



からだのごちそう

NO.34
平成21年9月号

今回のテーマ 秋刀魚(さんま)



さんまは低い水温を好む回遊魚。8月までは千島近海を泳いでいてまだやせていますが、9月になると南下し始め、次第に脂ものっておいしくなります。

さんまのフライパン塩焼き

フライパンを使うと、後片付けも簡単！
ふたは裏返した後でするのがポイントです。



材 料 (2人分)

作 り 方

- | | | |
|-----|----------------|---------|
| さんま | 2尾 | |
| 塩 | 少量 | |
| A { | おろし大根(軽く水けを絞る) | 100g |
| | 貝割れ菜(細かく刻む) | 1/2パック |
| | 小ねぎ(小口切り) | 2本(20g) |
| | しょうゆ | 少量 |

- ① Aの材料を混ぜ合わせておく
- ② さんまは水で洗って水けをよくふき、半分に切って塩をふる。
- ③ フライパンにオーブンシートを敷いて火にかけ、温まってきたら、盛りつけるとき表になる面を上にしてさんまを並べ、中火で焼く。
- ④ 焼き色がついてきたら裏返し、ふたをして4分ほど蒸し焼きする。
- ⑤ ふたをとって表面をカリッと香ばしく焼き上げる。
- ⑥ 皿に盛り、①をかけ、しょうゆをかける。



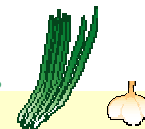
さんまの栄養

さんまにはビタミンA、B₂、D、E、カルシウム、鉄分、DHA、EPAなど豊富な栄養が含まれています。中でもビタミンDの含有量には、目を見張るものがあります。ビタミンDは血中カルシウム濃度を一定に保つ役割があり、骨粗鬆症予防につながります。また、筋肉の機能を向上させる働きもあります。

さんまには多くの脂肪を含んでいますが、その脂肪の大部分を示しているのが、DHAとEPA。DHA、EPAは、現代人にとって非常に有効な栄養素で、血栓や動脈硬化を防いだり、免疫力を高める役割もあるのです。

さんまの韓国風煮

さんまのふっくら感と野菜のしゃきしゃき感が好相性です。



材 料 (2人分)

作 り 方

- | | | | |
|------|------------|---|--|
| さんま | 2尾 | ① さんまは頭と尾を切り落とし、長さを3~4等分に切る。内臓を菜ばしなどでかき出して水で洗い、水気をふく。 | |
| にら | 1/2束(50g) | ② にらは3cm長さに切る。 | |
| もやし | 1袋(200g) | ③ なべに調味料(A)を合わせて火にかけ、煮立ってきたら、①を加える。 | |
| A { | 水 | 2/3カップ | ④ ととき煮汁をまわしかけながら煮て、さんまに火が通ったら、にらともやしを加え、さっと煮る。 |
| | にんにく(薄切り) | 1かけ | |
| | しょうが(せん切り) | 少量 | |
| | コチュジャン・酒 | 各大さじ2 | |
| しょうゆ | 小さじ1 | | |

揚げさんまの黒酢だれかけ

まろやかな黒酢だれで新鮮な味わいになります。

材 料 (2人分)

作 り 方

- | | | | |
|-----------|------------|---|-------------------------------------|
| さんま | 2尾 | ① さんまは頭を尾を切り除き、内臓を除いて三枚おろしにし、半身を2等分ずつに切る。表面に切り目を入れて洗い、酒をふって10分ほどおく。 | |
| 酒 | 大さじ1/2 | ② 水けをふいて小麦粉をまぶし、170℃に熱した油でからりと揚げる。 | |
| 小麦粉 | 適量 | | |
| 揚げ油 | | ③ 鍋に調味料(A)を入れて火にかけ、煮立ったら水どき片栗粉(B)でとろみをつけて火を消す。 | |
| A { | 酢 | | 大さじ2 |
| | 黒酢・砂糖・しょうゆ | | 各大さじ1 |
| B { | 七味とうがらし | 小さじ1/4 | ④ ②を器に盛って白髪ねぎをのせ、好みで香菜を添え、③のたれをかける。 |
| | 片栗粉 | 小さじ1 | |
| | 水 | 小さじ2 | |
| 白髪ねぎ | 5cm分 | | |
| 香菜の葉(好みで) | 適量 | | |



(株)ライアンス 栄養士

中野・植田・宇根・坂井・佐々木・篠田・清水・新川・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・皆川・三宅