皐月 海山便り

平成十年 No24.

立夏、桜の花があっという間に散り、木々の葉は緑をむくむくと濃くし、南の地では早梅雨入りです。この所気温の差が激しいので体の調子はどうですか。こういう時は、自然の良い栄養を取って明日も元気にと行きたいものです。私達が普通食べてる魚の栄養素の中にチロシンというアミノ酸のひとつが有ります。このチロシンは体に入るとやる気、元気の素と言われるドーパミンに変わります。数ある魚の中でもチロシンがいち番多く含まれているのが、今旬の鰹です。五月病やどうも体がだるい時は朝、昼、晩と魚を多く取る事をお勧めします。特に、鮮度の良い鰹の刺身に効果有りです。ふしぎですが季節の旬の食物と、私達の体には深いつながりを感じてなりません。さあやる気だして行きましょう。(深)

(旬魚)飛魚とびうお

暖海性の魚で、文字どおり空中を飛びます。とびうおの仲間は種類が多く、春とびと呼ばれる、八丈島でとれるはまとび、初夏から出回るほそとび、九州、山陰地方で干して出し用で使われる、ほそとび(干しあごと呼ばれる)下関地方で角とびと言われるつくしとびうお(この幼魚の干物もだしあごと呼ばれる。ゴールデンキャビアというとびの卵を塩蔵品としてフィリピンやインドネシアから輸入され、とびこととして寿司種や料理のあしらいに使われています。八丈島名物のとびのくさやはほとんどはまとびうおです。鮮度の良いものは刺身がいち番です。塩を当て、風干しの干物、焼きもいいし、包丁でたたき、つみれにして汁物にしても美味しいですよ。割と安く手に入るのでこの時期試して下さい。

(旬魚)鯒こち

こちは、餅を細くしたような形で、底魚であるため砂泥底にいるとほとんど見分けがつかないそうです。身じまりが良く白身の中でも非常に美味い魚です。市場には野じめのものと、活魚とが入荷しますが活魚は野じめの倍以上の高値で取り引きされてます。これからの時期洗いや薄造り、昆布じめ甘み、歯ごたえ共に絶品です。ちなみにめごちと普通呼ばれているのは、ネズッポ科の別種の魚です。

(旬菜)蓴菜 じゅんさい(スイレン科)

つるりとしたのどごしが涼味あふれる素材です。万葉の時代から食用とされてたそうですが、保護管理が十分でないため自生地が少なくなっている状況です。若い巻いている葉をひとつひとつ摘みとっています。ゼリー状の粘液でおおわれた一番芽が最も味が良いとされ高値で取り引きされてます。海山では鰹出しをきかせた土佐酢で冷たくして、お出ししています。お酒の合い間にさっぱりとしていて良いつまみだと思います。

海、山、野、川の恵み
旬の素材を、日本全国から
選りすぐった地酒で楽しむ店。

純米吟醸大吟醸生古酒

神力 酒一筋 田酒

亀の尾 天狗舞 山鶴

くどき上手 満寿泉 ヘトヘト!

菊姫 諏訪泉 萬寿鏡

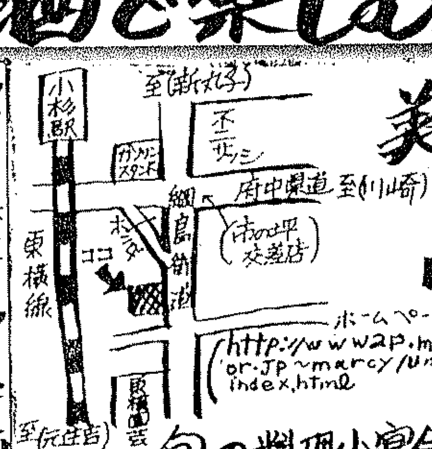
浦霞 霧の塔 能代

伝心 手取川 富久長

梵 渡舟 米百俵

花垣 九代目 えびす樽生

新酒入荷中 〆張鶴 おり酒



美酒の卓 活魚、割烹、
海鮮山鮮
川崎市中原区小杉町1-152
044(733)4111
調理店主 渡辺栄治

旬の料理小宴会 5000円より承ります要予約。