



くさった魚は目でわかるって、何のことなの

魚の鮮度を見分ける方法

「くさった魚は目でわかる」というのは、魚の鮮度を見分ける方法として、昔からいわれてきたことばです。

魚の目玉が白くにごっていたり、赤くどんよりしているものは、古いものです。魚の目玉がすんでいて、はりがあり、青白いものが新鮮です。

また、えらぶたを開けてみて、えらがさわやかな赤い色をしていること、うろこを見て、うろこが光っていて、うろこが落ちていないもの、また、腹が固くしまっているものが新鮮な魚です。

魚の鮮度を見分けるときには、このように目でチェックするほか、切り口でもわかります。魚を丸ごと買うときは、体形がよく、ぴんとそりかえり、色つやが生き生きしたものを選ぶようにします。さらに、いやなおいがないことがポイントです。

切り身を買うときは、切り口がつややかで、切り口がふくれていないものを選ぶようにします。

体にいい魚を食べよう

魚には、コレステロールを下げたり、血圧を下げたりするはたらきがあり、さらに、肝障害などに効果があります。イワシ、サバなどのような青身魚には、エイコサペンタエン酸という物質がふくまれており、血液をきれいにするはたらきがあります。魚は、人間の体にいいものをたくさんふくんでいますから、できるだけ食べるようにしましょう。

(監修・青木 国夫)

