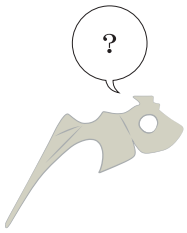


埋もれた価値を知ってほしい、西浅らしさを発掘する

西浅の西浅

NISHIASA NO NISHIASA



特集

赤身魚 白身魚

美味しい旬のお魚

うおがし通信

赤

身と白身、この呼び方の違いは魚の身に含まれる色素タンパク質の量による、水産学上の分類です。赤身魚は色素タンパク質が100gあたり10mg以上含む魚、白身魚はそれ以下の魚を指します。青魚は分類上殆どが赤身魚ですが背中が青くみえる魚を青魚と言って、学問上の分類ではありません。では赤身と白身にはどのような違いがあるのでしょうか。

チ・ブリ等
(赤身魚) マグロ・サンマ・カツオ・ハマチ

これらの赤身魚は寝ている間も泳ぎ続ける回遊魚で、持久力をつけるため大量の酸素を必要とするので、身の中のヘモグロビンとミオグロビンが多くなり身が赤く見えるのです。

ケ・アナゴ等
(白身魚) タイ・ヒラメ・タラ・フグ・サケ

白身魚は通常近海の浅瀬や岩場や砂地に生息する底生魚が殆どです。えさをとるためや外敵から逃げるために瞬発力を必要とする魚種です。回遊魚ほど大量に酸素を必要としないのでヘモグロビンとミオグロビンの含有量が少なく身が白いのです。

身の色が赤いのにサケが白身に分類されるのは、餌となるオキアミなどの色素であるアスタキサンチンが筋肉(身)に取り込まれたことによるものでヘモグロビンとミオグロビンの作用ではないからです。

(裏面に続く)

取締役会長・児玉保次

赤身魚と白身魚

表面 (青魚)イワシ・サバ・アジ・サンマ・サワラ・ニシン等

青魚は分類上は赤身魚です。

青魚の特徴は不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン)EPA(エイコサペンタエン酸)を多く含みます。DHAは悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やす作用があり、中性脂肪の合成を抑えたり、脳や神経組織に良い影響を与える効果が期待できます。またEPAは血栓が出来るのを防ぐ効果

があります。

この不飽和脂肪酸は、人間の体内で作ることが出来ないため食物から摂取する必要があります。目安は1日1gですがこれは青魚100gに含まれる量に相当します。この点が青魚が健康に良いと言われる理由です。

また、白身魚が乳幼児や高齢者の食事にぴたりと言われるのは、白身魚が体内で消化されやすいからだと思われがちですが、赤身魚も白身魚も消化吸収に差は殆どありません。

白身魚の方が脂肪が少ない事とアレルギーの原因になるヒスチジンが少ないことなどのためです。

どの色の魚も健康によさそうですね!

金目鯛や赤ムツなど、体の表面が赤い魚がいる理由は、深海だと赤い光が届かないため姿が見えにくくなり天敵から逃れやすいからと言われています。どちらも白身魚ですよ!



「今日のご飯何にしよう・・・」

そんな献立に悩むお客様にあなたのお家のレシピや最近食べて美味しかった食べ方をご紹介します。

新企画♪お客様からお客様に伝える レシピや美味しい食べ方「井戸端レシピ」募集中!

西浅はスタッフが接客の中で魚の美味しい食べ方や調理方法などをお伝えしていますが、逆にお客様から「この間の魚、こんな風にして食べたけど美味しかったよ」「私の家族に好評だったのはこんなレシピ」など教えていただくことも多くあります。また、店頭にて常連のお客様同士が「今日のごはんどうしよう・・・」「〇〇はどう?」とお話されているのを見聞きすることもあります。そういったお客様が実際食べられている食べ方やレシピを西浅が聞き、別のお客様にお伝えする「井戸端レシピ紹介

リレー」がスタートしました!西浅と西浅のお客様同士で魚の美味しさをもっと共有していきたいと思っています。

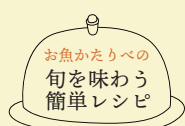
この企画に参加いただける方を現在大募集しております!

