



東京築地目利き協会



河豚

フグ

築地場外市場 「お魚の目利き」



マフグ

旬の時期

12月～3月

旬魚としてのネタ

01

フグの女王マフグ、身はトラフグよりも甘い！

世界では約 180 種、日本は約 53 種が分布しているフグ、河豚と書きます。

これは中国では河に生息していた事、膨らんだ姿が豚に似ていて、

釣った時に豚のような鳴き声を出す事から豚が使われるようになったとか。

今回ご紹介するマフグ、つるつるとした滑らかな皮から「ナメタ」とも呼ばれます。

旬

旬は冬！日本全国で獲れ、産卵（3月中旬～7月）の前が最もおいしくなる時季。

漁獲の多くは山口県萩。

身（身欠き：有毒部位の除去処理が終わった状態）と、白子を食用部位として全国へ流通していきます。

トラフグは皮を漉いて頂きますが、マフグの皮は毒性ある個体もある為食べません。

解体はフグ扱い専門の仲卸に頼むべし！です。

女王マフグ

王者トラフグに対し、女王と称されるマフグ。その理由は身！

トラフグよりも甘み成分であるアミノ酸含有が高く、噛むほどに奥深い旨味が広がってきます。

その優しい味わい深い事からフグの女王と。

女王＝メス？ ですが、実際は雄の割合が高く、大きな白子を抱えています。

この白子が美味！鍋や汁物に浮かせてフワっと、つるっと頂きます ^^

高タンパク、低カロリー、「福」呼ぶ縁起担ぎにも！

是非味わってください！



栄養プチ知識

**鍋のシーズンが最高なフグ！
産卵前の今の時期が最高に美味しいフグ！
淡泊な味わいと思われがちですが
旨味が強いのが魅力です。**

鍋はもちろん、唐揚げや一夜干しと様々な料理で美味しく召し上がれます。

栄養的には、コラーゲンが豊富です。

お肉からもコラーゲンはとれますが、お肉はカロリーも高めで

悪玉コレステロールを増やす原因になる飽和脂肪酸を多く含んでいます。

一方でヘルシーなお魚からのコラーゲンは、

悪玉コレステロールを下げる働きのある「不飽和脂肪酸」がたっぷり！

お魚からのコラーゲンは「マリンコラーゲン」といわれ、ヒトの体に吸収されやすいといわれています。

このコラーゲンをより体内で効率よく吸収され、

再生するサイクルをつくるポイントはビタミンCと鉄分をあわせてとること。

例えばふぐちりをいただく時に「鉄分」の多い春菊などの青菜を併せて入れ、

「ビタミンC」の多い大根おろし（もみじおろし）で添えるちいうのは、

とても理にかなった組み合わせということになりますね！



オススメの食べ方 その①

**マフグフィレのふっくら
ジューシーから揚げ**

オススメの食べ方 その②

**マフグの白子焼き
～塩糍漬け～**



オススメの食べ方 その①

マフグフィレのふっくらジューシーから揚げ

調味料をもみ込むのがコツ！

マフグ1尾分（フィレ2本分）に対し、

酒大1/醤油大1/生姜・ニンニクすりおろし少々/溶き卵1/2個分/片栗粉大2

を順にもみ込み、小麦粉をまぶして揚げます。

ごはんのおかずにもなる！パンチのある味つけです♪

オススメの食べ方 その②

マフグの白子焼き～塩糍漬け～

塩糍の旨味がプラスされ、さらに美味しく！

マフグの白子をジッパーバッグに入れ

マフグの重さの10%量の塩糍を入れて1晩以上おきます。

水気をふき、適当な大きさに切り分け、グリルで焼き目をつけます。

中まで温まればOKです。（約10分）能ねぎやレモンをふってどうぞ♪

フグのレシピ詳細はコチラ

マフグの白子を存分に楽しむ♪ | 東京築地目利き協会 (mekiki7.jp)

