

すまいるたん



こだわりは、旬の国内産魚のぶ



ジョイフル三ノ輪でお店を構えて、もう三十年。「魚のぶ」は、二代目赤坂清悟さん（55歳）夫婦と義姉淑江さんの3人で国内産の魚を主に取り扱っています。安くて少しでも鮮度の良い物をお客様に提供するために、朝4時半には、千住市場に仕入れに出かけています。安い外国産（韓国など）もありますが、あえて国内産を食卓にお届けしたいと思っている為、仕入れ値が高くても、旬の新鮮な国内産の魚を食卓にお届けすることにこだわり、心がけています。

「魚のぶ」のおすすめ品は、まぐろのお刺身・ひもの各種・かじきまぐろのカマの皿盛・カレー煮付やサバの味噌煮などのおそうざいです。魚はご要望に応じて、三枚おろしなどの下ごしらえを致します。

今の旬の魚は、戻りがつお・しじみ・さんまとサバです。戻りかつおとしじみについての魚のぶ一口メモ・・・

かつおは南方で産卵し、1kgを超える大きさになると黒潮にのり、5月上旬か

ら三陸沖へと北上するの間に獲れるのが「初かつお」で、脂肪の乗りの少ない淡白な味です。

三陸沖に達するとたくさんのお魚を食べ脂肪がたつぷり乗り、丸々太ったかつおに成長し、8月下旬から10月にかけて産卵の為南下します。この時期の



かつおを「戻りかつお」と呼び、脂肪が乗っているわりには案外さっぱりとしていて、食通の人々は「かつおは、戻りかつおに限る」と言います。かつおの栄養素は、ビタミンB（疲労回復）・タウリン（コレステロール抑制）・HDL（老化防止）・EPA（血液をサラサラにする効果）などを、多く含みます。

また、赤身の魚の代表格であるかつおは、鉄分が他の魚に比べ多く、貧血に良いといわれており、特に色合のために敬遠される「血合ちあひ」には2倍の鉄分が含まれています。この点からも貧血の人には積極的に食べてほしいものです。

そして、シジミのプロの砂抜き方法を教えてもらいました。

まずは殻を洗い、（泥臭さを取り除きます。）1%食塩水で3〜4時間砂抜きをしましょう。（冬場は11時間位多めに）真水での砂抜きはおすすめしません。

浸透圧の関係でしじみのうま味成分が流れ出てしまうからです。

砂抜き方法は、ザルとボールを用意していただき、それにしじみをヒタヒタの状態にし、ザルがボールの底につかないようにして、吐き出された砂がしじみに触れないようにします。砂抜きをしすぎるとうま味も水に溶け出してしまますのでご注意ください。

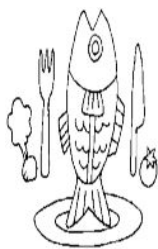
砂抜き後のしじみはすぐに食べられますが、しじみは水から出した後、空中に2〜3時間放置すること（夏場は冷蔵庫）により、うま味が増します。しじみは、多少の環境ストレスを与える事により、自分の体を利用して守ろうとし、その時にうま味が増すのです。



こんなお話を「魚のぶ」で聞いて、安全で安心の国産の新鮮な魚を食べてみませんか。

お近くには配達も致します。（無料）

贈答用にお魚をクルル便にて発送致します。



●魚のぶ
都電三ノ輪駅 徒歩1分
住所：南千住1-16-2
TEL：3803-2019
営業時間 AM9:00～PM6:30
定休日 毎週日曜日