

3月20日 かつおの日

3月20日は、かつおの名産地である和歌山県すさみ町が定めた「かつおの日」です。

この地区では3月から5月にかけて黒潮にのって北上するかつおを「ケンケン釣り」（一隻の船に1〜2人が乗り込んで行なう曳縄釣一本釣漁法）という独自の漁法で釣り上げるそうです。

かつおは春と秋が旬で、脂ののった秋のかつおに比べて、春は身が締まり脂が少なくさっぱりとしています。旬の風物詩として縁起をかついだ「初がつつお」の刺身は江戸っ子に人気でしたが、その後鮮度を保つため「たたき」として食べる風習ができたそうです。

かつおの赤身にはたんぱく質が多く、脳のはたらきを活性化したり血液をサラサラにするDHAやEPA（EPA）などの脂肪酸が豊富に含まれており、コレステロールを低下させたり血圧を下げる「タウリン」も豊富です。他にも血を作るはたらきのある鉄やカルシウム、亜鉛などもバランスよく含んでいます。かつおは、たんぱく質をしっかりと補給しながら高血圧や動脈硬化などの生活習慣病、貧血予防の効果が期待できる栄養バランスに優れた食材です。

特に春のかつおは脂肪分が少ないため、たんぱく質をとりつつエネルギー量を抑えたい方におすすめです。

