



飛騨・美濃で育てられた魚たちを食卓へ

岐阜県は、清冽な水が流れる大小の河川に恵まれており、アユやアマゴを中心とする漁業が営まれてきました。これらの川の幸は、流域に住む人々にとって貴重なタンパク質の供給源であり、栄養素が豊富に含まれた食材として、古くから日常生活の中で利用されてきました。

近年、いろいろな海産物が市場に出回り、淡水魚を食べる機会が少なくなってきました。特に魚の栄養と言えば、海水魚であるイワシやマグロなどが一般的ですが、岐阜県産の淡水魚も海水魚に負けないくらい栄養に富んでいます。

ここでは、岐阜県で生産されている淡水魚とそれに含まれる栄養成分について簡単に紹介します。

岐阜県で生産される淡水魚の栄養

アユ

【若さを維持する栄養素をたっぷり含んだ食材】



アユは、岐阜県を代表する魚です。香魚ともいわれ夏を代表する魚で、県の魚にも指定されています。また、釣りの対象魚として本県の重要な位置を占め、夏の河川はアユ釣りの人々で賑わいます。このため、アユの稚魚が盛んに放流されています。アユは市場によって大きさの好みがあり、関東は1尾80g以上の大型、中京は70~80g、関西は小型の60~70gを好む傾向があります。

アユの栄養成分には、ビタミン類やカルシウム、亜鉛などのミネラルが多く含まれています。特に、養殖アユは、天然アユに比べても、ビタミンAとビタミンEの含有量が4倍以上高いのが特徴です。これは、天然アユは水苔を餌にしているのに対し、養殖アユは、魚粉など様々に改良されたものを餌としているからです。ビタミンEは細胞の老化防止、ビタミンDはカルシウムの吸収率を向上させるなど、骨の健康維持に関わっています。また、亜鉛は発育促進、味覚や嗅覚を正常に保つなど、体を円滑に働かせるのに役立っていますから、頭からしっぽまで食べられるアユは、若さを維持する栄養素を豊富に含んだ食材として注目したい存在です。

ニジマス

【育ち盛りの子供達には最適の食材】

ニジマスは、全国的にも食用魚として一番多く流通しており、スーパー等の鮮魚売り場で目にする機会が多い魚です。ニジマスは、脂質が少なくタンパク質量が多いので、カロリーのとれすぎを抑制します。また、体に必要なタンパク質（アミノ酸）が摂取できる他、骨や歯の成長を促進する作用のあるビタミンDやその材料となるカルシウム、リンが豊富に含まれています。ちなみに、ニジマス1尾（可食部50g）でマグロの刺身（赤身）約二人前分（約140g）のビタミンDが摂取でき、さらに、カルシウムは、同量の牛乳と同じくらい含まれています。



河ふぐ

【働き盛りの中高年に最適な食材】

河ふぐは、アメリカ・ミシシッピ川原産のナマズの種類です。茨城県霞ヶ浦で捕獲された若魚を、飛騨市河合町の水質の良いダム湖で育てることにより、肉質を改善した魚です。

河ふぐには、ビタミンB群が多く含まれており、亜鉛などのミネラル、アミノ酸の一種で、肝機能を高める効果のあるタウリンも多く含まれています。特に、疲労の蓄積を防ぐビタミンB₁が豊富で、その含有量は同量の豚肉と変わりありません。しかし、熱に弱いため、調理をするとかなりの量が失われるので、刺身で食べると効率よく摂取することができます。



アマゴ

【貧血気味の若い女性には最適な食材】



アマゴは、全国に先駆けて岐阜県が養殖技術確立した淡水魚であり、本県の渓流釣りの中心的な魚となっています。このため、河川への放流も活発に行われています。

アマゴには、ビタミンA、B₁、B₁₂のほか、カリウムなどのミネラルも多く、特に赤血球の形成に役立つビタミンB₁₂が豊富に含まれており、貧血気味の若い女性には最適な食材と言えます。ちなみに、アマゴ1尾(可食部50g)でマグロの刺身(赤身)約3人前分(約210g)のビタミンB₁₂が摂取できます。



イワナ

【妊娠・出産を迎える女性に良質な食材】

イワナは、山深い渓谷に棲む魚というイメージがあり、スーパー等の鮮魚売り場では、見かけることは少ないですが、山間部の観光地では、塩焼きや骨酒用に加工したものが販売されています。イワナには、ビタミンD、E、B₁₂ほか、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも含まれています。このうち、ビタミンDは骨の健康維持に、ビタミンEは、ホルモンのバランスを整えて生理周期を正常にし、ビタミンB₁₂は赤血球の形成に役立ちますので、妊娠・出産を迎える女性には良質な食材と言えます。



手軽にできる料理方法の紹介



| | |
|------------|------|
| 材料（4人分） | |
| ・ニジマス | 4尾 |
| ・塩 | 少々 |
| ・白ワイン | 30cc |
| ・小麦粉 | 25g |
| ・サラダ油 | 20g |
| <ラビゴットソース> | |
| ・トマト | 1.5個 |
| 酢 | 20g |
| 油 | 20g |
| 塩 | 少々 |
| ・キュウリ | 1本 |
| 酢 | 20g |
| 油 | 20g |
| 塩 | 少々 |
| <飾り野菜> | |
| ・パプリカ（赤・黄） | 少々 |
| ・キュウリ | 少々 |

