

# 栄養科だより

至誠堂総合病院  
栄養科発行  
2020年4月1日  
- 338号 -

## 芽ぶきの季節

例年になく雪がほとんど降らず、気温も高かった冬が  
終わり春になります。

今年は桜の開花が早まりそうですね。

なんとなくワクワクする季節ですが、新型コロナウイルスの流行で不安定な社会になっています。なんとか落ち着いてほしいものです。手洗い、うがいをしっかりと行って予防につとめましょう。

さて、栄養科では13日に花見弁当の行事食を予定しています。少しでも元気になっていただけたらと思います。

## お花見行事食

たけのこご飯  
ふきのとうみそ焼き  
炊き合わせ  
野菜の和え物  
卵焼き  
ゆかり和え  
桜ミルクプリン



## 春告げ魚

日本各地には春告げ魚と呼ばれる魚たちがいます。

春の季語にもなっている「鱮(さわら)」。魚「偏に春」と書くように、瀬戸内海を中心に春に旬を迎え、春の訪れを知らせる魚です。

■北の春告げ魚は一昔前なら鯨でした。北海道の西岸では、冬が終わり春の訪れを感じる頃になると産卵を迎えた鯨が大挙して集まり、鯨の大漁で港は活気にあふれました。鯨を干したものが「身欠き鯨」で、冷蔵や冷凍の技術がない時代、大漁に獲れるものの日持ちしない鯨を

全国各地に運ぶために有効な方法でした。北前船が北海道の昆布や身欠き鯨を関西方面に運び、その身欠き鯨を使った「鯨そば」は、今も京都の名物料理です。現在は鯨の漁獲高が減少し輸入になっています。鯨が変わって春告げ魚と呼ばれているのが「メバル」です。日本中で獲れる近海魚ですが、東北地方近海で早春から旬を迎えるのは「ウスメバル」。たけのこの出る季節においしくなるといわれ、3月から5月頃に多く出回ります。

■西の春告げ魚「鱮」瀬戸内海には、春になると産卵のために「鱮」がたくさんやってきます。その字のように春の訪れを告げる春告げ魚として親しまれています。

鱮は1mを越えるサバ科の一種。ほっそりとした体形から狭腹(さわら)ともいわれます。成長とともに名前が変わる出世魚で、サゴチ、ナギ、サワラと名前が変わります。東海や関東では脂ののった冬場の寒鰯が人気ですが、関西では春鰯が旬とされ、産卵のために沿岸に集まり漁獲された鱮の卵や白子も堪能します。身は淡白ながらほろりとした甘みがあり、どんな調理法でもおいしくいただけます。

■日本中に春を告げる魚たち鯨やメバル、鱮以外にも、兵庫県のイカナゴ、伊豆諸島のハマトビウオ、地域によっても春告げ魚は異なりますが、春先に集まってくる魚たちに、人は「春告げ魚」と呼んだのでしよう。

### 【メバルのアクアパッツァ】

材料(2~3人分)

メバル 1尾、あさり 150g、ミニトマト 5個、にんにく 1片、イタリアンパセリ 2~3本、オリーブオイル 大さじ1、塩 小さじ1/2、コショウ 少々、水 400ml

作り方

1. メバルの内臓を取り除き、身に切れ込みを2~3か所入れて、塩・コショウを全体に擦り込む
2. フライパンにメバル、あさり、ミニトマト、潰したにんにく、イタリアンパセリの半量、オリーブオイル、水をいれ、蓋をして煮立てる
3. あしりは開いたら、一旦、フライパンから引き上げる
4. 火を弱火にして、時々煮汁をかけながら、15分蒸し煮にする
5. 塩(分量外)で味をととのえ、皿に盛り、あさり、残り半分のイタリアンパセリをみじん切りにして散らす