

## 【追補情報】

### 『NEW 調理と理論 第二版』(2021年4月5日発行)

2023年4月28日に「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」が公表されました。これに伴い、教科書に掲載する成分値の一部が変更となりましたので、以下に更新情報を記すとともに、該当ページのPDFを配布いたします。

株式会社 同文書院 編集部

掲載箇所	更新前	更新後
第8章 魚介類の調理 第1節 魚介類の構造と成分 p.277 表8-1	アサリ(生) たんぱく質 6.0 (g)	アサリ(生) たんぱく質 5.7 (g)
	アサリ(生) 脂質 0.3 (g)	アサリ(生) 脂質 0.7 (g)
	マダコ(生) たんぱく質 16.4 (g)	マダコ(生) たんぱく質 16.1 (g)
	マダコ(生) 脂質 0.7 (g)	マダコ(生) 脂質 0.9 (g)
	マダコ(生) 炭水化物 0.1 (g)	マダコ(生) 炭水化物 0.2 (g)

表8-1 魚介類の成分 (100gあたり), 出まわり期, 旬, 調理法

	食品名	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	出回る時期	旬	調理法の例
A 脂肪の少ないもの 主として 白身の魚	マダラ(生)	80.9	17.6	0.2	0.1	秋-冬	12, 1月	汁物, 鍋物, バター焼き, グラタン, クリーム煮, そぼろ
	トビウオ(生)	76.9	21.0	0.7	0.1	春-秋	4, 5月	塩焼き, ムニエル, 蒸し魚, 魚団子(碗種, 中国料理)
	マガレイ(生)	77.8	19.6	1.3	0.1	春-秋	12, 1月	煮つけ, から揚げ
	シタビラメ(生)	78.0	19.2	1.6	Tr	夏	8月	ムニエル, フライ, 蒸し焼き
	ヒラメ(天然, 生)	76.8	20.0	2.0	Tr	一年中	1, 2, 4, 5月	さしみ, 酢の物, 煮つけ, 蒸し煮, ムニエル, グラタン
	マダイ(天然, 生)	72.2	20.6	5.8	0.1	一年中	1, 2, 4, 5月	さしみ, 汁物, 塩焼き, 煮つけ, たい飯
	カツオ(春, 生)	72.2	25.8	0.5	0.1	春	4, 5月	さしみ, たたき, 煮つけ, 角煮, 照り焼き, ムニエル
	クロマグロ(赤身, 生)	70.4	26.4	1.4	0.1	一年中	1, 2月	さしみ, すし種, 鍋物, 照り焼き
B 脂肪の多いもの 主として 青魚	ベニザケ(生)	71.4	22.5	4.5	0.1	秋-冬	10, 11, 12月	かす汁, 蒸し煮, 照り焼き, ムニエル, フライ
	マアジ(生)	75.1	19.7	4.5	0.1	一年中	6, 7, 8月	酢の物, すし種, 塩焼き, ムニエル, 天ぷら, マリネ, 南蛮漬け
	カツオ(秋, 生)	67.3	25.0	6.2	0.2	秋	9, 10月	さしみ, たたき, 煮つけ, 角煮, 照り焼き, ムニエル
	▲マイワシ(生)	68.9	19.2	9.2	0.2	一年中	9, 10, 11月	ぬた, 煮物, 塩焼き, 揚げ物, 魚団子
	▲マサバ(生)	62.1	20.6	16.8	0.3	夏-冬	8, 9, 10月	じめば, すし種, 塩焼き, 照り焼き, 煮つけ, 味噌煮, から揚げ
▲ブリ(生)	59.6	21.4	17.6	0.3	冬	12, 1月	さしみ, ぬた, 塩焼き, 照り焼き	
C とくに 脂肪の 多いもの	ウナギ(養殖, 生)	62.1	17.1	19.3	0.3	一年中	7, 8月	かば焼き
	サンマ(生)	55.6	18.1	25.6	0.1	秋	10, 11月	塩焼き, かば焼き, 巻き揚げ, 魚団子
	クロマグロ(脂身, 生)	51.4	20.1	27.5	0.1	一年中	1, 2月	さしみ, すし種
D 貝類	アサリ(生)	90.3	5.7	0.7	0.4	秋-春	秋-春	味噌汁, チャウダー, 炊き込み飯(和洋), つくだ煮
	ハマグリ(生)	88.8	6.1	0.6	1.8	秋-春	秋-春	潮汁, チャウダー, 酒蒸し, 照り焼き, 焼きはまぐり, 鍋物
	シジミ(生)	86.0	7.5	1.4	4.5	秋-春	秋-春	味噌汁, つくだ煮
	カキ(養殖, 生)	85.0	6.9	2.2	4.9	秋-春	12, 1, 2月	フライ, チャウダー, コキール, 酢の物, かき飯, 鍋物
E 頭足類	スルメイカ(生)	80.2	17.9	0.8	0.1	一年中	8, 9, 10月	さしみ, 酢の物, サラダ, すし種, 煮物, 炒め物, 焼き物, 揚げ物
	マダコ(生)	81.1	16.1	0.9	0.2	一年中	1, 2月	酢の物, すし種, ぐず煮

〔備考〕(i) 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年による。  
(ii) ▲印の魚は、時期により脂質量が20～30%にも達することがある。一般に産卵前に多くなる。脂質量が多くなると水分の割合は減少する。  
(iii) 魚類の炭水化物量は少量であるが貝類には2～5%を含むものもある。

図8-1Bに示したように可食部筋肉には、赤褐色ないし暗赤紫色の血合肉(血合筋)が存在し、大部分の淡色の筋肉が普通肉(普通筋)である。

筋細胞には数十本の筋原線維が存在し(p.227, 図7-2参照)、動物の筋肉と同じように横紋があって、それはアクチンとミオシンなどの筋原線維たんぱく質が主要な構成成分になっている。

また、筋小束、筋内膜、筋周膜などの間に筋形質たんぱく質を含んだ液があり、