

夏のスタミナ源！ウナギ

夏の疲れた身体に最適なウナギについて紹介します。

ウナギに限らず、魚はたんぱく質をはじめ、様々な栄養素が含まれた優れた食品です。普段より積極的に食べるようにしましょう。



Q.ウナギはどうして夏バテ予防に効くの？

ウナギには、ビタミンA、B1、B2、E、Dのほか、カルシウム、鉄分、亜鉛、脂質（DHA、EPA）、コラーゲンなど、夏バテ予防に必要な栄養素が豊富に含まれています。特にビタミンAは、100g食べれば成人の一日に必要な摂取量に達します。

Q.土用の丑の日とは？

土用とは立春・立夏・立秋・立冬の直前約18日間のことです。12日周期で割り当てられる十二支の「丑」と重なる日が「土用の丑の日」です。

【2019年の土用の丑の日】

1月28日、4月22日、5月4日、7月27日、10月31日

Q.蒲焼きにどうして山椒をかけるの？

昔の養殖ウナギはエサの影響でとても臭みが強かったそうです。その臭みを消すために山椒が添えられ、現在も習慣として残っていると言われています。また、山椒が胃酸に働きかけることで、脂っこいウナギの消化を助けるという効果もあります。

Q.炭火で焼くとおいしいのはなぜ？

火力の強い炭は、ウナギの表面にたんぱく質の膜を張ってうまみ成分をぎゅっと閉じ込めます。遠赤外線が芯まで浸透することでアミノ酸を形成し、うまみ成分（グルタミン酸）を増加させる効果があり、外はサクッと中はふっくらと焼き上がるのです。

Q.ウナギと食べ合わせの悪い食べ物って？

「梅干し」は食べ合わせが良くないと言われますが、医学的根拠はありません。梅干しが胃酸を分泌させることで食欲が増進するため、ウナギをたくさん食べないよう、ぜいたくや過食のいましめとして伝えられたという説があります。

Q.関東が「背開き」、関西が「腹開き」の理由

江戸時代中期、武士文化であった関東では、腹を開くのは切腹を連想させ縁起が悪いと嫌われたことから、背から開くようになったと言われています。一方、商人文化の関西では「腹を割って話せるように」と腹から包丁を入れていたそうです。

