

旬
6~8月

Billfish

カジキ 舵木



「かじきまぐろ」と呼ばれるが、マグロとは全く関係がない分類になる。カジキは吻で船の舵をとる硬い木板を突き通すことが由来とされる。

水中におけるスプリンターとしてギネスブックにも記載されている。その速さは種類によっては25Mプールを1秒以内で泳ぐ。

世界中で好まれる

カジキは世界中で食用にされ、なかでもマカジキとメカジキが多い。料理方法は日本同様ソテー、フライなど。

適度に食べよう

カジキは食物連鎖の上位にいることから有害な化学物質が蓄積しやすくマグロと同様に妊婦の水銀蓄積が問題視されるが、週80gまでと厚生労働省から目安摂取量が示されている。

栄養成分

100gあたり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
まかじき	115	23.1	1.8	380	270
めかじき	141	18.3	6.7	430	250
戻りカツオ	165	25.0	6.2	380	260
生鮭	133	22.3	4.1	350	240

※めかじきはカリウムが多い。野菜の種類に気をつけましょう

お手軽料理

§ 中華風カジキソテー §

カジキ1切れに「ニンニク・しょうが各少々とごま油大さじ1/2」を揉みこんで下味をつける。下味をつけたカジキの水分を拭き取り、片栗粉をまぶしてフライパンで焼く。

タレ)しょう油大さじ1 砂糖小さじ1 酢小さじ1 ごま油小さじ1/2 長ネギみじん切り大さじ1/2 生姜みじん切り小さじ1/2をかける。

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
255kcal	15.5g	423mg	220mg	1.3g