

第 127 号

〒193-0942

八王子市桐田町 538-15

TEL: 042-661-6047

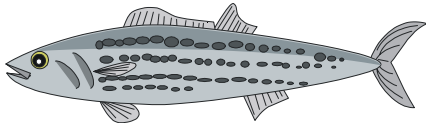
発行元: 永生会 栄養科

発行日: H20・2・1

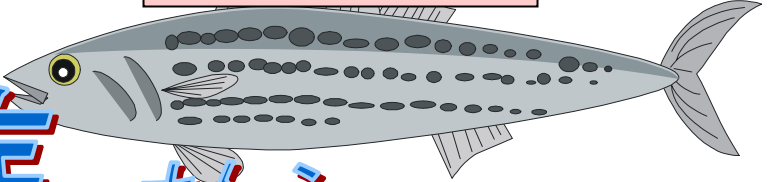
責任者: 栄養科 佐藤

健康市場

旬を食べる



鯖 さわら



魚偏に春と書くことから、春が旬と思われがちですが、関東地方では秋以降 1~2 月の産卵期前の脂がのったものを「寒さわら」と呼び珍重します。

栄養と薬効: 必須アミノ酸を多く含む良質のたんぱく質。
カリウムを多く含み、魚類の中ではトップクラス。カリウムにはナトリウムを排出して血圧を下げる作用があります。また、さばやいわしを餌にしており DHA や EPA が多く血栓の予防やガンの生成抑制の働きもあります。その他ナイアシン、ビタミン B2、ビタミン D も比較的多い。

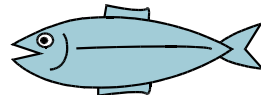
選び方と保存: 体長 1m にもなる大型魚なので、切り身で買うことがほとんどです。
新鮮なものは皮膚に張りがあり、背中 of 斑紋が鮮やかで腹側の銀白色との対比がはっきりしています。又、血合いの色もきれいです。
身は透明感があり、弾力のあるものは新鮮で、腹側と尾に近い部分は脂がのって美味。保存する場合は切り身をラップできっちりと包んで冷凍するとよく、かす漬けやみそ漬けにして保存すると長持ちし、風味も高まります。

調理のポイント: 西京漬けが一般的。
柔らかい身が締まり、西京味噌の甘みが上品なサワラの旨みを引き立てます。
旬の時期に新鮮なものが手に入ったら、刺身が美味。
ただし、鮮度落ちが早いので、締めてから 24 時間以内に食べられるようでないとおいしい刺身になりません。また、生の時は身割れしやすいので扱いに注意が必要です。



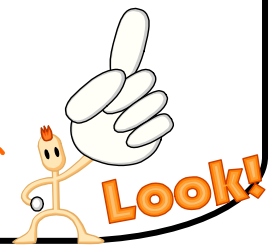
★さわらのおいしさの秘密★

エキス分中の窒素量は、筋肉 100g に対して 450mg も含む。
この量はタイやヒラメに匹敵するくらいに多い。
アミノ酸の中のヒスチジンもサバと同じくらいに多く含む。
タウリンはタイよりも多い。イノシン酸、カルノシン、カルニチンなど、コクの素になる物質も多い。



★関東と関西の食文化の差★

関東は寒鯖を好み塩焼きと西京漬けが中心。
関西は春鯖を好み、刺身、照り焼き、塩焼き、西京付け、かぶら蒸し、押し寿司など食べ方も多い。



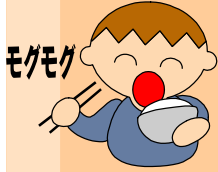
サワラの西京焼き

材料 (2人分)

- | | | | | |
|------|------|------|------|-----------|
| ・さわら | 2切れ | ・白味噌 | 小さじ2 | } (A) 漬け床 |
| ・塩 | 0.6g | ・酒 | 小さじ1 | |
| | | ・みりん | 小さじ1 | |

作り方

- ①さわらは両面に塩を振ってしばらくおき、水気をふき取る。ボウルに (A) を入れて混ぜ合わせ、漬け床を作る。
- ②さわらに漬け床をまぶし、ラップをかけて冷蔵庫で1日ほどおいておく。さわらに付いた味噌をふき取り、焼き網で身の部分から先に焼く。



消費期限と賞味期限は別モノです

買い物の際に日付表示をチェックしても、賞味期限と消費期限の違いを理解している消費者は約半数しかいないとの調査結果があります。これらの表示は何を意味するのでしょうか。

期限表示

消費期限

表示された方法により保存した場合において、腐敗・変敗・品質の劣化にともない、安全を欠く恐れがないと認められる期限。

製造日または加工の日を含めておおむね**5日以内**の期限で、品質が劣化する食品に表示。

年月日で表示

- 弁当
- 惣菜
- 食肉
- ゆで麺
- 生菓子
- 低温殺菌牛乳など

この期間を過ぎた食品は、**飲食を避ける**ようにする。

賞味期限

表示された方法により保存された場合において、その食品に期待されるすべての品質保持が十分に可能であると認められる期限。

製造または加工の日から**3ヶ月までの**食品。

年月日で表示

- ハム
- ソーセージ
- 牛乳など

この期間を過ぎた食品でも食べられないことはないが、風味・品質を考えると**期限内に使い切る**ことが望ましい。

製造または加工の日から**3ヶ月以上の**食品

年月で表示

- しょうゆ
- 即席麺
- みそ
- マヨネーズなど