



東京築地目利き協会



あん肝

(アンコウ)

築地場外市場 「お魚の目利き」



あん肝

旬の時期

冬季

旬魚としてのネタ

01

【冬の味覚、鍋料理の定番！】

寒くなってくると、やはり温かいお鍋が良いですね。

あんこう鍋

冬の定番です！まずは解体から。

アンコウはうろこが無く、つるつる、ぬめりが強く身が柔らかい為、まな板で捌くことが困難。

巨大化したアンコウは尚更なので、吊るした状態で解体します。

解体の後には口と背骨だけの状態に ^^

捨てる所が無い

身の他に「七つ道具」とよばれる皮、ヒレ、卵、エラ、肝、胃、内臓もきれいにして頂きます。

上身よりも皮、肝などの内臓の方が味がよいとされ、部位ごとに食感の違いもありますが、

味わいも違い、食する楽しみとなっています。

餌の取り方

海底に住むアンコウは食事の仕方がとてもユニークです。

頭の先には背ヒレが進化した細い枝のような部分があり、その先端には魚をおびき寄せる疑似餌のような皮弁を持っています。

海底で砂に潜り身を置き、釣り竿に疑似餌を付けた構造で、まるで釣りをするかのように、その皮弁をヒラヒラと動かします。

そのヒラヒラに小魚が寄ってくると大きな口でガブッと丸飲みします。

あん肝

そうそう！アンコウと言えば、あん肝！ですね。

餌の少ない深海では脂肪を蓄え、少しずつその脂肪を使いながら生活しています。

なので、アンコウの肝は他の魚のそれと比べ濃厚で脂が多いとか。「海のフォアグラ」とも呼ばれています。

食べておいしい旬は冬です。身体が温かい方が免疫力もアップすると言われています。

寒く感じたらアンコウ鍋で温まってはいかがでしょう。



栄養プチ知識

**あんこうの身がヘルシーで低カロリーな分、
あん肝には脂質が多く、様々な栄養に富んでいます。**

DHA や EPA はもちろんのこと、ビタミン A、ビタミン E、そしてコラーゲンも豊富です。

カロリーが高いので、食べる量はほどほどに。100g 程度を目安にすると良いでしょう。

ビタミン A は皮膚や粘膜の健康を保ち、免疫力をサポートする働きがありますので、

まさに冬に体を守るスーパーフードともいえます。

また、コラーゲンにはお肌のハリを維持してくれる他、

体の関節の動きをスムーズにする働きもあるので膝や腰などがきになる方もオススメです。

コラーゲンはビタミン C を一緒に摂ることで、体の中での再合成を促します。

デザートにはいちごやみかんがオススメ。

美容にも、体の維持にも万能なあんこうやあん肝、冬にぜひご賞味ください。

オススメの食べ方

あん肝ディップのカナッペ



滑らかな舌触りと濃厚な旨味…

あん肝ポン酢、あんこう鍋やお味噌汁に加えるのは定番ですが、

ワインのお供に【あん肝ディップのカナッペ】もオススメです。

あん肝をつぶし、好みのハーブ、コショウを混ぜ合わせるだけ。

バゲットにマスカルポーネチーズと一緒にのせて。

バルサミコ酢を煮詰めたソースがよく合います。

家飲みの肴にいかがでしょうか

アンコウのレシピ詳細はコチラ

旬のあん肝を愉しみましょう ♪ | <https://mekiki7.jp/recipe/4865/>

