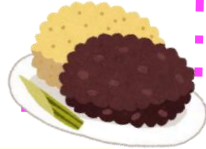


9月23日 秋分の日

秋分とは、1年を24の期間に分けた
"二十四節気"の一つ。
昼と夜の長さがほぼ等しくなる日のうち、
秋分点と呼ばれる位置を太陽が通過する日
のことを言います。



9月に旬を迎える**さんま**は、
"秋刀魚"とも書かれるように、
秋の代表的な魚です。
また、青魚であり、
EPA・DHAを豊富に含んでいます。



さんまと根菜の ケチャップ炒め (2人分)

～材料～

さんま 2尾分(3枚おろし)・レンコン 80g・さつまいも 80g
片栗粉 適量・サラダ油 大さじ1・1/2・パセリ(みじん切り) 少々

【調味料】

ケチャップ 大さじ1・醤油 小さじ2・酢 大さじ1



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで



EPA・DHA ってなあに？

EPAとは「エイコサペンタエン酸」の略称。
血管・血液の健康維持に重要であり、
「血液をサラサラにする」「中性脂肪値を下げる」
「血管年齢を若く保つ」「心臓病・脳梗塞を防ぐ」
「動脈硬化を防ぐ」などの効果があります。

DHAとは「ドコサヘキサエン酸」の略称。
脳や網膜などの神経系に豊富に含まれている
栄養素で、乳幼児の脳や神経の発達に必要
といわれています。
認知症の予防にも効果が期待されています。

EPA・DHAは主に**青魚の油**に多く含まれ、
体内でほとんど作ることができない「必須脂肪酸」
の一種です。



～作り方～

- ①さんまは半身を4等分に切り、片栗粉をまぶす。
れんこん・さつまいもは5mm厚さの半月切りにし、
さつまいもは水にさっとさらす。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、さんまをこんがり焼く。
火が通ったら一度取り出し、残りの油を入れ、
さつまいも・れんこんを炒める。
- ③さつまいもに串が刺さったら、さんまを戻し入れ、
合わせた調味料を加えてフライパンをゆすりながら
手早く炒め合わせる。
- ④器に盛り付け、お好みでパセリを散らす。

