



日本近海で獲れる代表的な魚のひとつ「かつお」は、春と秋に旬が訪れ、それぞれ味わいが異なります。また、刺身や唐揚げなど様々な料理で楽しめます。今回は、かつおの栄養素や特徴についてご紹介します。



かつおについて教えてください。

初がつお 春 旬：3～5月

春になるとエサを求めて暖流（黒潮）にのり、南の暖海から太平洋岸を北上する群れを初がつおといいます。透明感のある赤身が特徴で、脂質ひかえめのさっぱりとした味わいです。

戻りがつお 秋 旬：9～11月

水温が下がる秋に、産卵のために南下する群れを戻りがつおといいます。産卵にむけて栄養を蓄えているため、脂質を多く含み、濃厚な味わいでトロがつおとも呼ばれます。



《 主な栄養素 》

たんぱく質、鉄、ビタミンD、ビタミンB群が豊富に含まれています。戻りがつおは、初がつおに比べて脂質量が約12倍多く、エネルギー量も高いのが特徴です。

～初がつお～

刺身やたたきの他、さっぱりとした味わいを活かして、酢・レモン果汁・オリーブオイルなど合わせたカルパッチョもおすすめ♪



～戻りがつお～

脂がのった刺身の他、加熱してもパサつきにくいため唐揚げやステーキなどの加熱料理もおすすめ♪



各栄養素の含有量 (100gあたり)

	初がつお	戻りがつお
エネルギー (kcal)	108	150
たんぱく質 (g)	25.8	25.0
脂 質 (g)	0.5	6.2

日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)



うま味の食材「かつお節」

うま味とは、基本味（甘味・酸味・塩味・苦味・うま味）のひとつで、食材の持ち味を引き立て料理の味に深みを加え、「おいしさ」を生み出します。かつお節のうま味成分であるイノシン酸は、煙で燻しながら乾燥させたり、カビ付けしたりする製造工程によって生の時よりも凝縮されます。

だしをとってみそ汁や煮物のベースに

お浸し、豆腐、ご飯のトッピングに

卵焼きやポテトサラダに混ぜ込んで風味のアクセントに



しいたけや昆布などに含まれる他の

うま味成分と組み合わせることで、

うま味の相乗効果が生まれます♪



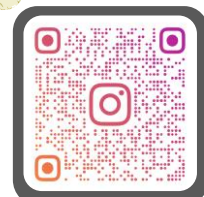
Instagram レシピの紹介、はじめました♪

レシピや健康豆知識を定期配信中です♪ぜひフォローお願いします！



Pick Up

「かつおのレアカツ」
薬味たっぷりですっぱりと
食べられます♪



@nakakita_nutrition