

今月のふるさと産品

# うなぎ

うなぎは、マリアナ諸島西方沖のスルガ海山で産卵を行い、幼魚（シラスウナギ）は、海流に乗って日本沿岸にやってきます。シラスウナギは5月から6月頃に河川をさかのぼり、数年から10数年で親うなぎとなって春から秋にかけて川を下り産卵場へ向かいます。

市内でもシラスウナギを1年から1年半かけて養殖し、2008から3008に育てて県内各地へ出荷しています。

うなぎはビタミンB1や豊富なタンパク質、ミネラルを含んでいることから、夏バテ防止策として「土用の丑の日」にうなぎを食べる習慣があります。これは幕末の学者平賀源内が近所のうなぎ屋に相談されて「本日土用丑の日」という看板を店先に出して大繁盛したことがきっかけといわれています。

ちなみに、今年の「土用の丑の日」は7月30日です



うなぎは全長40～50センチ、背中が青褐色、腹側が白色をしており、うろこは退化して皮下に埋まっています。

## 今月のレシピ

### う巻き（うなぎ入り卵焼き）

#### 【作り方】

- ① うなぎを小口切りにする。
- ② ボールに卵を割り入れ、かつおだし調味料、薄口しょうゆ、酒、お好みで砂糖を加え、混ぜ合わせる。
- ③ 油を敷いた卵焼き用のフライパンに②を薄くのばし、うなぎを芯にして②を3～4回に分けて巻きながら焼く。
- ④ 適当な大きさに切り、皿に盛り付け、しょうゆを少々たらした大根おろしを添える。

※かつおだし調味料は、昆布とかつおのだし汁にするとより一層おいしく召し上がれます。



#### 素材・分量（4人分）

うなぎ（かば焼き）	1本	卵	5～6個
かつおだし調味料	少々	薄口しょうゆ	少々
酒	少々	砂糖	少々
大根おろし	少々		

#### 栄養価（1人前）

エネルギー	131kcal	タンパク質	5.9g
脂肪	3.4g	塩分	1.8g

**栄養士チェック** うなぎには魚肉類に不足しがちなビタミン群がたくさん！ 特に体の抵抗力を高める効果があり、目の病気の予防に良いビタミンAや老化防止として注目されているビタミンEが豊富です。この料理は卵に含まれている良質のタンパク質が加わり、栄養価が高く歯応えのよい一品となります。

#### レシピ紹介者

うなぎ茶屋鈴吉  
秋山 好さん



西条にうなぎ料理の店を開いて24年。西条のうなぎはうぬめぎを利用しているので泥くささがありません。「土用の丑の日」にはぜひうなぎを食べて夏バテ防止。

## 食育 ONE POINT チェック

蒸し暑い日が続く  
長～い夏。  
夏バテには「うなぎ」

夏バテは「慢性熱中症」ともいわれ、高温の外気、大量の発汗、胃腸の消化能力低下などの原因によって、食欲不振・睡眠不足などの症状が表れ、その結果、「慢性疲労」が引き起こされる夏特有の症状です。

疲れがとれない、食欲がないからといって、冷たい食べ物や飲み物ばかりではますます夏バテになってしまいます。

夏バテ予防には、1日3食きちんと食べることが大切です。特に、疲れを取るビタミンB群を含むうなぎ・豚肉・枝豆などや、免疫力を高めるビタミンCを含むレモン、ゴーヤ、ピーマンなどをたっぷりとりましょう。

また、香辛料には食欲をそそる効果があります。カレー粉、しょうが、唐辛子などを上手に使いましょう。



## 次回の食材はきゅうりです。

ふるさと産品通信について詳しくは…  
市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係  
TEL 0899715211490