



アスパークだより



NO. 445 元年 9 月 15 日発行

橋口 知佳

食欲の秋、ぜひ食卓に取り入れていただきたい食材が秋の味覚である秋刀魚(さんま)です。今回は、健康豆知識もまじえながら、更に秋刀魚をおいしく食べることができる情報をご紹介します。

食欲の秋を満喫！秋刀魚雑学

◆秋刀魚の嬉しい栄養&健康効果◆

栄養成分	健康効果
DHA (ドコサヘキサエン酸)	老化防止、記憶力アップに効果的。 中性脂肪やコレステロールを低下させる効果も有ります。
EPA (エイコサペンタエ酸)	心臓病や脳梗塞、動脈硬化などの予防に効果的。 EPA は熱に弱いので、刺身で食べるのがおすすめです。
良質タンパク質 ※必須アミノ酸をバランスよく含んでいるタンパク質	体力増強、免疫力低下防止に効果的。 良質たんぱく質の量は牛肉に匹敵すると言われるほど豊富です。
カルシウム	骨や歯の生成、神経興奮の抑制、骨粗鬆症予防に役立つ。 血液の中性を維持し、凝固をサポートする。

◆おいしい秋刀魚の見分け方◆

1. 頭から背中にかけて厚さがある
2. 腹部(内臓部分)が硬い
3. 目の色が透明で澄んでいる
4. 尻尾を持って立てた時にピンと立つ
5. 口先が黄色い

◆おすすめ秋刀魚レシピ◆

絶品！秋刀魚の炊きこみごはん

《材料》

米 2合分
さんま 1匹
生姜 適量
白ごま 適量

《調味料》

醤油 大1
みりん 大2
酒 大2
めんつゆ 大1
あげ
万能ネギ 適量

k

《作り方》

1. 研いだお米を米ザルにあげておく。
2. さんまは切込みを入れて塩を振り、フライパンかグリルで焼く。
(生焼けでもOK!)
3. お釜にお米と調味料を全て入れる。
4. 水を2合目まで入れた後、だし昆布、千切りにした生姜、さんまをいれ、炊飯スイッチをオン！
5. 炊きあがったら、さんまの骨と昆布を取り出し混ぜる。
6. お好みで白ごまをふり、万能ネギをかけ完成！

秋刀魚の炊き込みご飯は、秋刀魚を細かくして食べることができるので小さいお子さんや高齢者の方向けにも取り入れやすいメニューです。ぜひお試しください♪♪♪