

アマダイ (アマダイ)



❀ 紹介

アカアマダイが一般名。ラツキダイとも呼ばれる。
美しい姿をしているだけでなく、他の魚にはない、やわらかで極めて上品な味を持っている。
アマダイを特産とする地方の多くは、冬が旬とされていますが、季節による味の変化はあまりなく、一年中おいしい魚である。

新潟では底曳網が休漁となり、魚が少なくなる夏に漁獲されるため、夏の魚とされている。身がやわらかく、鮮度も落ちやすいので、新鮮なものを選ぶ必要がある。

吸い物や一夜干のおいしさには定評があるが、新潟では夏に塩漬けにしたものを、塩出ししてから調理する「アマダイこも塩」という新潟ならではの加工法がある。

砂泥の海底に穴を掘って棲んでおり、広大な砂泥の漁場が広がる新潟市沿岸の重要な魚種で、新潟の夏を代表する高級魚である。

❀ 栄養成分

アマダイは、水分〈76.5%〉、たんぱく質〈18.8%〉、脂質〈3.6%〉が含まれている。
ビタミンA〈レチノール 27 μ g〉、ビタミンB2〈0.06 mg〉、ビタミンE〈1.3 mg〉がバランス良く含まれる。

ミネラル類も他の魚と同様に、ナトリウム〈73 mg〉、カリウム〈360 mg〉、カルシウム〈58 mg〉、マグネシウム〈29 mg〉、リン〈190 mg〉と、微量元素としてセレン〈75 μ g〉、ヨウ素〈41 μ g〉が含まれる。
また、オメガ3脂肪酸(DHA、EPA等)が〈0.68 g〉含まれ、EPAが〈180 mg〉、DHAは〈330 mg〉である。

※〈〉内は可食部 100 g あたりの数値

❀ その他の有用成分

オメガ3脂肪酸(EPA、DHA)

✿ 健康への有用効果エビデンス

オメガ3脂肪酸(α -リノレン酸、EPA、DHA)は、n-3系脂肪酸ともいわれ、カルボキシル基(-COOH)から見て最後に位置する二重結合が、分子の最後のメチル基(CH₃)末端から3番目の炭素原子にある脂肪酸のことを表す。

ヒトではn-3位の不飽和化酵素が存在しないためn-3系不飽和脂肪酸は生合成出来ない。必須脂肪酸である α -リノレン酸を元に、EPA、DHAを生合成することができるが、広義ではDHA、EPAも必須脂肪酸に含まれる。

EPAは血小板凝集抑制作用(資料1)があり、DHAはヒトの脳中の脂肪酸の約10～20%を占め、正常な脳機能の維持のために重要な役割を担っている(資料2)。

※参考資料

1. Hamazaki, T. et al.; Comparison of pulse wave velocity of the aorta between inhabitants of fishing and farming villages in Japan, 1988, *Atherosclerosis*, 73: 157-160.
2. 橋本道夫; DHAによる脳・神経機能維持と医療応用. 2010, *食品と開発*, 45(1): 14-17.

ここで示した情報は素材に関する情報であり、個々の商品の安全性や有効性を示す情報ではありません。個々の商品の安全性、有効性は商品の品質(使用された素材、製造方法など)に大きく依存されます。

商品表示、及び商品説明、POP等は「健康増進法」「景品表示法」「薬事法」「JAS法」「食品衛生法」「計量法」の法律及び各種業界団体等の規準に則り適正な表示に努めることが重要です。