

緑の園ワンポイント栄養

旬の食材～魚編～

天候が不安定で、連日猛暑や雨が続く日が多いですが、皆さんお変わりありませんか？

夏は、夏バテしやすい季節ですが、それでも美味しいものは食べたくなりますよね。そこで今回は、臼杵市でも一本釣りが盛んな「タチウオ」について、お話していきたいと思います。

タチウオの漁獲量は大分県が全国で3位です(平成29年漁業・養殖業生産統計より)
豊後水道で漁獲されたタチウオは脂分が多く、身が引き締まっていて美味しいと評判で、県内外から「マル臼」ブランドとして高く評価されているそうです。

そんなタチウオですが、旬は7月～10月頃とされています。また、魚の中でも珍しく、たんぱく質よりも脂質が多く含まれている魚です。

この脂質には、DHAという、血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きを持つものや、EPAという、血圧や血液中の脂質濃度を下げる作用があるものが多く含まれています。

また、ビタミンA・D・Eも多く含まれており、特にビタミンA・Eは、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に役立つとされています。

臼杵市から全国へ。もっと多くの人たちに知ってもらい、広く愛されるものになるといいですね。

(参考：旬の食材百科、臼杵市HP)