

広報

浦安市

うらやす

主な内容

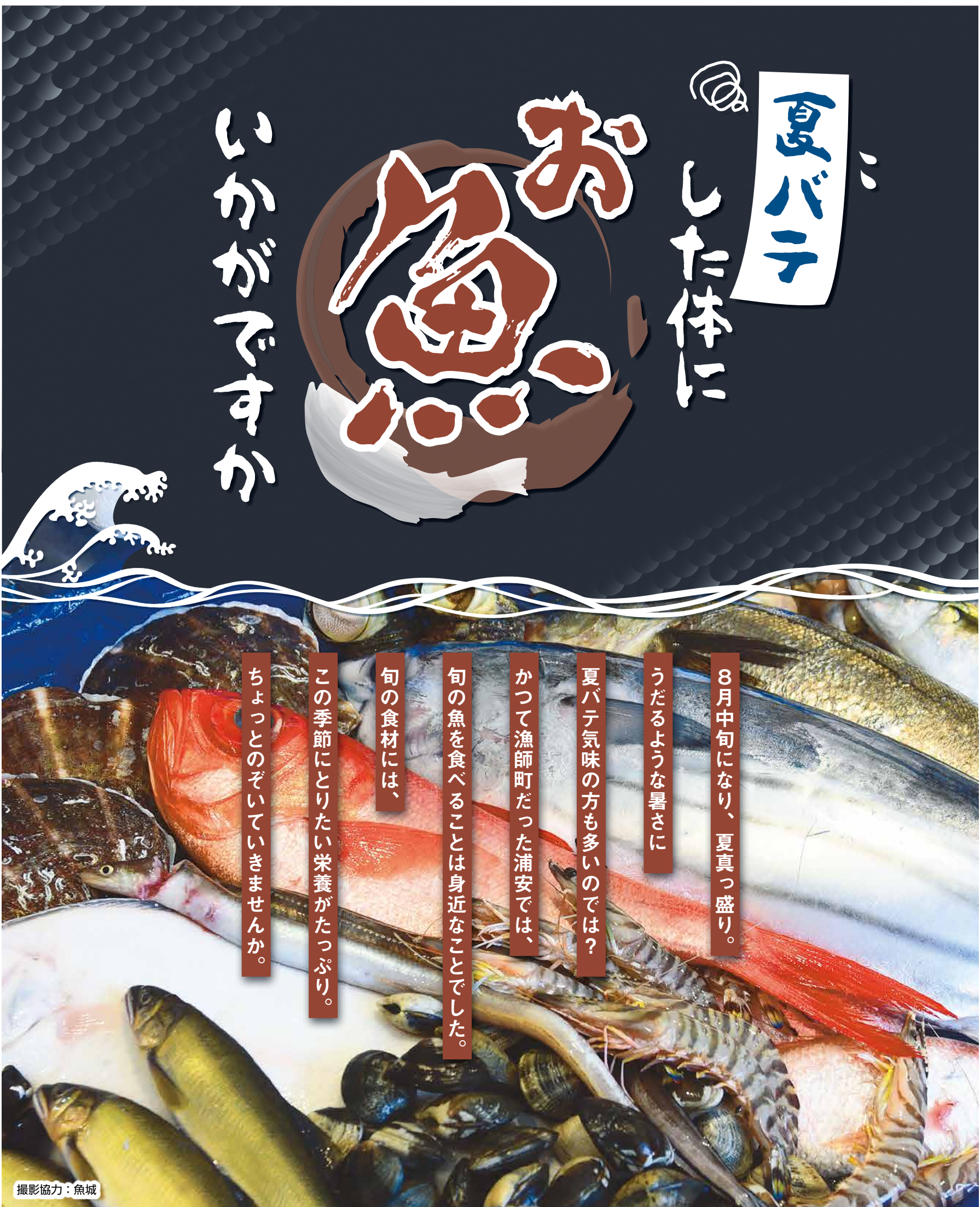
こどもの広場で夏を楽しもう! ほか 7面

新型コロナウイルス関連情報 8面

発行/浦安市
所在/〒279-8501 千葉県浦安市
猫実一丁目1番1号
編集/企画部広聴広報課
☎047-351-1111(代表)
<https://www.city.urayasu.lg.jp>

