



秋の味覚「サンマ」について



サンマは、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDを多く含んでいます。また、魚の脂質はエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸等の不飽和脂肪酸が多く含まれています。

◎EPA(エイコサペンタエン酸)・・・コレステロール値の低下、血栓抑制効果

◎DHA(ドコサヘキサエン酸)・・・脳の発達の維持に効果を発揮する事から記憶力の向上
脳の老化防止、善玉コレステロールを増やす

美味しいサンマの選び方！

- ・頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのあるサンマの方がより脂が乗っています。
- ・魚は内臓から悪くなるので、お腹が硬いサンマの方が新鮮です。
- ・黒目の周りが濁ってなく、透明で澄んでいる。
- ・尻尾を持った時、刀の様に一直線に立つサンマは新鮮です。



★豆知識★

サンマの群れは冬から春にかけて北へ移動し、夏から秋にかけて南下します。そのため、本州へ回遊する頃は脂肪含有量が低下するので、北海道のサンマは脂がのって美味しいと言われています。

～サンマの竜田揚げ～

<材料(2人前)>

生サンマ	2尾	片栗粉	適量
★酒	小さじ2	油	適量
★醤油	大さじ1・1/2	すだちやレモン	お好みで
★みりん	小さじ2		
★おろし生姜	小さじ1/2		

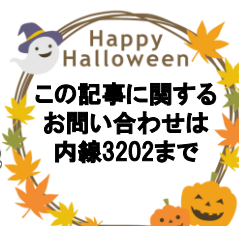
<作り方>

- ①サンマは3枚におろして3等分に切る。
- ②切ったサンマに★の調味料を加え30分漬ける。
- ③②に片栗粉をまぶし、皮目を下にし少量の油で揚げ焼きにする。
- ※焦げやすいので、低温でじっくり揚げ焼きにする。
- ④お好みですだちやレモンを添えたら出来上がり。

すだちやレモン、生姜など酸味や香味野菜を加えることで味にメリハリがつき減塩に繋がります。



エネルギー	321kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	22.9g
塩分	2.2g
(1人分当たり)	



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで