

アーリーバード 2014/10/11 さんま・さんま・もひとつ さんま！秋刀魚が体にいいわけは？ 飯淵 由美

＊秋は秋刀魚の旬。秋刀魚はおいしいだけでなく、様々な栄養効果があります。

秋刀魚たっぷり脂がのるが血管を詰まらせないようにする EPA (エイコサペンタエン酸) や DHA (ドコサヘキサエン酸) がたっぷり入っている。⇒**血液サラサラ効果⇒動脈硬化予防 (n-3系脂肪酸 50歳以上は1日に2g摂る目安で)**

さんま1本でn-3系脂肪酸は約13g含まれている。

＊さんまのたんぱく質は必須アミノ酸がほとんど含まれている。⇒**優秀なたんぱく質食品**

＊ビタミンDが豊富。1匹食べると1日に必要な量の4倍くらいとれる⇒**骨粗しょう症予防**

＊さんまのソテー・オイスターソース

材料	2人分
さんま	1本
塩・コショウ	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	小1
玉ねぎ	60g
人参	10g
きのこ	20g
オイスターソース	大1

1. さんまははらわたと頭を取り、4等分ブツ切りにする。
2. 水気をキッチンペーパーでふき取りさっと塩コショウをし表面に小麦粉をつける。
3. 玉ねぎは薄切り、人参千切り、キノコは根を切り落とし小房に分ける。
4. フライパンにサラダ油を熱しさんまを入れ3分ほど中火で両面を焼く。
(フライパンのふたをする)
5. 4. のさんまを取り出し、3. の野菜をフライパンに入れ炒めて、野菜に火が通ったらオイスターソースを加え味を全体になじませて火を止める。
6. 焼いたさんまを皿に盛り5、をかける。

＊さんまのラッキョウ酢煮

材料	2人分
さんま	1本
水	100cc
生姜	少々
らっきょう酢	大2
しょうゆ	大1

1. 鍋に水と生姜、らっきょう酢と醤油を入れて煮立たせ、さんまを4等分に切ったものを入れ落とし蓋をして中火よりやや弱い火加減で8分ほど煮る。
(煮汁がなくならないよう注意！)



＊さんまのミルク味噌煮

材料	2人分
さんま	1本
牛乳	100cc
味噌	大1
砂糖	小2
酒	大2
赤唐辛子 (種を除く)	1/3本

1. 鍋に味噌・砂糖・酒を入れ、これを溶かすように牛乳をかき混ぜながら加え次いでさんまをを4等分に切ったものを入れて火にかけ、沸騰してきたら落とし蓋をして中火よりやや弱い火加減で8分ほど煮る。
(煮汁がなくならないよう注意！)