

もりもり

たんぱく質の成分... タウリン

アミノ酸の一種

秋の味覚の代表選手

秋刀魚【サンマ】



「さんまがでるとあんまがひっこむ」と言われるほどに栄養満点の魚です。(夏の疲れをとってくれる)さんまを食べる頃になると、体調が良くなりあんまにかからなくなるので、街からあんまがなくなるといふ意味です。今回は、このさんまについてご紹介し

※あんまは今の現在のマツサシ師さんによるものです。
※サンマと秋の刀書のは、刀のように見えるからです。

タウリンの働き

- 特に神経に効力がある。
- 疲労回復・視力強化に有効。
- 肝臓の働きを盛んにする。
- 血圧を下げる
- 血中コレステロールを減少させる。

これらのサンマの特徴となる成分・EPA・DHA・タウリンはサンマだけでなく、アジ、イワシ、サバ等の背の青い魚にも共通してあります。その他にも、カツオ、ブリ、マグロ等の赤身の所に含まれています。自身魚(タイ、ヒラメ等)には、ほとんどありません。



油の成分... EPA と DHA

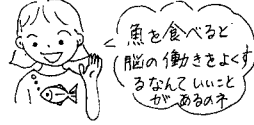
EPA: エイコサペンタエン酸
DHA: ドコサヘキサエン酸

- 血液の流れをよくして動脈硬化を予防する。
- 血中で血栓の生成を予防する。



脳梗塞・心筋梗塞・心臓病の予防

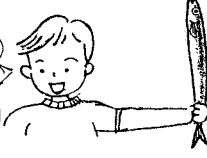
- 脳の神経細胞の突起を伸ばし、脳の働きを活性化する。



※高齢化社会の現在、認知症予防の成分として注目を集めています。

良いサンマの特徴!

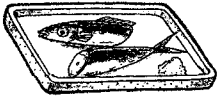
手にもってピンと立つぐらいの新鮮でいいんだ



目がきれい! 濁っていない
口先がほんのり美しい色

秋刀魚に大根おろし

大根おろしと一緒に食べると、サンマの脂っぽさや、和らいで口当たりがさらばりして美味しいです。焼魚に大根おろしは付きものですが、この効用は「大根に含まれる成分のサンの誘引物質の働きを和らげる」という素晴らしいものです。大根には消化を助ける酵素もあり、活用したいものです。



魚を上手に食べよう

箸使いを上手にできるようにしよう。魚食は舌で骨を感じとり、舌の感性を育てよう。



Let's Cooking

六中給食メニュー紹介

秋刀魚蒲焼き丼

材料 4人分

- 白いごはん... 適宜
- さんま... 3尾
- 日本酒... 小さじ1
- 生姜... ひとかけ
- 小麦粉... 大さじ1
- 片栗粉... 大さじ4
- 揚げ油
- 水... 50cc
- しょうゆ... 大さじ2
- 日本酒... 大さじ1
- みりん... 大さじ1
- さとう... 大さじ2
- 片栗粉... 小さじ1

作り方

- さんまは、頭・尾・骨を除き三枚におろす。これを更に半分に切る。(1人3切れ、半尾)
- ①のさんまに生姜をすりおろし汁と酒をふりかけ、臭み消しとする。
- ④の調味料全てを加えて、ひと煮たちさせてから、片栗粉と同量の水でといた片栗粉を入れ、とろみをつけたタレを作る。
- 小麦粉と片栗粉を混ぜる。これを②のさんまにつけて油で揚げる。
※さんまにかぶる程度の油の量で揚げられる。



- ④の揚げたさんまを③のタレにくぐらす。
- 丼にごはんを盛り付けて1人3切れのさんまを乗せる。
※好みでごはんにタレを少しかけて美味しく召し上がってください。

とうなごの蒲焼きの時にさんまもふると美味しいです。
※この蒲焼き丼は、魚類(鯖、鰯等)で作っても、おちびた美味しいです。是非、お試しください。

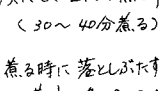
秋刀魚生姜煮

材料 4人分

- さんま... 4尾
- 生姜... ひとかけ
- 長ねぎ... 中さ本
- 昆布... 10cm
- 梅干し... 大1個
- 水... 1.5カップ
- 酒... 大さじ1
- さとう... 大さじ2
- しょうゆ... 大さじ2

作り方

- さんまは頭・尾・腹わたを取り、半分に切る。
 - ねぎは5cm程に切る。
 - 生姜はスライスする。
 - 昆布はぬれ布巾でふく。
 - 鍋にさんま以外の調味料の全てを入れ煮立てます。ここに、さんまを入れ、ねぎ・生姜を散らして強火でひと煮立ちさせます。その後、弱火にしてコトコト煮ます。(30~40分煮る)
- 煮る時に落としぶたをかける。煮汁が魚に入ると煮えやすくなります。
- 梅干しは、しょうゆでつついてから使います。



長ねぎはフライパンでコロコロところばしこけめをつけてから使用するとうまみ消しに有効です。
煮汁の量は、鍋の大きさによって異なります。さんまに調味液がかぶるように加減して下さい。たっぷりめにするとうまみ消しに有効です。

鯖のみそ煮

6年生の好きなさんまの生姜煮と同様に煮ます。ねぎ・生姜・昆布を使って、みそ味で煮ます。水にみそ・さとう・酒を加えてひと煮立ちさせ、お味の味加減で煮ます。弱火でコトコト...