市の人口と世帯 人口=169,247人(-170) 男=82,299人(-77) 女=86,948人(-93) 世帯数=82,973世帯(-55) 令和4年7月末現在 ()は前月比

各記事に掲載しているIDを市ホームページの「広報ページID検索」に入力すると、該当のページが出ます。これにより、記事を探す手間を省けます



浦安と海

かつて浦安は、豊富な魚介類の漁場として栄え、多くの人が漁業関係の仕事をする漁師町でした。当時の浦安の様子を知る方にお話を伺いました。



インタビュー 株式会社山治 山崎 康弘さん



まだ浦安が堀江と猫実と当代島だけだった時代は、8割ぐらいの人が漁業関係の仕事をしていたといわれていますね。埋め立てが進んで、浦安で漁業の仕事ができなくなったあとも、みんな漁業関係の仕事がなくて、築地とか千住、千葉、成田、柏、大田...いろいろな市場に働きに出てました。多いときは、築地の市場で働いている浦安の人は6000人くらいいたみたいですよ。今でも1500~1600人くらいは豊洲で働いているといわれています。

昔の浦安では、スズキやアナゴ、イシガレイ、ワタリガニ、ハマグリ、アサリなんかはよく獲れました。本当の江戸前ですよ。アサリを貝むきをするおばさんがいて、むいた貝殻を家の裏に捨ててそれが貝の山になったり... 漁業が普段の生活と

もあって、浦安の文化になってました。浦安の魚市場には、新鮮な魚介類が並んでいて、市民の人にとってもそういうものが食卓に並ぶのは当たり前のことだと思います。夏は旬のシジミでシジミ汁を飲んで、そうするとタウリンっていう栄養素のおかげで疲れがとれて...当たり前のように旬の魚介類を食べて、必然的に必要な栄養をとっていたんじゃないかなあ。

おいしいものを市民の人に届けようって思いでやっていた魚市場がなくなってしまったのは残念です。目の前で魚をさばいているところや、貝を焼いているところを見られるような場所がなくなってしまいました。それでも、浦安と魚河岸は切っても切り離せないものだから、そういう歴史を大事にしていきたいですね。



旬を楽しむ

夏に旬を迎える魚介類には、夏バテで弱った体を回復させる栄養が詰まっています。

出典：魚類文化研究会(1997)「図説 魚と貝の大事典」望月賢二監修 柏書房
女子栄養大学(2015)「食品の栄養とカロリー事典 第3版」奥嶋佐知子監修 女子栄養大学出版部



スズキ

夏を代表する白身魚、スズキは、すすいのように身が白く美しいことから「すずぎ」が転じて名前の由来になったという説もあります。その名のとおり、身が透きとおって厚みのあるものがおすすです。

栄養素

高たんぱく低脂肪でとてもヘルシー。ビタミンA・Dが豊富で、特にビタミンAは魚類のなかで群を抜いて多くなっています。ビタミンAは、粘膜や皮膚の健康維持を助け、正常な免疫機能を維持する働きがあります。



マコガレイ

栄養価が高く身が柔らかいので、体調が悪いときにも食べやすい魚です。全体につやがあり、裏側の白い皮が透きとおっているものがおすす。

栄養素

必須アミノ酸バランスがよい良質なたんぱく質を含んでいて、消化・吸収に優しいので、夏バテした体にもぴったり。ビタミンB2や、肝機能を高め、血中コレステロールを下げるタウリンも豊富です。



アサリ

浦安といえばアサリ。9月ごろから旬を迎えるので、体に残った夏の疲れをとるのにピッタリな食材です。むき身は、身に弾力があり、つやのよいものがおすす。

栄養素

鉄などのミネラルが豊富で、貧血予防にも効果的。また、ビタミンB12が非常に多く含まれているので、健康な血液を作ります。旬の時期はうまみ成分のタウリンやコハク酸も増えるので、おすすです。

