

7月～10月



*Trichiurus lepturus*

# 太刀魚

スズキ目サバ亜目タチウオ科

鮎やシマアジと並んで8月旬の魚の代表格。

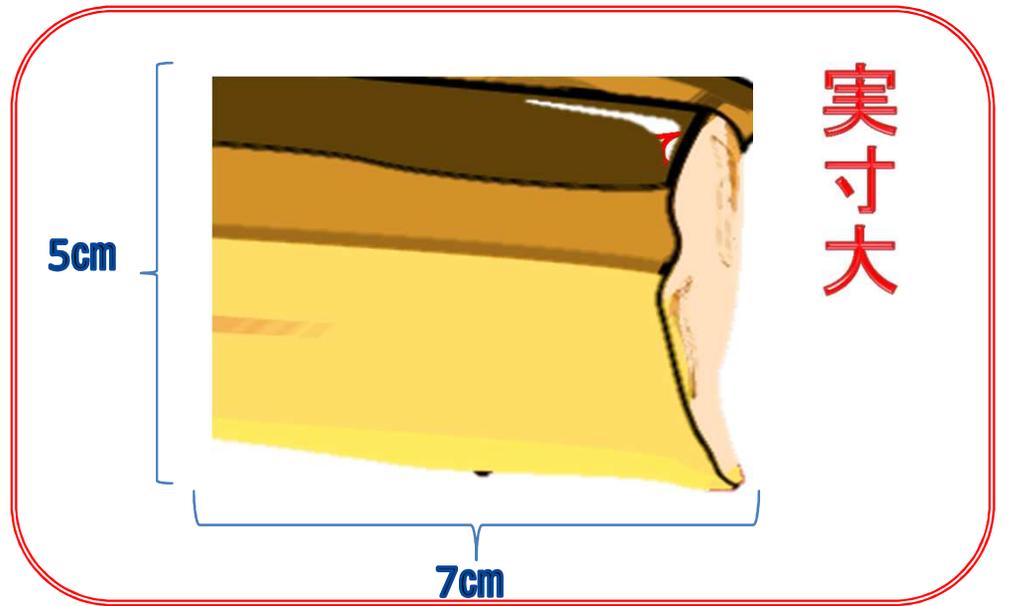
太刀魚はウロコがない代わりに「グアニン質」という銀粉の層で覆われている。グアニンは模造真珠やマニキュアの原料にもなります。身は柔らかく、脂ものっていますがオリーブオイルと同じ種類の油「オレイン酸」や青魚に多いDHA・EPAが含まれます。

また小骨が多いので、調理前に処理した方が食べやすくなります。

～旬の食材百科より～

## 太刀魚の60g栄養

エネルギー	160kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	12.5g
カリウム	174mg
リン	108mg



## おいしい食べ方

新鮮であれば刺身も美味しい。独特のクセがあるため、南蛮漬けやムニエルなども良い。小骨が多いので、調理前に処理した方が食べやすくなります。

## カリウムの比較

	鮎	シマアジ
エネルギー	91kcal	101kcal
たんぱく質	10.7g	13.1g
脂質	4.7g	4.8g
カリウム	216mg	234mg
リン	192mg	150mg

※60g(7cm×5cm)当りの含有量