

2016/10/08 アーリーバード

<旬の秋刀魚！食べ方いろいろ！！>

飯渕 由美

<秋刀魚の様々な栄養効果>

秋刀魚は脂質が多い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**

*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**

*さんまのすり身蓮根サンド

材 料	2人分
さんまのすり身	120g
長ネギ	30g(1/2本)
生姜	10g
味醂・味噌	大2・大1
蓮根・片栗粉	160g・適宜
サラダ油	大1

1. 長ネギはみじん切りにする。生姜も皮をむいてみじん切りにしてさんまのすり身と味醂と味噌をよく混ぜ合わせる。
2. 蓼根は皮をむいて5ミリ厚さの輪切りに8枚に切り、片面に茶こしで薄く片栗粉をふる。
3. 1. のすり身を4等分して、2. の片栗粉をふった蓼根にのせて平たく一面にのばしその上に蓼根をのせる。(さんまのすり身を蓼根ではさむ)
4. フライパンにサラダ油を熱し、3.を入れ弱めの中火で片面を2分半焼いたら返しても片面を2分半焼く。(フライパンにはフタをする)

*好みでいろいろなタレをかけてよい。



*さんまロール

材 料	2人分
さんま3枚おろし	4枚(2本分)
醤油・味醂・酒	各大1
生姜汁	小1
片栗粉	適宜
シソの葉	8枚
人参	40g
エリンギ	40g
サラダ油	小1

1. さんまは3枚におろし小骨をとり、1枚を半分に切り（8切れ）醤油酒・味醂・生姜汁を混ぜたものに漬ける。
2. 人参、エリンギは長さ3～4センチ、5ミリ角の拍子木切りにして小鍋にお湯を沸かし人参が軟らかくなるまでゆでる。
3. 1. のさんまの皮を下にしてまな板の上に並べ、茶こしで薄く片栗粉を身のほうにふる。
4. 3. のさんまにシソの葉を1枚置き、その上に2. の人参とエリンギを並べてのせてこれを軸にしてくるりと巻いて爪楊枝で止める。
5. フライパンにサラダ油を熱して、弱めの中火で焼き目が全体につくようにならがしながら5～6分焼く。（フライパンのフタをする）爪楊枝はとる。

