

湖国の幸 スポーツの膳

第5回

幸：ほんもろこ



文・レシピ：海老 久美子(立命館大学スポーツ健康科学部教授)

撮影：本多 ジェロ 構成：吉村 淳



膳：もろこのムニエル

琵琶

琵琶湖の固有種といわれるほんもろこ。

昔は、子供から大人まで、当たり前のように釣っていたと聞きます。滋賀の人にとって、一番、身近な魚といえるでしょう。

このほんもろこ、身近なだけではなく、そして、おいしいだけではなく、栄養価も非常に高い魚なのです。

冬に旬を迎える湖魚として、全国的に有名なわかさぎと栄養価を比べてみましょう。数字は、前がわかさぎで後ろがほんもろこです。

カルシウム-450mg:850mg、鉄-0.8mg:1.3mg、亜鉛-2.0mg:3.4mg、ビタミンA(レチノール)-99 μ g:250 μ g、ビタミンD-2.0 μ g:5.0 μ g、ビタミンE(α トコフェロール)-0.7mg:2.9mg、ビタミンB12-7.9 μ g:9.0 μ g。(※100gあたり。「日本食品標準成分表2010」による)

カルシウム、鉄などのミネラル類など、アスリートがしっかりと確保したい栄養素が

豊富に含まれています。特に、カルシウムはもろこ100gで、厚生労働省による1日目標量をほぼ達成できるくらい多く含まれているのです。

スーパーで売っている甘露煮は、朝ごはんのパワフルな小皿にピッタリですが、栄養価の高いほんもろこを、おかずとしてたくさん食べられるメニューを紹介しましょう。

和の甘露煮に対し、洋のムニエルです。チーズとパセリをトッピングして、さらにカルシウムとベータカロテンを強化しています。トッピングは、ごまと青のりに代えて、和洋折衷にしてもいいでしょう。

こんなに特徴的で、おいしい湖魚を、生命体丸ごと食べられるのは、滋賀のアスリートの特権。微妙な身近さゆえに、積極的に食べていなかった人も、この機会にその存在のありがたさを再認識してみましょう。ほんもろこは、珍味のひとつではなく、立派なアスリート食材でもあるのです。

■材料 4人分

もろこ 300g

塩・こしょう 各少々 薄力粉 大さじ2

バター(またはオリーブオイル) 20g しょう油 小さじ1

粉チーズ・乾燥パセリ(またはすりごま・青のり) 各適宜

■作り方

1) もろこは水で軽く洗い、水気をしっかり拭き取り、薄めに塩、こしょう、薄力粉をまぶす。

2) フライパンを熱し、バターを入れ、1)を並べるように入れ、弱火でじっくり焼き、焦げ目がついたら裏返して火を通し、仕上げにしょう油を鍋肌から回し入れ火を止める。

3) 皿に盛り、粉チーズとパセリを振りかける。



海老 久美子 教授