

5月の食材 日本の縁起のいい魚といえば！

# 真鯛

You are what you eat.



## 魚介類/魚類/まだい/天然/生 可食部100g当たりの成分

廃棄率	50%
エネルギー	129kcal 体や体の組織を動かす
水分	72.2g
タンパク質	20.6g 血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	5.8g エネルギー源
炭水化物	0.1g エネルギー源
灰分	1.3g 高熱で灰化した有機物、水分を除いた残留物、ミネラルの総量
食塩相当量	0.1g
ナトリウム	55mg 体内の水分バランスや細胞外液の浸透圧を維持する
カリウム	440mg 神経刺激の伝達、心臓や筋肉機能の調節を行う
カルシウム	11mg 骨や歯を丈夫にする
リン	220mg 骨の主要構成要素であり、生体のエネルギー代謝にも深く関わる
鉄	0.2mg 全身に酸素を運搬する
亜鉛	0.4mg 細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける

出典：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

### ■旬は年2回。春の「桜鯛」 秋の「もみじ鯛」

天然真鯛の旬は、春先と秋頃の年2回あります。3〜6月の産卵期に水揚げされる真鯛は、その時期の雄に桜が散ったような白い斑点があり、美しく華やかな姿から「桜鯛」と呼ばれます。一方、夏に栄養たっぷりエビやカニなどを食べ、1年の中で最も太っている脂の乗っている真鯛は同じ頃に見頃を迎える紅葉に例えて「もみじ鯛」と呼ばれます。

春から夏にかけては岩礁付近の浅場で産卵を行い、産卵を終えた真鯛は水深20mから200mの沿岸で群れをなして遊泳しています。基本的に一定の場所にとどまることはなく、エサを求めて回遊します。成魚は約40cmですが、最大の個体は全長1m、体重10kg以上にも成長し、寿命は40年ともいわれます。

真鯛は、肉類にはほとんど含まれないタウリンという成分を多く含んでおり、血中コレステロール値を低下させ、血圧を正常に保つ働きがあります。加えて、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病を防止したり、肝臓の機能を高めたりする効果もあります。淡泊でクセのない真鯛は、どんな調理方法にも合う魚ですが、水に溶けやすい栄養素を多く含んでいるため、効率よく栄養を

摂りたい場合には汁物や炊き込みご飯、煮込み料理などがおすすめです。

### ■ハレの日に食べる魚の代表格！ 縁起がいい理由とは

真鯛は日本において、縁起のいい食べ物として食卓に上がることが多い魚です。個体差はありますが、数十年と、魚の中では長生きをする真鯛は長寿祈願の象徴になっていること、日本で縁起がいいとされる紅白の色合いをしていることが主な理由です。また、「めでたい」という言葉の語呂合わせ、江戸時代に真鯛の骨が開運グッズとして人気を集めていたことも影響しているといわれます。

日本人になじみのある七福神の一人である恵比寿天が左脇に抱えているのも真鯛です。恵比寿天は七福神の中で唯一日本古来の神様であり、漁業と商売繁盛の神様としても親しまれています。

### 保存方法

家庭では、下処理をした真鯛をよく洗い、水気をよく切って1切れずつ保存袋に入れて密閉し、冷蔵庫で保存することが基本ですが、日持ちはしないため早めに消費しましょう。冷凍した場合、保存目安は1カ月程度です。