【ニジマスのムニエル ラビゴットソースかけ】

作り方

1. ニジマスは、塩水で洗い、包丁の背でぬめりとウロコをとっておきます。
2. 腹を開き、わた（内臓）を出し、中を水で洗います（形を崩したくない場合は、口からえらがはさめるように左右のえらぶたの内側に1本ずつ割り箸を入れ、内臓まで差し込みます。えらをはさむようにねじりると、えらと内臓がはずれます）。
3. ニジマスを盆ざるの上に並べ、軽く塩をふっておきます。その後バットに並べ、白ワインをふっておきます（臭み抜き）。
4. 10分ほど白ワインにつけたら、ペーパータオル等で水気をふきとり、小麦粉をまぶしてサラダ油（オリーブ油）をひいたフライパンで両面きつね色になるまで焼きます。
5. トマトは、1個を下ろし金ですり、0.5個をみじん切りにします（種を除いた方がきれいに仕上がります）。酢と油を混ぜたものとあわせてソースをつくっておきます。
6. キュウリも同様に下ろし金ですり、酢と油とあわせソースをつくっておきます。
7. パプリカ・キュウリはせん切りにしておきます。
8. 皿に4のニジマスをのせ、トマトとキュウリのソースを彩りよくかけ、飾り野菜をのせます。

一口メモ●

ニジマスは、ぬめりと臭みがありますが、淡泊で上品な味の魚です。ムニエルは、代表的な料理法です。今回は、バターではなく、サラダ油を用いました。オリーブ油でもよいと思います。ラビゴットソースはさっぱりしたソースです。ニジマスとよく合います。また、ワイン蒸し、酒蒸しでもニジマスのおいしさを十分に味わえます。

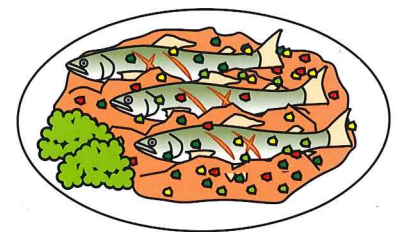
（ニジマスのムニエル ラビゴットソースかけ：261kcal）



淡水魚の健康機能成分分析結果 (海水魚との比較)

| | ビタミンA | ビタミンD | ビタミンE | ビタミンB ₁ | ビタミンB ₂ | ビタミンB ₆ | ビタミンB ₁₂ | カリウム | カルシウム | マグネシウム | リン | 鉄 | 亜鉛 | タウリン | DHA | EPA |
|-----------------------|------------|------------|-------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|------|-------|--------|------|------|------|------|-----|-----------|
| | (μ g) | (μ g) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (μ g) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (g) | (g) |
| アユ (養殖) | 31 | 23 | 9.1 | 0.17 | 0.13 | 0.17 | 2.9 | 380 | 200 | 28 | 300 | 0.4 | 1.2 | 190 | 0.5 | 0.2 |
| アユ (天然) | 8 | 8 | 1.2 | 0.22 | 0.07 | 0.13 | 2.4 | 340 | 130 | 28 | 270 | 0.3 | 1.1 | 170 | 0.1 | 0.2 |
| ニジマス (養殖) | 7 | 13 | 2.3 | 0.25 | 0.12 | 0.07 | 4.4 | 400 | 120 | 31 | 290 | 0.5 | 1.1 | 87 | 0.2 | 0.1 未満 |
| アマゴ (養殖) | 34 | 6 | 2.3 | 0.21 | 0.09 | 0.19 | 5.4 | 380 | 41 | 30 | 240 | 0.4 | 0.5 | 91 | 0.3 | 0.2 |
| イワナ (養殖) | 5 | 9 | 2.1 | 0.10 | 0.07 | 0.15 | 4.2 | 380 | 45 | 31 | 240 | 0.3 | 0.7 | 88 | 0.2 | 0.1 |
| 河ふぐ (養殖) (アメリカナマズ) | 3 未満 | 2 | 1.0 | 0.75 | 0.10 | 0.20 | 2.8 | 330 | 6 | 26 | 200 | 0.3 | 0.6 | 190 | 0.2 | 0.1 |
| マアジ | 10 | 2 | 0.4 | 0.10 | 0.20 | 0.40 | 0.7 | 370 | 27 | 34 | 230 | 0.7 | 0.7 | ※ | 0.7 | 0.4 |
| マイワシ | 40 | 10 | 0.7 | 0.03 | 0.36 | 0.44 | 9.5 | 310 | 70 | 34 | 230 | 1.8 | 1.1 | ※ | 1.1 | 1.4 |
| サンマ | 13 | 19 | 1.3 | 0.01 | 0.26 | 0.51 | 17.7 | 200 | 32 | 28 | 180 | 1.4 | 0.8 | ※ | 1.4 | 0.8 |
| クロマグロ(赤身) | 83 | 5 | 0.8 | 0.10 | 0.05 | 0.85 | 1.3 | 380 | 5 | 45 | 270 | 1.1 | 0.4 | ※ | 0.1 | 0.03 |

- ・各成分は、可食部100g当たりの含有量。
- ・淡水魚については、(財)岐阜県公衆衛生検査センターでの測定による。
- ・海水魚の成分については、五訂日本食品標準成分表による。
- ※タウリンは五訂日本食品標準成分表の分析対象成分となっていない。



最後に……

健康を維持・増進するためには、毎日、いろいろな食材をバランス良く摂ることが重要です。海のない岐阜県に暮らす私たちにとって身近な「川の魚」にも目を向けてみてください。私たちの健康に役立つ栄養がたくさん含まれています。