

栄養だより

第77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」です。
秋の味覚の代表格である「さんま」について
調べました。ご覧ください！



さんまの豆知識

秋刀魚の由来

さんまは漢字で書くと「秋刀魚」と書きます。字のとおり、秋を代表する魚です。スマートで、銀色に輝く魚体が刀を連想させることから、この名がついたと言われています。

さんまの歴史

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。

さんまの旬と獲り方

さんまの漁場は太平洋側。
8月末に北海道から始まり、千葉県銚子沖に南下する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影へ逃げたところを捕る「棒受け網」が代表的な漁法です。
一度に大量に捕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できます！



旬のさんまは、刺し身で食べてもおいしいんだニャ〜！



さんまの体長は30cm〜40cmくらいにもなるよ！



美味しいさんまの見分け方

目が澄んでいる

胴が太っている

鮮やかな青色

背びれ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良い証拠！

鮮やかな銀色

さんまの栄養

良質のタンパク質を多く含んでいる。

FHA 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。

よくさんまの塩焼きに添えられている大根おろしには「ジアスターゼ」という酵素が含まれていて、脂の多いさんまの消化を助ける働きがあるんじゃないかと相性ピッタリじゃない！



栄養課のメニューコーナー

さんまの蒲焼き みぞれ酢かけ



1人分 約66キロカロリー・塩分1.2g

作り方

- ① おろした土生姜と醤油を混ぜ、さんまを漬ける。
- ② ①をフライパンか魚焼き器でこんがり焼く。
- ③ 大根、きゅうりをおろす。
- ④ 玉ねぎと人参は千切りにして茹でる。
- ⑤ ③、④とAの調味料をあわせ、みぞれ酢を作る。
- ⑥ ⑤のみぞれ酢を②のさんまにかける。

材料(1人分)

- | さんまの蒲焼き | | みぞれ酢 | |
|--------------------|-------------|------------------|---|
| ● さんまの開き… 1切れ(80g) | ● 大根… 50g | ● しょうゆ… 小さじ1(6g) | ④ |
| ● 土生姜… 適量 | ● きゅうり… 20g | ● 酢… 小さじ1(5g) | |
| ● しょうゆ… 小さじ1(6g) | ● 玉ねぎ… 10g | ● みりん… 小さじ1(6g) | |
| | ● 人参… 5g | | |

令和3年
10月
栄養課