



初鯉（はつがっお）について

今回は4月から6月頃に旬を迎える初鯉についてご紹介します。



●旬について

鯉の旬は年2回の初鯉（4月から6月頃）と戻り鯉（9月から11月頃）です。鯉は群れで海を回遊する習性があります。赤道付近からエサを求め、北上し、産卵前になるとまた赤道付近に移動します。



●味について

産卵前の戻り鯉と比較すると、初鯉はエサを求めて北上している時期であるため、身が引き締まっており、脂が少なくあっさりしているのが特徴です。

100gあたりの脂質含有量は、戻り鯉 6.2gに対して初鯉は0.5gです。このように同じ鯉でも時期によって、栄養成分・味が異なります。（日本食品標準成分表 2020年版（八訂））

●栄養成分の特徴

鯉は高たんぱく低エネルギーな食材です。また、ビタミンB群を多く含んでいます。体内では食べ物に含まれる栄養素から体を動かす力であるエネルギーを生み出しています。ビタミンB群は、このエネルギーを作り出す際に必要な栄養素です。

不足すると、エネルギー産生が十分に行われなくなり、疲労の原因にもなります。体に貯めておくことができないため、毎日食材などから摂取する必要があります。

本日の

レシピ

初鯉と新玉ねぎのマリネ

同じく旬を迎える新玉ねぎとともにさっぱりマリネにしました。

材料(1人分)

鯉(刺身用) …約 1/4 尾(100g)
 新玉ねぎ ……小 1/2 個(50g)
 人参 ……1/4 本(40g)
 水菜 ……40g
 A { 酢 ……大さじ 1(15g)
 オリーブ油…大さじ 1(14g)
 塩 ……小さじ 1/4 弱(1g)
 黒こしょう ……適量

作り方

- 1 鯉を 1cm 幅に切る。
- 2 玉ねぎは 0.5mm 幅でスライスし、皿に広げて 10 分程度空気に触れさせ辛味抜きをする。
- 3 人参は細切りに、水菜は 5cm に切る。
- 4 1、2、3 をボウルに入れ A と混ぜ合わせる。
- 5 皿に盛り付け、黒こしょうをまぶす。



栄養量(1人分)：エネルギー：271kcal

たんぱく質：27.5g 脂質 14.5g 炭水化物 8.7g 食塩相当量 1.1g