



からだのごちそう

NO. 23
平成20年10月号

季節はすっかり秋になり、食欲の増す季節となりました！

今回のテーマは「**秋刀魚**」です。秋の味覚を堪能しましょう！



さんまの栄養

さんまは、低い水温を好む魚です。8月までは千島近海を泳いでいてまだ痩せていますが9月になると南下し始め、次第に脂がのっておいしくなり食べ頃となります。ほろ苦い味わいの“わた”（内臓）は、さんまならではの味わいです。ただし、内臓は痛みやすいので新鮮なものに限ります。さんまはとても栄養価が高く、上質なたんぱく質に加え、血合いの部分には貧血などに効くビタミンB2が多く含まれています。他にもビタミンAやビタミンDと、不飽和脂肪酸の多い脂などが摂取できます。

良いさんまの選び方

体の青紫色が鮮やかで、ツヤがあるものを選びましょう。目の回りが透明で、赤くなっていないもの、全体にハリがありよく太っているもの、そして口の先や尾の付け根が黄色くなっているもの（脂がのっている証拠！）が良いさんまです。

保存方法

とにかく鮮度が命のさんま。買ってきたらすぐに調理しましょう。安くてもさんまに入った時には、内臓をきれいに処理して冷凍すれば、煮物や揚げ物などに使えます。干物にしてから冷凍にすれば、なお日持ちします。

調理のコツ

意外とウロコがあるのでよく取ってから調理しましょう。鮮度の高いものなら、刺身にしても美味。しょうがでいただきます。身と小骨をたたき、味噌と生姜で味付けして、つみれなどにもおすすめです。また、塩焼きにする際は大根おろしを添えましょう。たんぱく質の焦げは発がん性がありますので、大根おろしの殺菌効果を利用します。

☆さんまのまるごと柔らか煮☆

材料（2人分）

- ・さんま 2匹
- ・生姜 1片
- ・梅干 1個
- ・醤油 50cc
- ・酒 100cc
- ・水 300cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・ハチミツ 大さじ1



作り方

1. さんまの下処理をする。頭を切り落とし、内臓をきれいに取り除く。
※水洗いはせず、キッチンペーパーで綺麗に拭き取る。
2. ①のさんまを骨ごと4等分に切る。梅干は種をとってみじん切りにし、生姜も粗みじん切りにしておく。
3. 鍋に②のさんま、梅干、生姜を入れ、水と酒を入れ中火で約1時間コトコト煮込む。※灰汁はこまめに取る。
4. 煮込んでいる間、水が少なくなってきたら少しずつ加える。
5. 一時間経ったら、醤油、砂糖、ハチミツを入れさらに1時間煮込む。
6. さんまが柔らかくなり、タレに照りが出たら完成☆

☆さんまのつみれ☆

材料(2人分)

- ・さんま 2匹
- ・長ねぎ 5cm
- ・生姜 1片(チューブのものでもOK)
- ・レモン汁 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・醤油 大さじ1/2
- ・大根(大根おろし) お好み量



作り方

1. 秋刀魚は開いて中骨を取り除く。小骨はこのあと細かくするので気にならなければ取らない。
2. 大根以外の材料をフードプロセッサーに入れて滑らかになるまで混ぜる。
3. 熱したフライパンに薄く油を引き②をスプーンで落として焼く。こんがり焼けたら火からおろす。
4. 器に盛り付けて大根おろしを添え、お好みでポン酢や醤油をかけて完成☆

(株)リアンス 栄養士

藤原・植田・宇根・坂井・佐々木・篠田・島岡・新川・為政・中野・西光・広井・廣田