

旬の食材

10月

秋のさかな

みなさんご存知のとおり、魚には私たちの体に必要な栄養がたくさん。筋肉を作る良質なたんぱく質はもちろん、脳の細胞に欠かせないDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液の流れを妨げる悪玉コレステロールを減らす働きのある EPA(エイコサペンタエン酸)、骨や歯を丈夫にするカルシウム、体の調子を整えたり抗酸化作用のあるビタミン、疲れを取ったり目の調子を良くするタウリンなどが含まれています。

今回は秋が旬のお魚たちの一部を紹介します。

さんま



「さんま」は上記の栄養素の他に、ビタミンB群が豊富です。ビタミンB群は疲れを回復する働きがあるので、夏の疲れを回復するには最適な食材です。

選び方

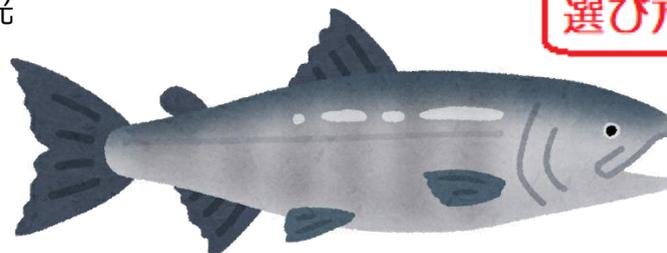
背中部分が青黒く光っていて、全体的に身がしまっていて、張りがあるもの、目が澄んでいて、口先や尾が黄色っぽい物を。腹は銀色で光沢があり、太っているものを選びましょう。

さけ



身の色が赤いことから、さけは赤身の魚と思われがちですが…実は白身の魚。さけが食べる藻の色素が体内に蓄積され、サーモンピンクと呼ばれる美しい色になります。この色素はアスタキサンチンと呼ばれ、ビタミンCの何百倍も抗酸化作用があるといわれています。古くから馴染みがあり、切り身で売られ調理しやすいお魚ですので、大いに食卓に取り入れたいですね。

選び方



切り身は皮が銀色で切り口にツヤがあるものを選びましょう。華やかなオレンジ色で、締まった身の物が良いでしょう。

いままでの「旬の食材」は **逗子市 食育インフォメーション** で検索してください。
(<http://www.city.zushi.lg.jp/syokan/kenkou/syokuiku/information.html>)

逗子市福祉部国保健康課

さんまの 美味しい塩焼き

さんまは塩焼きが一番！
手軽にグリルで焼ける塩焼きのポイント

 さんまを触り過ぎない

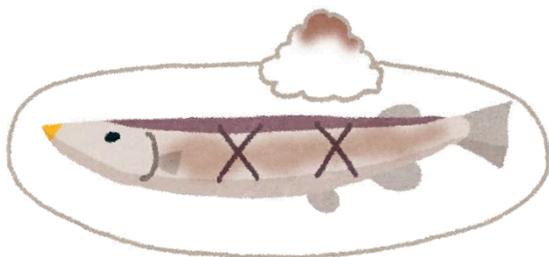
海水の中で生活するさんま(他のお魚も)にとって、人の体温は「やけど」をするくらい高温です。やたらにベタベタ触らないようにしましょう。

 塩を振る

塩を両面にまんべんなく振り、30分以上冷蔵庫において、味を馴染ませましょう。

 網を温める

グリルをあらかじめ温めて、網を温めておきましょう。
網が温まっていると、身がくっつきにくくなります。



たまには洋風も… さけのワイン蒸し

《材料 2人分》

生さけ	2切れ
塩・こしょう	少々
玉ねぎ(薄切り)	中 1/2 個
しめじ(ほぐす)	1/2 パック
白ワイン	大さじ 1
水	適量

レタス、スライスきゅうり、プチトマトなど彩りの野菜 適宜

※

マヨネーズ	大さじ 1 と 1/2
牛乳	大さじ 1
刻みパセリ	お好みで



《作り方》

- ① 生さけの切り身に塩・こしょうをします。
- ② フライパンに玉ねぎ、しめじを敷きその上に①の切り身を置きます。白ワインをふりかけ、玉ねぎが少し浸る程度の水を加え、ふたをして加熱し、蒸し焼きに。火が通ったら、そのまま冷やしておきます。
- ③ 皿に彩の野菜を盛り、②のさけを野菜と共に盛り付けます。
- ④ ※を混ぜ合わせてソースを作り、③にかけ、刻みパセリをちらして出来上がり。