

食べもの暦 第1号



東京都多摩府中保健所

食品衛生担当 府中市宮西町 1-26-1

TEL 042-362-2334

武蔵野三鷹地域センター

食品衛生担当 武蔵野市西久保 3-1-22

TEL 0422-54-2209

多摩府中保健所ホームページにも掲載中！

多摩府中 食べもの暦

検索

令和5年7月発行

鰹(かつお)

鰹は日本では古くから食されてきた魚で、縄文時代の貝塚からも出土しています。

鰹は、堅い魚？

鰹は鮮度が落ちやすい魚のため、昔は、火を通す、干すなど「身を堅く(かたく)」したことから、堅い魚⇒かたいうお⇒かたうお⇒かつお⇒鰹と呼ばれるようになったとされています。(語源については諸説あります)

鰹の旬は？



鰹は旬が2回あるとされています。餌を求めて日本の太平洋側を北上してくるところを、春から初夏にかけて漁獲されるのが「初かつお」。赤身が多く、脂も少なく、さっぱりした淡白な味が楽しめます。一方、北の海で餌をたっぷり食べ、産卵のために南下してくるところを、秋に漁獲されるのが「戻り鰹」。こちらは脂がのっているため「トロ鰹」とも呼ばれ、もっちりとした味が楽しめます。季節によって違う味が楽しめるなんてお得な魚ですね。

かつお節



タタキなど生で食べることも多い鰹ですが、代表的な調理品としてかつお節があります。生の鰹を3~4枚におろし、熱湯でポイルし、骨抜きしたものを、クヌギや桜の木の煙でひと月ほど燻(いぶ)し、乾燥させ、「荒節」と呼ばれるかつお節が完成します。かつては、水分や脂分を減らすため、カビを植え付け、更に数か月熟成させた「本枯節」が主流で、食べる直前に削ることで風味を守っていました。昭和40年代に、薄くスライスしても風味が落ちないように、窒素と一緒に容器に密封する技術が開発されてからは、荒節を薄くスライスしてパックに入れた「削り節(「花かつお」とも呼ばれる)」が主流となっています。



「鰹」の漢字は中国では元々別の魚を示す漢字でした。それは次のうちどれでしょうか？

- ① マグロ
- ② ウナギ
- ③ イワシ

答えは裏面へ

アニサキスによる食中毒に注意しましょう！



アニサキスは寄生虫の一種で、その幼虫は、長さ2～3cm 位で白色の糸のように見えます。アニサキス幼虫は魚介類の内臓に寄生していますが、魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動することが知られています。

近年、アニサキスによる食中毒は都内の食中毒発生件数第1位を占めており、令和4年には都内で62件発生しています。

主な原因食品

サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなど（150種類以上の魚介類に寄生）
※特に冷凍処理されていない「しめさば」による食中毒が多く報告されています



魚に寄生するアニサキス
出典：東京都健康安全研究センター

症状

アニサキスの幼虫は、ヒトの体内では成虫になれないので通常排泄されますが、魚を生で食べたとき、まれにヒトの胃や腸壁に侵入し、多くが8時間以内に、主に激しい腹痛を生じます。吐き気、おう吐、蕁麻疹などの症状を伴う場合もあります。
※アニサキスによる食中毒が疑われる場合は速やかに医療機関を受診しましょう。

食中毒を防ぐには

- ① **加熱調理**が最も効果的です。（70℃以上、または60℃で1分以上加熱）
- ② **中心部まで、マイナス20℃以下で24時間以上凍結**すると死滅します。通常の料理で用いる程度のワサビ、醤油、酢などではアニサキスは死にません。
- ③ 魚を購入する際は、新鮮な魚を選びましょう。丸ごと1匹で購入した際は、早めに内臓を取り除き冷蔵してください。（できるだけ4℃以下で保存）
- ④ 目視で確認して、アニサキス幼虫を除去しましょう。特に内臓に近い腹側の筋肉部分はよく確認しましょう。

アニサキス食中毒予防の啓発動画を「東京動画」で配信中です

東京動画 アニサキス食中毒



で検索！



東京都公式動画チャンネル



正解は②のウナギです。

古代中国では、「鰻」はうなぎ（大うなぎ）を意味する文字でした（白川静「字統」より）。日本では堅い魚との意味でこの漢字を充てました。

現在では中国でもカツオを意味するようです。