



なかたに歯科クリニック訪問部

え~くちだより

[いつまでも美味しく、楽しく食べて栄養満点]



Vol. 38

2023年5月号



初鰹



鰹（かつお）は暖かい海を好み、黒潮の流れに沿って春先に北上し、秋に南下していくという季節性の回遊をしています。

春と秋、年2回の旬があり、北上している4月から5月に獲れる鰹は「初鰹」、南下を始める8月から9月に獲れる鰹は「戻り鰹」と呼ばれます。

初鰹はエサを求めて北上しているので脂が少なめであっさりとしています。身の色は鮮やかな赤色で身が引き締まって弾力があります。

戻り鰹は、エサをたっぷり食べていることと低い水温の影響から脂がのっていて濃厚な味わいです。

鰹には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。(100g当たり25.8g)



鰹のたたき トマトソース

〈材料〉 2人分

- ・鰹のたたき
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ミニトマト 10個
- ・大葉 4枚
- ◎にんにくチューブ 1cm
- ◎オリーブオイル 大匙2
- ◎レモン汁 大匙1
- ◎塩 少々
- ◎粗びき胡椒 少々
- ◎しょうゆ 小匙1

〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておく。水分を切って器に盛る。
- ②鰹のたたきを適当な大きさに切り、盛り付ける。
- ③ボウルに、1/4にカットしたミニトマト、適当な大きさにちぎった大葉、◎を混ぜ合わせ、5分程置き、鰹の上にかける。



ほっぺたの働き



「噛んでいる」と「噛めている」ことは違います。口は動いているのに、いつまでも口の中に食べ物が残っている、口から食べ物がこぼれやすい、ということはありませんか…？歯があるだけで噛めるわけではなく、唇・舌・頬の動き、唾液の分泌、これらがすべて整った状態ではじめて食べ物をしっかり噛むことができるのです。

頬（ほほ）は舌と協調して動き、奥歯にぴったりとくっついて壁の役割を果たしています。この壁によって、噛んだ食べ物を奥歯から落とすことなく、よく噛むことができます。頬の動きを意識してうがいするなど、日ごろから頬を動かしていきましょう。

