



脂ののった秋が旬!

## 注目の疲労回復成分を含む かつお



日本では、縄文時代から食べられていたと言われるかつお。南の海から黒潮に乗って日本へとやってくる回遊魚で、年間で約3万kmもの距離を、時速50~100kmという速さで泳ぎ続けると言われています。

かつおが長距離をノンストップで泳ぎ続けられるヒミツは、筋肉に多く含まれる「アンセリン」という成分。もともと旨味に関係する成分として知られていましたが、近年の研究で疲労回復に力を発揮することが明らかになりました。その他にも、かつおの身にはビタミンやミネラルがバランスよく含まれており、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病や貧血予防の他、肌のターンオーバーをサポートする効果も期待できます。

身の赤色が鮮やかなもの、血合いが黒くないものが新鮮な証です。鮮魚店やスーパーで購入する際は、このポイントに注目しましょう。

Cooking  
Recipe

刺身の残りでも作れる

### かつおのしぐれ煮

調理時間 15~30分  
1人分 約209kcal

#### 材料[2人分]

かつお.....200g  
しょうが.....大1かけ(15g)  
木の芽.....3枚  
[煮汁]  
しょうゆ.....大さじ2  
酒.....大さじ1  
④ みりん.....大さじ1/2  
砂糖.....小さじ2  
水.....カップ3/4  
みりん.....大さじ1/2

#### 〈作り方〉

- 1 かつおは2cm角くらいに切ります。しょうがは皮つきのまま薄切りにします。
- 2 鍋にたっぷりの湯をわかし、かつおを入れます。表面が白っぽくなったら、ざるにとります。
- 3 鍋に④、しょうが、かつおを入れ、強火にかけます。煮立ったら中火にして落としぶたをし、10分ほど煮ます。2~3回かつおを裏返します。
- 4 落としぶたをとり、煮汁が少なくなるまで煮つめます。仕上げにみりんを加え、鍋をゆすって全体を混ぜてつやを出し、火を止めます。盛りつけて木の芽を飾ります。

冷蔵で4~5日もちます。  
かつおは、皮つき、皮なし  
どちらでも◎

