

# カツオ

「目に青葉 山不如帰 初鯨」の句でおなじみですが、カツオと言えば土佐の一本釣りの風景にも季節を感じます。旬は春と秋。春物は初カツオと呼ばれ、黒潮にのって北上し、さっぱりとした味が特徴です。秋物は戻りカツオと呼び、脂がたっぷりのっています。「初ものを食べると75日寿命が延びる。」とも言われますので、旬のカツオを楽しみましょう。

カツオは魚に堅いと書きます。これは「干して堅くなった魚」の堅魚（かたうお）と呼ばれていた文字が「鯨」と一文字になり、カツオと呼ばれるようになったそうです。

良質のたんぱく質やタウリンも豊富。ビタミンB群、ビタミンD、カルシウムをたっぷり含み、特に血合いの部分には、消化器障害や皮膚炎の予防に役立つビタミンB<sub>2</sub>や貧血予防には欠かせない鉄分、ビタミンB<sub>12</sub>を多量に含んでいます。

トレードマークの縞模様がはっきりしているものが新鮮です。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。