

目黒の秋刀魚



江戸時代から大衆魚として親しまれてきた秋刀魚、殿様が鷹狩りの途中で弁当を忘れ、庶民が食べる秋刀魚を食べたところ、あまりにも美味しかったのでお城で「秋刀魚を所望したい」と言った。だが、出てきた秋刀魚は脂と骨をすっかり抜き取ったまずい物であった。家来の要らぬ世話でまずい秋刀魚を食べた殿様は「秋刀魚は目黒に限る」と言ったそうな。

秋刀魚は冷たい海が大好き、春は千島列島付近で過ごし、産卵のための栄養を蓄えながら三陸沖にやってくる、太平洋を南下していく回遊魚である。鰯と同様の背青魚で EPA や DHA、すばらしい効果のある栄養素をたっぷりと含んでいる。

EPA や DHA は豚肉、牛肉などの畜肉にはほとんど含まれておらず、また、人間の体内でつくり出すこともできない、そこで鰯、秋刀魚などから豊富に摂ることが一番効率的である。

秋刀魚は、一振りの塩をして炭で焼くのが一番美味しいのではないか、焼き焦げた部分も美味しいが、胃には宜しくないのでたっぷりの大根おろしを添えて頂こう。きっと、目黒の秋刀魚でなくとも美味しいと唸るはず。