ご紹介いただいた食べ方やレシピは西浅各店の店頭にてご紹介させていただきます。

応募方法

右のQRコードをスマホなどで読み取り、開いたメールにレシピを入力いただきそのまま送信するだけ!西浅スタッフが確認し応募完了のご連絡をいたします。

応募はこちら! /



牡蠣と冬野菜の白味噌グラタン

栄養たっぷりの和風グラタンです

材料 (2人分)

- ・牡蠣・・・12個
- ・えび・・・4尾
- ・里芋・・・200g
- ・厚揚げ・・・200g
- ・玉ねぎ(中)・・・1/4個
- ・しめじ・・・1/4房
- ・長ねぎ・・・8cm
- ・大根・・・100g
- ・小麦粉・・・大さじ1.5
- ・オリーブオイル・・・大さじ2
- ・白味噌・・・大さじ0.5~1
- ・牛乳・・・200ml
- ・生クリーム・・・1パック
- ・パセリ・・・少々
- ・チーズ・・・適量 ・塩少々

作り方

- ①牡蠣とエビはサッと塩(分量外)で洗って下処理する。
- ②フライパンにオリーブオイルを敷き牡蠣、エビ、1cm角に切った玉ねぎ、里芋、大根、玉ねぎを入れ中火で炒める。
- ③②に火が通ったら、火を止めて小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ④③を再び弱火にし、生クリーム、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ⑤白味噌、塩・こしょうを加えて、2~3分ほど中火でとろみがつくまで混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を耐熱容器に入れ、シュレッドチーズをのせてオーブンで220℃で10分で表面がこんがり焼き色がつくまで焼き、みじん切りにしたパセリをふって完成。



レシピ紹介
お魚かたりべ 料理家
森 貴子さん
Blog「穀菜魚食」
<https://ameblo.jp/uchinotable>



神戸・京都にて旬のお魚を味わう料理教室を開催されています。詳細はブログにて

編集後記

今回の特集は、会長も書くのに苦労された「赤身魚と白身魚」です。魚の生態によって持久型か反射スピード型かが決まり、それによって身の色が決まっているとは私も驚きました。皆さんは赤身派ですか?それとも白身派?ちなみに牛肉や豚肉、多くの哺乳類も身が赤い理由は魚と同じで、酸素をたくさん使って運動する持久型だからだそうです。裏面では新企画「井戸端レシピ紹介リレー」のご紹介です。料理本などにのっているものでない、お家で作る家庭料理を募集していますので、お気軽にご応募下さい。お待ちしております!



フリーペーパー
西浅の西浅について
1999年12月前身である「うおがし通信」創刊より今年で21年目 (Vol.256)です

おめでたい魚としてお祝いごとにも食される鯛には、内側に魚のような形をした骨が隠れていて、これを「鯛の鯛」といいます。江戸時代の書物にも「鯛中鯛」として登場する縁起物です。実は私たちのお店にも隠れた「価値」が沢山あります。そんな「価値」を鯛の鯛になぞらえて、「西浅の西浅」としてフリーペーパーで紹介・発信しています。



- | | | | | | |
|--------------|-----------------------|-------------|------------------------|----------------|------------------------|
| 鞍楽ハウディ内 | 鳥丸店 Tel. 075-451-4959 | 阪急オアシスカドの店内 | 葛野店 Tel. 075-863-5488 | 生協CO-OP二条駅店内 | 二条店 Tel. 075-811-0052 |
| 京都ファミリー内 | 西院店 Tel. 075-321-5750 | 阪急うめだ本店内 | 梅田店 Tel. 06-6363-6411 | 生協CO-OP桃山店内 | 桃山店 Tel. 075-604-5792 |
| 洛北阪急スクエア内 | 洛北店 Tel. 075-707-0805 | 近鉄百貨店 上本町店内 | 上本町店 Tel. 06-6773-8002 | 生協CO-OPパリアティ店内 | 西京極店 Tel. 075-323-4560 |
| イオンモール京都五条店内 | 五条店 Tel. 075-326-4574 | 近鉄百貨店 草津店内 | 草津店 Tel. 077-561-3537 | 生協CO-OP祝園駅店内 | 祝園店 Tel. 0774-98-3453 |

西浅本社 Tel. 075-451-5520