



東京築地目利き協会

築地場外市場 「お魚の目利き」



鰻

ウナギ



ウナギ

旬の時期

9月～11月

旬魚としてのネタ

01

稚魚の漁は11月から始まります。つまり、1年かけて成長したウナギが一番おいしい旬は秋から冬にかけてになります。

土用丑の日

夏に食べるイメージが強いですウナギ。立夏、土用期間（約20日間）の間で、暦の丑の日はウナギを食べる！

日本人の習慣になっています。その理由はウナギが精が付くスタミナ食材であることから。

土用期間は気の入れ替わり期間。立夏・立秋・立冬・立春の各季節にありますが、特に夏は、季節の大きな変わり目。

体調を崩しやすいです。夏の土用の日に栄養満点のウナギを食べ、元気に乗り切るといった事から。

また、今から250年ほど前、夏にウナギが売れずに困っていた商人が、

幕末の万能学者平賀源内に相談したことから始まったというエピソードがあります。

プロモーションとして「土用丑の日、ウナギの日」としたそのお店の評判が良かったことで、他の鰻屋に広がり、今や旬を飛び越えて定着しています。

絶滅危惧種

現在、ニホンウナギは絶滅危惧種に認定されています。

河川の工事やダム建設などで、鰻の生息地が減ったこと、

コンビニや牛丼屋さんなどでも、気軽に食べれるようになったことも原因のひとつと言われています。

その為、夏の土用に合わせて養殖の鰻も育てられています。

天然の鰻は冬ですが、養殖の鰻は夏。

水産資源について考え、食べる時期に合わせて旬を楽しんでいただけたらと思います。

東西で違うさばき方

鰻の調理方法は、関東では背開き、関西では腹開きが多く見られます。

これは武士の町、江戸では腹開きが「切腹」に通じて縁起が悪いため、背開き。

一方、商人の町、大阪では「腹を割って話そう」の意味から腹開きとされるよう。



栄養プチ知識

夏場の滋養食として知られているうなぎは
脂溶性ビタミンである A,D が豊富。

ビタミン A は眼精疲労や肌荒れ、
免疫力向上に効果が期待できます。

ビタミン D はカルシウムの吸収を高め、成長を促します。

紫外線を浴びることによって活性化します。油によって吸収が高まりますが、

うなぎ自体にも脂質は多く含まれますのでそのままビタミンの吸収抜群。

食べ合わせとしては、カルシウムを併せて摂ることで、

骨形成や血中のカルシウム量の維持にも効果的。

うなぎの骨せんべいはぜひ一緒にいただいでくださいね。

また、酢もカルシウムの吸収を高めますので、

うなぎときゅうりの酢の物「うざく」も食べ合わせとしてオススメです。



オススメの食べ方

うなぎの巻き鮓

うなぎの蒲焼といえば、炊き立ての温かいご飯でがっつりと食べる！

のが一般的ではありますが、酢飯にもよく合い、

大葉や実山椒を合わせれば、香りも手伝いさっぱりと食べられます。

ラップで巻けば意外と簡単に巻き鮓ができます。

おもてなしメニューにいかがでしょうか？

ラップを広げ、鰻の蒲焼を裏返しておき、大葉を並べます。

上に酢飯をおきラップで巻いたら、巻きすで形を整えます。

適当な大きさに切り分け、詰め（※1）を塗り完成です。

（※1）鰻のタレに酒を少々と水煮にした実山椒少量を加えて煮詰めたもの。

