

旬
6~8月

魚鱈きす



きすは夏から初秋に産卵期を迎え、最も美味しい旬は、産卵を控えた初夏から夏にかけてとなります。関東ではマギス、関西ではキスゴとも呼ばれます。

きすの栄養

(100gあたり)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
きす	80	18.5	0.2	340	180
きす(天ぷら)	241	18.4	15.2	330	210
鮭	133	22.3	7.7	350	240
ぶり	257	21.4	17.6	380	130

エネルギーをとりたい時は、衣をつける・揚げる等の調理法や、脂の乗った魚がオススメです。また、リンが高い時にはきすやぶりなどの魚がオススメです。

(食べる量には気をつけましょう)

きすの食べ方

江戸前の天ぷらでは看板となる魚。味にクセがなく軽い舌触りをもち、ソースの味ともよく合うので、洋式の魚料理にもしばしば用いられます。

★選び方: 身や腹に締まりがあり、眼が澄んでいる、ウロコがとれていないもの。

★下ごしらえ: 水分が多いので、ペーパーでよく水気をふきとります。

★保存方法: 冷凍の場合は小分けにラップをして保存袋へ。解凍は冷蔵庫で自然解凍。