

サカナDIY通信

「節分いわし」で邪気払い



節分は文字通り節(季節)の分かれ目のこと。昔は立夏、立秋、立冬、それぞれの前日のことを節分と言っていました。現在では立春(2月4日頃)の前日を節分といいます。節分に行う豆まきは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式。昔から節分には厄を払い新年の幸せを願う行事が日本各地で行われ、現在も大切にされています。

節分と言えば「恵方巻」や「豆まき」を思い浮かべる方が多いと思いますが、古来関西地方には節分に鯛を飾ったり、食べたりする「節分いわし」という風習があります。「柀鯛(ひいらぎいわし)」と言って焼いたイワシの頭に、ひいらぎの枝を指したものを玄関に飾ったり、無病息災を願ってイワシを食べたりします。鬼はトゲのあるひいらぎの葉や、焼くと強い匂いがするイワシの臭いを嫌うと考えられていたため、家の戸口に吊るして鬼が入ってこないように魔除けとして飾られていました。

イワシは小骨が多いという理由で避けられがちですが、栄養価の高い優秀な魚です。今年は「鯛のマリネ」を食べて健康な1年にしましょう！



イワシは鉄分やEPAなどの栄養素が豊富に含まれています！
「泳ぐカルシウム」と呼ばれるほどカルシウムが豊富なので大人にも子供にもオススメです◎

「鬼はーそと、福はーうち！」



ノルウェーサバと日本

「サバの塩焼き」や「サバのみそ煮」、即席で食べられると人気の「鯖缶」など、日本の食卓に欠かせないサバは、実は約半数がノルウェー産です。

近年日本の水産現場では、国産のサバの小型化が進んでいます。体長が小さく、細いことから「ローソクサバ」と呼ばれることも。小型化した理由としては、海洋環境の変化により、サバの餌になる小魚が減少していること、さらに海水温が変化して大型サバの回遊ルートが変化していることが理由と言われています。日本の小型のサバは、その多くが「アフリカ」に輸出されているそうです。ノルウェーサバが世界的に人気な理由は、水温が低い大自然で育つため、脂のりが非常に良いから。また、輸出用に大量生産されており、高品質で安定供給が可能な点も人気を誇る理由の1つです。

実は、ノルウェーサバの約半数が日本に輸出されています。ノルウェーにとって日本は最大の輸出先です。ノルウェーでは、サバの脂肪含有率が約20〜30%の霜降り状態で、栄養価が高くなる9月下旬から11月上旬に期間を限定して漁を行っています。今回はそんなノルウェーサバの中でも、脂ののった大型サイズを西京漬けに仕上げました。ふんわり香る味噌の香りと脂ののったサバをお楽しみ下さい！

ノルウェー産のサバは、日本へ輸出されています。日本では約半数がノルウェー産のサバで食べられています。

ノルウェーで漁獲されるサバの約50%は日本へ輸出

塩サバの約70%がノルウェー産!!

ふぐがもつと身近な食べ物になる！

これまでは有毒部位を取り除いた身欠きふぐを調理したり販売する場合は、届け出を出し、ふぐ営業認証施設で取扱わなければならないりませんでした。

しかし、昨年6月ふぐ調理師の免許を持つていなくても除毒処理された身欠きふぐの調理や加工ができるように条例が改正されました。それにより専門店ではない料理店や、居酒屋でふぐ料理が食べられるようになり、昨年末には多くの飲食店が「ふぐフェア」を開催していました。今まではあまりふぐを食べる機会が無かった方も、今後はもつと身近なところでふぐが食べられる日が来るかもしれません！



アレンジレシピ

真鱈のホイル焼き



- ★ホイル焼き2つ分の分量です
- マダラ (サカナDIY)
- 塩 適量
- 玉ねぎ 60g
- まいたけ 60g
- ほうれん草 30g
- バター 20g
- 醤油 適量

- ①タラの両面に塩をひとつまみずつ振り、20分間置く
- ②玉ねぎは薄切り、ほうれん草は5cm幅に切って、まいたけは割いておく
- ③アルミホイルの上に油をひき、玉ねぎ、まいたけ、ほうれん草、マダラを乗せたら、塩をひとつまみ振り、バターを乗せて包む
- ④フライパンに置いて弱火で12分間加熱し、上から醤油をかけて完成！※アラに気を付けてお召上がり下さい。