

「 夏バテ対策はアナゴとタコ 」

(協同組合通信/日和見論弾)

平成 17 年 8 月 3 日

24 節気の大暑も過ぎると夏バテ対策が何かと話題に上る。

夏がくると思い出すのがアナゴ。外見はうなぎに似ているが、その味はずっと淡白で柔らかい。超豪華な天ぷらでその日一日が幸せな気分になる。アナゴは潮にもまれて身が引き締まり脂肪分がうなぎの約半分。アナゴの一本揚げは、大振りのお皿の上で堂々たる王者の風格。まさに威風凛々を払って余りある。

夏バテ対策には勿体ないほどの味と香りと優雅な姿。「あー、しあわせだ」とついついいうなずいてしまう。このアナゴは東京湾でもよく獲れる。夏の大雨が流れ出る湾口は、上流からの有機物やミネラルがたっぷりと注ぐ。そこに集まるカニやエビや小魚をたらふく食べるのがアナゴ。その栄養成分もうれしい。

1) ビタミン A とカルシウムに富み、特に目や皮膚に良い。

2) 脂肪分はウナギと比べ約半分で、EPA や DHA が多く含まれている。

日本人の大好物の料理の定番はお寿司。兵庫県明石は蛸の産地。潮の流れの速さで育った明石のタコはことのほかうまい。

このタコが疲労回復によく効くらしい(農業新聞 7 月 16 日)。タコは様々な料理の材料にぴったり。うだる土用の暑さにはさっぱりした刺身に酢の物が胃にやさしい。タコはいずれの献立にも登場し、関西の人気料理はたこ焼き。

タコに豊富に含まれるのがタウリン。この成分は生活習慣病を予防し、神経機能を調節する効果がある。タウリンはコレステロールを分解して排泄する働きや血圧を下げる効果もあり、血管の老化を防ぐのに役立つという。まっかに茹で上がったタコを見直した。タウリンは心筋が元気に動くように働き、うっ血性心不全にも効果があるというから、恐れ多い生き物。欧米では、デビルフィッシュと呼ばれ、嫌われ者のタコが日本料理の宝もの。

真夏にお勧めが日本の伝統料理の酢の物。良質の蛋白源のタコにきゅうりやワカメの酢の物は、食物繊維やミネラルたっぷり。栄養価もバッチリ。酢の物は暑さが厳しく食欲減退気味の季節にはうってつけの一品。アナゴとタコで夏を乗り切る料理の腕を磨きたい。

(気象情報システム株式会社 高 津 敏)