

鮎

愛知県は
鮎養殖量
日本一



愛知県産の鮎を食べよう！

鮎ってどんな魚？

日本人が愛する優美な淡水魚・鮎は、夏を告げる旬の魚で、柳の葉のようなスリムな体をしており、鮎の身からはスイカの匂いが漂うために「香魚」と呼ばれることもあります。

北海道から沖縄まで生息しており、澄んだ清流を好みます。また、鮎は「年魚」とも呼ばれ、1年で命を閉じます。鮎は濁った水中では生きられないため、鮎が棲むということは、ある面水の美しさのバロメーターにもなります。産卵は秋に行われ、卵は二週間程で孵化し、海に下って成長した後生まれた川に戻ってきて産卵を行い、儚い生涯を終えるのです。



6月1日は、 「鮎の日」。

全国鮎養殖漁業組合連合会では、「吉を呼ぶ魚」「鮎」と謳い、2014年から6月1日を「鮎の日」として記念日登録しています。

鮎という漢字は魚偏に占うと書くことから、昔より吉兆を占う魚として逸話が数多く残されています。私たち全鮎は、皆様に吉が訪れ笑顔で食べて頂けるように、大切に鮎を育てています。

鮎を学ぶ 其一



其一

【食性】

河川を遡上するアユは孵化した後、体長が50mmくらいになるまでは、動物プランクトンなどを食べています。その後60～70mmまでは動植物の餌を食べて育ち、成魚になってから藻類を食べます。アユは川の中の石に生えている藻類をはむ(唇をこすりつけて削り取る)習性があります。この藻の削られ方で、釣り人は釣りのポイントを決めるようです。

【鮎の栄養価】

蛋白質、カルシウムが豊富で、またバランスよく含まれています。鮎を食べることにより、脳の働きに良いとされ、近年注目されている「DHA(ドコサヘキサエン酸)」や、血液中の中性脂肪を減らし、動脈硬化を防ぐ「EPA(エイコサペンタエン酸)」も摂取できます。



鮎を学ぶ 其二



其二

落鮎(おちあゆ)

鮎は、秋になると産卵のため川を下ることから下り鮎(くだりあゆ)といい、落鮎とも呼ばれます。鮎は年魚と言われ、晩秋に孵化した稚魚は一度海に出てプランクトンなどを食べて越冬し、春に遡上して川へ戻って来ます。藻や苔を食べて旬の夏を過ごし、秋になると川を下って産卵し、その短い一生を終えます。この最後の鮎が落鮎なのです。

鮎にはその成長段階に合わせて稚鮎の天ぷらや塩焼きなど様々な料理がありますが、秋の落鮎は主に煮浸しにして味わいます。煮付や甘露煮には子持ち鮎を使うことも多く、その希少性も相まって美食家には大変好まれます。



カルシウムは、なんと
マイワシの3倍強!



今回は季節を通じて食される「マイワシ」と比較してみました!
カルシウムはもちろん、ビタミンAやEも豊富!

状態	単位	可食部100g当たり							
		エネルギー	無機質			ビタミン			
			カルシウム	カリウム	リン	Aレチノール	E	葉酸	C
養殖アユ	生鮮	152	250	360	320	55	5.2	28	2
マイワシ	生鮮	169	74	270	230	8	2.5	10	0

(出典/七訂食品成分表)

食卓にのぼるまで



1 稚魚の導入



2 給餌



3 出荷取揚・活魚計量



4 出荷風景



5 出荷姿



6 食卓風景

提供食材について

鮎の甘露煮

愛知県で養殖した鮎を設楽町で丹精込めて炊き上げています。4時間あまりじっくり炊く事で頭から骨まで柔らかく丸ごと食べることができ、鮎の栄養をまるっと摂取できます。見た目でも驚く子供もいるかと思いますが是非、頭からかぶりついてみてください。



参考:鮎養殖量(愛知県)

2016年:1,182トン
2017年:1,156トン
2018年:1,220トン
2019年:1,171トン (農林水産省農林水産統計データより)

資料作成:愛知県淡水養殖漁業協同組合

資料提供:全国鮎養殖漁業組合連合会