

旬

Trechurus japonicus

真鰹



「鰹」の文字は「参」が旧暦の3月、太陽暦の5月にあたり、この頃のマアジが旬と言うことからくるとも言われている。他には味の良さから「アジ」となったという説もあり、地方名も数多くついている。国内のブランドアジ「岬(ハナ)あじ」「関あじ」などが有名。

アジは白身の魚？ 赤身の魚？

海の底で静かにしているかたいや背中が赤い鯛はだいたい白身の魚。

回遊魚や海の表面を泳ぎまわる元気のいい魚、背中が青い魚は赤身の魚が多い。

アジは両方の性質を持つとも言われるが、明確に区分されていない。

マグロは速いスピードで泳ぎまわっているため、長時間活発に動かせる筋肉が必要。筋肉を動かす燃料のひとつが酸素で、筋肉に酸素を貯える働きをするのが、赤い色をしたミオグロビンというたんぱく質。このミオグロビンを多く含む筋肉を赤色筋（遅筋）といい、マグロはこの赤色筋が多いので赤い身をしている。一方、ヒラメは同じ場所にジッとしていて、速く泳ぐのは獲物を捕らえたり、天敵から逃げるときだけ。そのためには、瞬間的に大きな力を出せる筋肉が必要。その筋肉を動かす燃料には酸素を使わないので、筋肉に赤い色をしたミオグロビンがほとんどない。ヒラメの身が白いのはこのためで、この筋肉を白色筋（速筋）という。

『魚の大常識』林公義／監修 2006.7 ポプラ社 ISBN:4-591-09339-5より

旬の食材100gあたりの栄養成分

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
まあじ	121	20.7	370	230	0.3
あじの干物	168	20.2	310	220	1.7
おろあじ	166	23.6	420	280	0.1
かます	148	18.9	320	140	0.3
きす	85	19.2	350	220	0.3
とびうお	96	21.0	320	340	0.2

§ 見分け方 §

全体に丸いものが良い。黄色い物と黒い物があれば、黄色い物を選ぶ。

流通方法によっては鮮度に関わらず目が濁り、白くなるため眼の色で鮮度は見ない