

協議会だより

DHA・EPA協議会
〒151-0062
東京都渋谷区元代々木町 32-7
一般財団法人日本水産油脂協会内
TEL & FAX: 03-3469-6931
URL: <http://www.dhaepa.org/>
E-mail: dha_epa@par.odn.ne.jp

株式会社テルヴィス 小林 裕昌

食欲の秋

「秋の陽は、つるべ落とし」。夜が長くなり「読書の秋」や「音楽の秋」、「芸術の秋」を満喫している方も多いことと思います。私はやはり「食欲の秋」が一番馴染み深くあります。農産物は収穫期に当たり、水産物は水温の低下と共に脂がのりうま味が益す時期となります。DHA や EPA もまずは美味しく食べて補うことから始めましょう。

日本は、水が豊かで四季の移ろいがあり、それぞれの季節に「旬」と言われる食べ物があります。TV 番組の受け売りですが、「日本っていいなあ～」と心から思います。

「春」には、冬場に代謝が遅くなり体内に灰汁(老廃物)が溜まっているので山菜などの灰汁の強い食べ物が旬となり美味しくなります。アサリやワカメも旬です。

「夏」には、強い陽射しから肌を守るためにナスやピーマン、トマトと言ったナス科の野菜が美味しくなります。併せて暑さ対策として上手に汗を流すためにカリウムの多いキュウリやシロウリ、スイカ、マクワウリやメロンなどのウリ科も美味しくなります。ズッキーナやハゼ、ハモなども旬です。初夏には初鯉。

「土用」は、ウナギですね(本当の旬は「秋」です)。

「秋」は、収穫のシーズンです。「夏」の疲れを癒して「冬」に備える季節です。コメ、ダイズやアズキなどのマメ類、サトイモやサツマイモなどのイモ類、キノコ類、落花生(ピーナッツ)、ギンナンやクルミなどのナッツ類など新物が出回る季節です。水産品もサンマ、ハマチやサケなど魚に脂がのって美味しくなります。戻り鯉の旬でもあります。

「冬」は、体温を保持する葉物や根菜類が美味しくなります。ブリやタラなどが旬です。

これらを美味しく食べるには、鮮度が良い順に「生」(刺身やサラダなど)、「蒸す」、「焼く」、「煮る」、「揚げる」と料理の仕方を変える工夫をします。しかし、いずれの方法も鮮度の良い物の方が美味しいのは言うまでもありません。個人的に、旬を味わうには「天ぷら」が一番です。冷やした食材と熱い油の温度差によって旬の素材の良さをサクサクの衣で包みます。高カロリーと敬遠されがちですが、オイル・バランスを考えて上手に食べればインフルエンザ予防にも役立ちます。お試しください。

今宵は、メゴチの天ぷらを肴に常温の純米酒をいただくと思います。もちろん主役はメゴチです。

《幹事会のうごき》 平成 28 年度第 6 回幹事会は、10 月 26 日に開催される公開講演会を前にして、幹事各位がメールでのやり取りにより議案を検討した。

懸案事項は以下の通りである。

- ・ 公開講演会の準備、手順について検討した。
- ・ この度の公開講演会では、受講者に NR・サプリメントアドバイザーの認定単位を付与するように申請したので、その参加証明書について検討した。
- ・ 懇親会場は、レストランで初めて実施することになったため、その準備について検討した。