

## Nutrition News 6月



### ◎鮎の性質や、釣り方について◎

鮎は、通年漁をして良い訳ではなく、解禁期間が決められています。解禁日は、東北地方で7月からの所もありますが、全国的に6月1日からの所が多いです。夏の清流で育った天然鮎は、遊離アミノ酸を多く含み、養殖より旨味を堪能できます。一方、養殖鮎は天然鮎よりもエサを豊富に食べて育つ為、天然物よりも脂質含有量が1.5倍程にもなります。鮎が綺麗な水を好むのは、鮎の主食が川の石に生える新鮮な苔だからです。水が澄んで陽光がたくさん降り注ぐ清流ほど、より良質な苔が生えるため、鮎はほとんど上流を目指します。良質な苔を食べて育った鮎は、スイカやキュウリのような香りがすると言われており、別名『香魚』とも呼ばれています。6～7月にかけて獲れる体調15cm程度までの鮎を『若鮎』と言い、骨が柔らかく塩焼きにすると骨まで丸ごと食べられます。鮎の住む川として、高知県の四万十川は有名かと思いますが、東京でも多摩川や秋川の上流で、鮎釣りを楽しむ事が出来ます。釣り方に『友釣り』と言う『鮎を使って鮎を掛ける。』方法があり、日本独自の物です。鮎の縄張り意識の強さを利用した方法で、生きたおとりの鮎を泳がせて、攻撃をし掛けてきた鮎を釣りあげます。

### ◎天然鮎と養殖鮎の見分け方や、栄養素について◎

天然鮎は、ホツリして体が橙黄色であるのに対し、養殖の鮎は体が青みがかっているとされています。鮎の内臓にはビタミン群が豊富でバランス良く摂取できます。また、良質な蛋白質やコレステロールの低下に効果が期待されるDHA、EPAも含んでいます。



鮎の友釣りをしている様子