇、チンゲン菜、冬瓜、トウモロコシ、トマト、ナス、ピーマン、モロヘイヤ、メロン、プリンスメロン

[魚介類など]

あじ あゆ かじきまぐろ かます かわはぎ  
アジ、アユ、カジキマグロ、カマス、カワハギ、キス、スズキ



◆日本と魚

日本は周囲を海に囲まれており、昔から漁業が盛んでした。内陸部でもアユ、イワナ、ヤマメ、コイ、フナなどの淡水魚を食べていました。

「農林水産省 年報2004年」によると、日本人がよく購入するのは、上位からサケ、イカ、マグロ、アジ、サンマ、エビ、ブリ、イワシ、アサリ、サバとなっていて、一人一年あたり64kgの水産物を取っています。

今回は季節の魚「アジ」の特徴とそれを使った料理をご紹介します。

◆アジ

アジは暖流(世界中をめぐる暖かい潮の流れ)によって回遊する魚類です。日本での漁港別の陸揚げ量が多いのは、上位から境(島根県)、長崎(長崎県)、博多(福岡県)、浜田(島根県)、枕崎(鹿儿岛県)、銚子(千

叶县)。日本还进口鰺科鱼，因此一年四季都可以买到这种食用鱼，而在日本其最佳食用期是六月以后。

### ◆鰺科鱼的营养

鰺科鱼富含可以降低胆固醇数值(乃引发生活习惯病之元凶)的非饱和脂肪酸(EPA)。另外，还富含丙氨酸、氨基醋酸、谷氨酸等氨基酸，因此它有着独特的鲜味儿。

### ◆如何挑选上乘的鰺科鱼

鱼眼清澄、鱼身有光泽且弹性好的才是新鲜的。如果不取出内脏的话，那么其鲜度就会下降。因此要是不打算立刻烹饪，最好是将内脏清除。

### ◆香炸鰺科鱼 原材料(4人份)

鰺科鱼(小) … 8~12条、大葱… 1/2根  
生姜… 1小块、红辣椒 … 1个  
柠檬… 1/2个、盐… 少许  
面粉… 适量、色拉油… 适量

(A) 鰺科鱼炸前调味  
酱油… 大匙2匙、酒… 大匙1匙  
芝麻油… 大匙1匙



### ◆烹饪方法

1. 将鰺科鱼洗净，撒上少许盐。
2. 将大葱斜切成薄片，生姜搓成姜末。取出红辣椒的籽，将其切成小细圈儿。柠檬切成薄片。
3. 将腌好的(A)和大葱、生姜、红辣椒放入一个较深的盘子中，调好汁，将鰺科鱼放入汁中腌20分钟左右。
4. 将鰺科鱼拎干，撒上些许面粉，然后放入油中炸脆。
5. 将炸好的鰺科鱼盛入盘中，滴上柠檬汁后食用。

(RK)

子(千葉県)です。輸入物もあり、1年を通して売られていますが、日本ではこれからの季節旬になります。

### ◆アジの栄養

アジは、生活習慣病の原因となるコレステロール値を下げる不飽和脂肪酸(EPA)を含みます。またアラニン、グリシン、グルタミン酸などのアミノ酸が多く含まれ、独特の旨みがあります。

### ◆良いアジの見分け方

目が澄み、身に光沢と張りがあるものが新鮮です。魚は腹わたをつけたままにしておくと鮮度が落ちてしまいますので、すぐ調理できないときは、腹わたを取り除いておきましょう。

### ◆アジの香味揚げ 材料(4人分)

アジ(小) … 8~12尾、長ネギ… 1/2本  
生姜… 1片、赤唐辛子 … 1本  
レモン… 1/2個、塩… 少々  
小麦粉… 適量、サラダ油… 適量

(A) アジの下味  
しょうゆ… 大さじ2、酒… 大さじ1  
ごま油… 大さじ1

### ◆作り方

1. アジはきれいに水洗いし、塩少々をふる。
2. 長ネギは薄く斜め切りにし、生姜はおろす。赤唐辛子は種を取り除き、小口切りにする。レモンは薄切りにする。
3. 深い皿に(A)の下味と長ネギ、生姜、赤唐辛子を入れ、漬け汁を作り、アジを20分ぐらい漬けておく。
4. アジの水気をよくふき、小麦粉を薄くまぶして入れ、カラッと揚げる。
5. 器にアジを盛り、レモンをしぼって食べる。

あーるけー  
R K