

栄養だより

第18回 テーマ 「さんま」

食べ物のおいしい秋がやってきました。皆様いかがお過ごしですか？ 今回の栄養だより、テーマは「さんま」。秋の味覚さんまについて調べました。どうぞ御覧下さい。

さんまの豆知識

漢字のとおり秋を代表する魚。スマートで銀色に輝く魚体が刀を連想させることから「秋刀魚」と書きます。今では、安くておいしい魚の代表ですが、一般的に食べられるようになったのは江戸後期になってからです。

さんまの漁場は太平洋側。8月末に北海道から始まり千葉県の金北子沖に南下する10月下旬から11月が最も脂ののった旬です。

さんまは光に集まる習性があるので漁は夜間に行われます。光を当てられたさんまが船底の陰へ逃げた所を捕る棒受け網が代表的な漁法です。

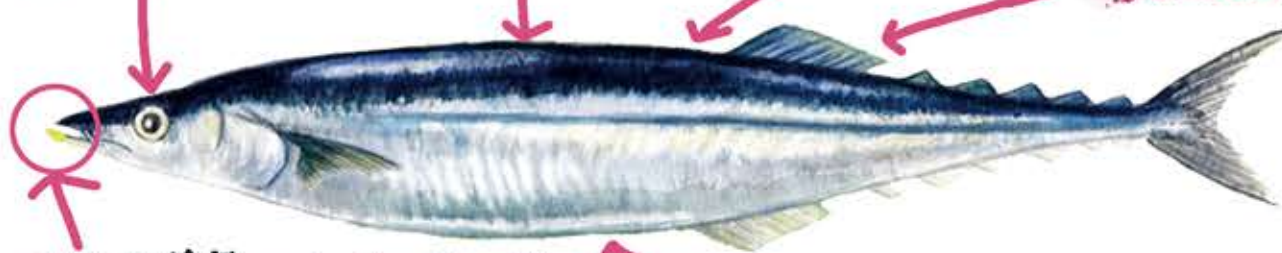
一度に大量にとったさんまの大半は冷凍されます。今では冷凍技術の向上により一年中おいしいさんまを食べることが出来ます。



旬のさんまは、刺身で食べてもおいしいんだニャー。

おいしいさんま さんま1尾(120g) 約260キロカロリー

目が澄んでいる 胴が太っている 鮮やかな青色 ヒシがピンと張っている



口先が黄色くなっているのは脂のりがよい証拠

鮮やかな銀色

さんまの体長は35~40cmくらいになるよ

さんまの栄養

- 良質のたんぱく質を多く含む
- DHA... 脳細胞を活性化させたり悪玉コレステロール(LDL)を減らす作用がある
- EPA... 血液の流れを良くする作用がある
- ビタミンB2... 血合い部分に多く含まれ、皮膚や髪などにうるおいを与えたり目の疲れなどに効果がある

さんまの塩焼と相性ピッタリの「大根おろし」。大根おろしには、ジアスターゼという酵素があり脂の多いさんまの消化を助ける働きがあるんじやよ。

栄養課のメニューコーナー

さんまのかば焼きみぞれ酢かけ (一人分 約290キロカロリー 塩分2.0g)

材料

さんまの開き... 1尾分(80g)
土生姜(おろし)... 適量
しょうゆ... 小さじ1(6g)
(みぞ水酢)
大根... 50g * {しょうゆ... 小さじ1
きゃりり... 20g {酢... 小さじ1
玉ねぎ... 10g {みりん... 小さじ1
人参... 5g

作り方

- おろした土生姜としょうゆを混ぜ、さんまをつける。
- フライパンか魚焼き器でこんがり焼く。
- 大根のきゃりりをおろす。
- 玉ねぎと人参は千切りにし、ゆでる。
- ③、④、*の調味料をあわせる。
- ⑤のみぞ水酢を④のさんまにかける。