

今月のテーマは さんま(秋刀魚) です !!

さんまは、タツ目サンマ科サンマ属の魚です。さんまは春、千島列島付近の海域で過ごし、夏の初めごろに北海道や三陸沖にやってきて産卵のための栄養を蓄えます。その後太平洋を南下していきます。8月中旬頃から下旬頃に漁獲が解禁になるため、9月ごろには安くて美味しいさんまが食べられるようになります。さんまの旬は8~9月頃です。

さんまの栄養

さんまには、ビタミンA、ビタミンD1、ビタミンE、ビタミンB2、カルシウム、鉄、EPA(エコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの栄養素が含まれています。魚に多く含まれているEPAには血液をサラサラにし血栓を予防する働きがあり、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などの予防に有効的です。DHAは脳に良い栄養素として知られていますが、DHAは脳内の細かい血管にも弾力を与え、酸素や栄養を送る働きがあります。さんまは美味しいだけでなく、さまざまな栄養が豊富に含まれた食材なのです。

選び方のポイント

- 体の青紫色が鮮やかでツヤがあり、目の回りが透明で赤くなっていないものが良いでしょう。全体的にハリがありよく太っていて、口先や尾の付け根が黄色くなっているものは、脂がのっているのでおすすめです。



保存のポイント

- さんまは脂がのっているものほど、傷みやすくなってしまいうため、買ってきたらすぐに調理をしましょう。食べきれない時やたくさんあるときは、内臓をきれいに処理して冷凍しておけば、煮物や揚げ物などに使えます。また、干物にしてから冷凍すればより日持ちし、うま味も増します。

おいしいごはん!

さんまのごま味噌ピリ辛煮

材料(2人分) : さんま…2尾 【調味料】水…200cc 酒…大さじ2
砂糖…大さじ2 みりん…大さじ2 しょう油…大さじ1
豆板醤…小さじ1 しょうが…少々
味噌…小さじ2 すりごま…大さじ1 万能ねぎ…適量



- ① さんまは、頭と尾、内臓を処分し、胴体を3等分にする。臭みが出ないようによく水洗いをして、キッチンペーパーで水分をふき取る。
- ② 鍋に【調味料】を入れ強火で煮立ったら、さんまを重ならないように並べる。中火で5分ほど煮たら、落としフタをして弱火で10分ほど煮る。
- ③ 器に味噌と鍋の煮汁スプーン一杯を入れてのばし、②の鍋に加える。煮汁が煮詰まってきたら、すりごまを加えて、さんま全体に煮汁をからめる。
- ④ 器にさんまを盛り付け、小口切りにした万能ねぎを散らして出来上がり♪ 圧力鍋で作れば骨まで食べられますよ!



すりごまと味噌の風味でさんまの臭みも気にならず、美味しくいただけます。豆板醤のピリ辛があとを引きます!

さんま 豆知識

現代「さんま」に使用される漢字表記となっている「秋刀魚」の由来は、「秋に獲れる刀のような形をした魚」との意味合いがあるのだそうです。確かに、細長く鋭い容姿が、刀のようですよ。