

さんま

秋の味覚の代表格！ふっくら美味しいさんま

ハリのあるさんまが出回り始めると秋を感じるという方も多いのではないのでしょうか。手頃な値段で昔から親しまれていましたが、ここ数年は海洋環境変化の影響で価格が上昇しています。さんまは9月から12月頃まで流通しています。



さんまの栄養効果



DHA・EPAは、血栓予防やコレステロール値・中性脂肪値の低下作用がある良質な油です。高血圧予防効果や、血流を良くし、脳梗塞、心筋梗塞などの病気の予防効果も期待できます。



タンパク質は筋肉や臓器、健康な皮膚や髪、爪の材料となります。また体を作るだけでなく代謝や機能調節でも利用され、エネルギー源としても利用される、生命活動に欠かせない栄養素です。



ビタミンA・D・E・B12などのビタミンが豊富に含まれています。骨や歯、筋肉を丈夫にし、貧血、冷え性の改善、神経や脳の機能維持に役立ちます。

さんまの上手な食べ方



1.まず上身を食べる

骨に沿い頭から尾へ向かって箸を入れます。まず上身の上半分を食べた後小骨を除きながら下半分を食べます。少しずつ頭側から食べましょう。



2.骨と身を分ける

下身を食べる時に裏返すのはNG。頭に近い中骨をつかみ上げてそのまま尾まで箸を動かし中骨を外します。そして尾を折り身と切り離します。



3.下身を食べる

身の中心に箸を入れ、ふたつに分け、残りの身を食べます。内臓も食べて問題ありません。骨など残り物は右奥に寄せておきましょう。

さんまの選び方と保存方法

美味しいさんまの特徴

- ピンとハリがある
- 目が濁っておらず綺麗
- 口先がほんのり黄色い

保存方法

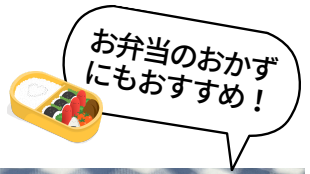
冷蔵庫で保管。その日のうちに食べましょう。

❓ 血合いは食べた方が良い？

血合いとは実は血ではなく筋肉のことをいい、魚の背と腹の間に存在します。貧血予防に効果的な鉄分や、目や皮膚の粘膜の健康を保つビタミンAが豊富です。苦手でない方は是非残さず食べましょう。



さんま蒲焼きの海苔巻き



【材料】 2人前

- ・さんま 1尾
- ・海苔 適量
- ・小麦粉 適量
- A) ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・白ごま 適量



【作り方】

- ①4等分にしたさんまの水気を取り海苔を巻いて小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油をしき、5分ほど両面焼く。
- ③火を消し(A)を加えて、全体を絡めたら完成！

もっと簡単に 作りたいときは…

さんま水煮缶を利用して下処理の手間を省く／蒲焼き缶を利用して味付けの手間を省く／のりを「巻く」のではなく最後に「散らす」

オススメ 健康食品

食欲がない日の栄養補給に！

明治
メイバランス®



消費者庁許可
「総合栄養食品」

明治メイバランスは、日本人の食事摂取基準に合わせた栄養設計をしています

消費者庁より「総合栄養食品」の表示許可を受けた商品

オナカマ食堂のご案内

おいしく食べて元気になる食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

9・10月の開催日

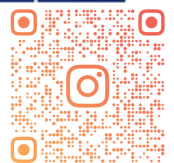
【富田林】ご予約受付中
9/13(水)、10/11(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
9/15(金)、10/20(金)
河内長野市立交流センターキックス
9/10(日)
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO