

Konosirus punctatus

旬
秋～冬

鯨
このしろ



このしろは、出世魚の一つで「シンコ→コハダ→ナカズミ→コノシロ」となる。コノシロにまつわる逸話に、大漁に獲れたために下魚扱いされ「飯の代わりにする魚」の意から「飯代魚(このしろ)」と呼ばれたと伝わる。

酢漬けとして有名

焼くと臭いがきついため、酢漬けなどに加工されるようになったと言う説がある。韓国ではコハダよりもコノシロが好まれ、骨切りした鱧(はも)のように身に細かな切れ目を入れてごま油で焼いて食べるのが一般的という。

成長とともに変わる旬

コノシロの旬は11～2月。こはだの旬は7～9月。同じ魚でも成長過程により旬の時期は変わる。



コハダの栄養

こはだと季節の魚の栄養成分(100gあたり)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
こはだ(生)	160	19.0	370	230	0.4
こはだ酢漬け	193	19.1	120	160	2.3
さんま(生)	310	18.5	200	180	0.3
さんま(開き干し)	261	19.3	260	140	1.3
さば(生)	202	20.7	320	230	0.4
塩サバ	291	26.2	300	200	1.8
鯖のみそ煮缶	217	16.3	250	250	1.1

酢漬けになっているコハダは生よりも塩分が多い。食べる時は他の料理との組み合わせや量に注意しましょう。