

魚類市場イチ押し！旬のお魚情報♪

魚類市場で取扱数量「ナンバー 1」！

カツオ



種子屋久地方からトカラ列島、奄美諸島近海などで豪快に一本釣りで釣り上げられたカツオが魚類市場にたくさん水揚げされます。魚体が傷つかないように船から手渡しで水揚げされ、品質が良いことから県外へも多く出荷されます。

刺し身やたたきがおすすめで、ニンニクやショウガなどの薬味を使うと一層おいしくいただけます。店頭では柵や半身などがパックで販売されています。鮮やかな赤身のものを選ぶとよいでしょう。

貧血予防に役立つビタミン B12 の含有量が魚の中でトップクラスで、皮膚炎予防に効果的な栄養素、アレルギー症状緩和が期待できる EPA も多く含んでいます。栄養たっぷりのカツオを食べて健康管理に役立ててみてはいかがでしょうか。

味よし！見た目よし！の「魚の王様」！

マダイ



3月から4月にかけて獲れるマダイは、桜の咲く時期と重なることから「桜鯛」と呼ばれ、姿形、色合い、上品な味わいから「魚の王様」とも呼ばれています。また、七福神の恵比寿様が抱え“めでタイ”の語呂合わせもあるように、お祝いごとには欠かせない縁起の良い魚です。産卵を控え栄養をたっぷり蓄えた身は、脂がのってとてもおいしいです。

刺し身がおすすめですが、塩焼きや鯛茶漬、あらや頭は煮付けにしてもおいしくいただけます。体表とエラが鮮やかな赤で、青い斑紋がはっきりしているものを選ぶとよいでしょう。

良質なたんぱく質やビタミン B が豊富で、体力や思考力の向上などの効果が期待でき、脂質が少ないので、ダイエットにも適しています。

※イベントのお知らせや旬の魚の情報、魚料理のレシピなどは、協議会のホームページをご覧ください♪



“いお・かごしま”
魚食普及拡大推進協議会

いお・かごしま

検索

<http://io-kagoshima.net/>