

## カルシウムたっぷりの干物を作ってみませんか。

骨粗鬆症はお年寄りに多い病気です。年々増え続けています。ある地域では、お年寄りのうち男性は70%、女性は90%近くが骨粗鬆症だそうです。骨粗鬆症予防に重要なのは、カルシウムとビタミンDです。これらを含む食材の一つが干物です。

上越地域で特徴的な干物を使った料理といえば、「するてん」でしょう。私は「するてん」というのは、するめとして食べるもんだらう」と思いこんでいたので、こちらに引越してきて、初めてスーパーで「するてん」を見たとき、かなりの衝撃を受けました。もちろん、これ、かなりおいしいです。

「するてん」以上に驚いたのは「げんぎょ」（ノロゲンゲ、げんげとも）です。「なんじゃこりゃ〜」です。パッと見たところでは、ぬるぬるの体で、とてもおいしいとは

思えません。実際、この魚、かつては大量に獲れ、浜辺に打ち捨てられていたぐらいで、名前の「げんげ」も元々は「げのげ」、雑魚のなかの雑魚という意味からつけられたらしいです。

しかしながら、実はこれ、干物にすると最高においしいのです。酒の肴に最適です。上越市内のスーパーでも冬によく見かけます。

魚を干物にするのは、実は、そんなにむつかしくありません（プロ級の味にするのは大変ですが）。塩水に浸したあと、干しておけばいいだけです。直射日光をさけて干すことが大事です。雪が積もるぐらい寒い時に干すとさらにおいしくなると聞いたこともあります。

栄養学的には、魚にはそもそも、健康増進によいとされるドコサヘキサエン酸（DHA）や、高血圧に効果がある

といわれるタウリンが多く含まれています。さらに、干すと、カルシウム、リン、カリウムなどが増え、またビタミンDも増えるとされています（自家製干し物の作り方、日東書院、121ページ）。ただ、残念なことに、ビタミンCなどの水溶性ビタミンはほとんど失われてしまいます。そこで、レモンやスタチなどをかけて食べるのが最もよい食べ方となります。

昔の人は、イカや魚を干して、さらにおいしくただけでなく、健康にもよい食材にしていたわけです。干すと保存も効きますから、「するてん」や「げんぎょの干物」というのは、まさに、上越に伝わる知恵といえるでしょう。カルシウムが手軽に摂れる干物。ぜひ、一度、ご自宅で作ってみませんか？

新潟県立看護大学

生物・医学領域

教授 野村憲一