

「香魚」 鮎



平均的な解禁は6月以降、梅雨が明けたあたりから真夏の強い日差しの中で釣られる美形な香り高い鮎。地方にもよりますが、秋に川でふ化した稚魚は一旦海に下り冬の間を過ごし、春になると河口から溯上をはじめ、5月頃から石に付いた珪藻や藍藻を食べて大きくなります。この石垢と呼ばれる藻の香りが鮎の味を良くし、別の名を「香魚」とも呼ばれます。

6.7月頃の鮎を若鮎、8月頃を盛期の鮎、それ以降を落ち鮎といい、秋の深まりとともに徐々に下流へ下ります。そして産卵して短い一生を終わらせます。1年しか生きられないため、別名「年魚」とも言われ、あまりにも短命なのです。

鮎は良質なタンパク質を含み、必要なアミノ酸の含有量も理想的です。EPAやDHAは、養殖池で栄養たっぷりにストレスなく育ったためか、天然鮎より養殖鮎の方が多く含まれています。しかし、香りは天然鮎には勝てません。その他ビタミン類やミネラルもバランス良く含まれており、骨ごと食べればカルシウム量も鯛の3倍になるとも言われています。

鮎の塩焼き、たで酢をつけて頭からばりばりと食べて旬を味わいましょう。

