

健康市場

第 111 号

〒193 0942

八王子市桐田町 538-15

: 042-661-6047

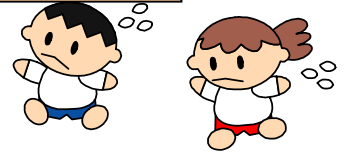
発行元：永生会 栄養科

発行日：H18・10・1

責任者：栄養科 佐藤

旬を食べる

さんま



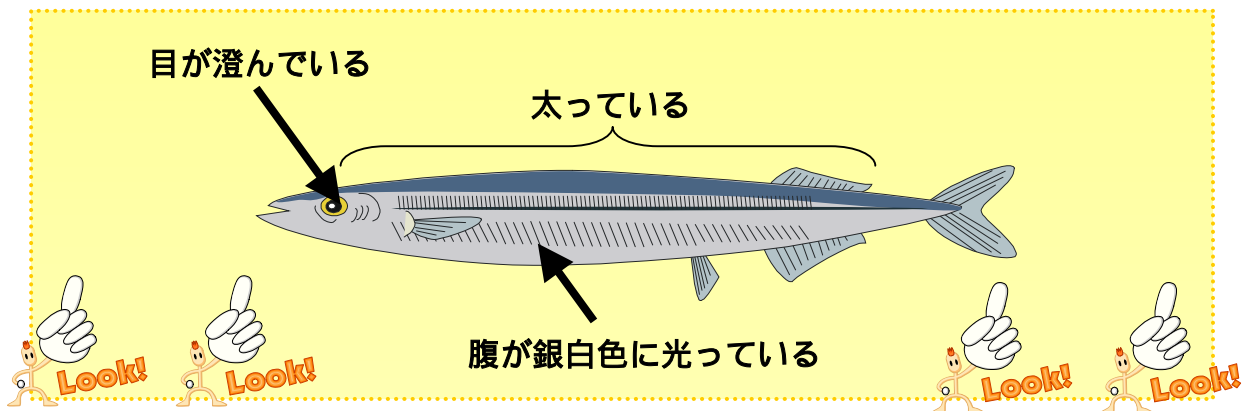
サンマを「秋刀魚」と書くのは、「細い身がキラリと刀のように光る秋の魚」という意味が込められています。

栄養と薬効：秋が旬のサンマは脂が乗っており、この脂が EPA（エイコサペンタエン酸）DHA（ドコサヘキサエン酸）で EPA は血液をサラサラにしたり、血液中の中性脂肪、コレステロールを減らして動脈硬化、心筋梗塞、高脂血症などの生活習慣病を予防します。DHA は脳の機能を活性化し、記憶力や学習能力を高め、痴呆症にも効力を発揮します。

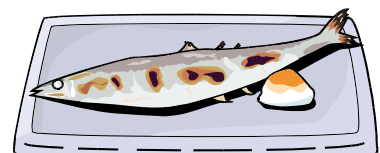


たんぱく質も豊富で、美肌づくりや子供の成長はもちろん、疲労回復や免疫力を高めるためにも役立ちます。

選び方と保存：腹がしっかりした太めのものを選びましょう。尾の先が黄色いものは、脂もよくのっています。身がピンと反り返り、弾力のあるものは新鮮です。鮮度が落ちやすいので早めに調理します。



調理のポイント：栄養素は脂質に多く含まれているので、焼き過ぎないように注意。煮物や炊き込みご飯にすると栄養素を無駄なく取り入れることができます。サンマのように高タンパク・高脂肪の魚を直火で焼くと発ガン物質（トリプP1）が生成される心配がありますが、ビタミンCがこれを解毒するので、サンマにレモンや大根おろしを添えると良いでしょう。



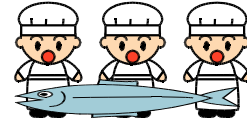
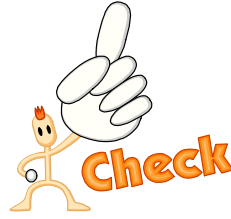
試してみませんか？

サンマの炊き込み御飯

材料（2人分）

- ・サンマ………2尾（200g）
- ・塩………小さじ 1/2
- ・米………1 1/2 合
- しょうが（せん切り）……20g
- にんじん（せん切り）……50g
- ごぼう（ささがき）……50g

- a
- 薄口醤油
 - 濃口醤油
 - 酒………各 大さじ 1



作り方

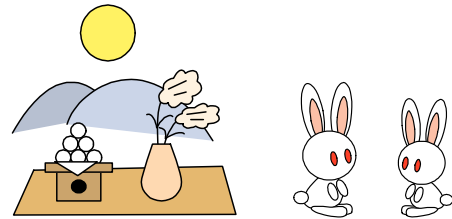
- 1、米は洗ってざるにあけ、30分ほどおいて水けをきる。
- 2、サンマは頭を切り落とし、長さを半分に切って切り口から内臓を除き、薄い塩水で洗って水けをふく。
- 3、サンマに塩を振り暖めたグリルで両面こんがり焼く
- 4、炊飯器に と a を入れ、普通の水加減にして水を加え、にんじん、ごぼう、 のサンマをのせる。しょうがを散らし、普通に炊く。
- 5、炊き上がったら 10分ほど蒸らし、サンマを取り出す。骨を除いて身をざっとほぐし、ごはんと混ぜる。



お月見のはなし

名月をとってくれろと泣く子かな

一茶



旧暦の 8 月 15 日（今年 2006 年は 10 月 6 日）は

「十五夜」と呼ばれ、この日は月の見える場所にすすきを飾り、月見団子、お餅、里芋、お神酒を供え、月を見ながら歌を詠み、お酒を飲むという風習がありました。

お月見は 2 度しなければいけない？！

昔から日本人は月に対しての思い入れがあり、特にお月見の満月は「中秋の名月」などと呼ばれ最も美しい月とされてきました。

しかし、お月見はこの日一日限りではなく、もう一度しなければならないのです。

実は旧暦の 9 月 13 日（今年 2006 年は 11 月 3 日）にも「後の月」「十三夜」などと呼ばれる日があり、「十五夜」にだけ月見をして「十三夜」に月を見ないのは「片見月」と呼ばれ、良くないことだと言われています。

江戸は丸型、京都は芋型

江戸時代にはお団子とお月見は切り離せない関係になっていたようで、その形は江戸では丸型、京都では芋型をしていたという記録が残っています。

初めはどれも 5 個刺しだったのですが、明治時代に入ると 4 個刺しのものが流行しました。

現在では 3 個～5 個の範囲で串に刺してあるのが一般的です。