旬の魚介類を使った おすすめレシピ

スズキの梅肉蒸し【2人分】

材料 スズキ...2切れ 塩...小さじ1/6 キャベツ...150g しょうが...小1かけ(5g) 梅干し...1個(20g) しその葉...3枚

A 酒...大さじ2 しょうゆ...小さじ1 みりん...小さじ1 こしょう...少々

- ① スズキに塩を振って10分おき、ペーパーなどで水気を取る
② キャベツは細切り、しょうが・しそは千切りにする
③ 梅干しの種を取り、ほぐす
④ Aを合わせる
⑤ 1人分ずつ器にキャベツを敷き、①をのせ、④をかける
⑥ ⑤に③としょうがをのせてラップをかけ、1皿につき600Wのレンジで3分加熱する
⑦ しそをのせる



カレイのムニエル マスタードソース【2人分】

材料 カレイ...2切れ 塩...少々 コショウ...少々 薄力粉...小さじ2

オリーブオイル...大さじ1 バター...10g 酒...大さじ1 付け合わせの野菜(ペピーリーフなど)...適量

A 粒マスタード...大さじ1と1/2 しょうゆ...小さじ1と1/2 レモン汁...小さじ1

- ① カレイに塩・コショウをかけ、下味をつける
② ①に薄力粉を薄く均一にまぶす
③ フライパンにオリーブオイルとバターを入れて中火にかけ、②を入れて両面を焼く
④ 焼き目がついたら酒を入れ、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする
⑤ Aの材料を合わせてマスタードソースを作る
⑥ 器に④を盛りつけて⑤のソースをかけ、付け合わせの野菜を添える



アサリごはん【4人分】

材料 米...2合 だし汁...300ml アサリのむき身...150g

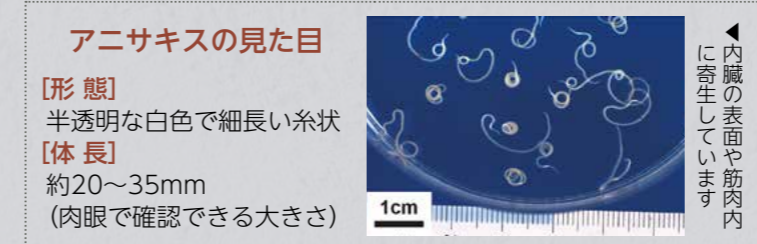
A 酒...大さじ1 しょうゆ...小さじ1 塩...小さじ1/8 しょうが...1かけ(10g) みつば...お好みで

- ① 米を洗い、水に30分以上つける
② アサリを塩水(水1カップ+塩小さじ1【分量外】)の中で振り洗いで水気を切る
③ ②にAをかけて10分おく
④ しょうがを千切りにする
⑤ 米の水気を切り、だし汁、③(Aのつけ汁ごと)、しょうがを合わせて炊く
⑥ みつばをご飯の上に散らす



食中毒に気を付けて安全に食べるために

魚介類にはアニサキスが寄生している場合があり、生きたまま体内に入ると激しい腹痛や吐き気、おう吐などを引き起こす場合があります。正しく処理して、おいしく食べましょう。



出典：国際水産物流通促進センター作製チラシ「アニサキス食中毒の予防対策」 写真：「アニサキス症とは」(国立感染症研究所) https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/314-anisakis-intro.html を加工して作成

予防のポイント

- 鮮魚を一匹買った場合 一匹買ったなら、氷でよく冷やして持ち帰りましょう。また、鮮度が良いうちに内臓を取り除き、お腹をきれいに洗ってアニサキスがいないか確認しましょう。
刺身の場合 刺身を切る時や食べる時によく見て確認し、取り除くことが一番の対策です。特に赤みの魚や厚い刺身には注意しましょう。アニサキスは、しょうゆやワサビ、酢、塩では死にません。
調理する場合 冷凍する マイナス20度で24時間以上冷凍すれば、アニサキスは死にます。中心部まで完全に冷凍しましょう。
加熱する 60度で1分以上加熱すれば、アニサキスは死にます。筋肉の深くにアニサキスが潜っていた場合、表面を少しあぶただけでは死にません。