築地場外市場「お魚の目利き」

東京築地目利き協会

アイナメ

テキスト：東京築地目利き協会　理事 荒川あやこ　根本朋美

アイナメ

旬の時期　年間を通じて。関東では、晩春、夏から秋。三陸では冬も美味。

旬魚としてのネタ

01

晴れると太陽の光が眩しくなるこの時期、
夏に向けて美味しくなる魚もいろいろ。
今回ご紹介する魚、アイナメもその一つです。

江戸時代には江戸前海（現：東京湾）でも獲れ、馴染みの深い魚でした。

現在では日本各地で釣れる魚。

産卵前の夏までは沿岸近くにいるため、この時期は釣りで楽しめます。

眼光鋭くヒレが大きい、釣り上げるとそのヒレを大きく広げ、

なんとも釣った達成感がある。

名前の由来

色は基本的に茶褐色。表面はぬめりあり艶やか。
岩場に生息し縄張り意識高く、生態が鮎に似ていることから、和名「鮎並」。
また、姿や動きが女性的な事から「鮎魚女」とも言われています。

いろいろ食べ方

身の色は白身で皮はこの魚の独特の磯香があります。
まずは刺身で、そして皮を楽しむのに皮目焼いて、揚げたり、ムニエルも良いですね。
煮つけると頭までロスなく頂けます。椀物、潮汁で上品に仕上げても良いです。

02

栄養プチ知識

良質なタンパク質はもちろん
ビタミンB2が多く含まれています

ビタミンB2はたんぱく質、脂質、糖質の代謝に関わる栄養素。
不足すると、お肌にブツブツが出来てしまったり、口内炎や口角炎が出てしまいます。
さらには爪が弱くなったり目が充血してしまうことも…
ビタミンB2の別名は「美容ビタミン」「成長ビタミン」です。
ストレスを多く感じる方や、口内炎、口角炎ができやすい方、
お肌の悩みがある方にもおすすめです。

さらに「成長ビタミン」としてお子様にとっては必須の栄養素。
思春期の背中ニキビの予防にもなります。
ビタミンB2はビタミンEと一緒に摂ることで動脈硬化の予防が期待できますが、
実はアイナメにはビタミンEも豊富です。
疲れたときにはここに季節のお野菜を添えることで、
ストレスに効果が期待できるビタミンCも併せてとれますね。
ご家族皆に必要な栄養素が摂れるとっても魅力的なお魚です！

オススメの食べ方

アイナメのアクアパッツア

食べ方の提案

03

まったりとした舌触り、とろとろな食感。

調理前はいささか磁臭さが気になるのですが、

加熱調理をするとそれがウソのように上品な甘さを感じます。

シンプルに塩のみの調味からバターやオリーブオイルなど

油との相性もよいですね。

【アイナメのアクアパッツア】は、

見た目がとても華やかでおもてなしにも最適！

意外にも簡単に作ることができます♪

フライパンにオリーブオイルとニンニクを熱し、香りがたったら、

アイナメ（塩コショウをしたもの）の両表面を焼きます。

続いて、ハマグリ、トマト、白ワイン、タイムなどのハーブを加え、

沸騰したら水を加え、フタをして煮るだけ。

仕上げにスダチの輪切りをトッピングし、出来上がりです。

食べ盛りの男子たちがいる我が家は、ご飯を加えてリゾットで締めます♪

その際には、水を多めに加え、スープを多めに仕上げるとよいです。

海の恵み
食の底力
JAPAN