秋の魚を食べましょう

秋は産卵や気温の下がる冬に備えて栄養や脂肪を蓄えるため、魚がおいしい季節です。

ちょうど旬を迎える青ざかなの脂肪には、必須アミノ酸であるEPAやDHAが豊富に含まれています。

けっちゅうのコレステロールや中性脂肪を減らしたり、思考や記憶りょくの維持に役立つ栄養素です。

おいしくて栄養たっぷりの秋の魚をぜひ積極的に食べましょう。

秋の魚

まだい、かつお、さんま、あきざけ、かわはぎ、ぶり、ちだい、まさば、すずき　など

秋の魚といえば、やっぱりさんま。

定番の塩焼きもいいですが、たまには目先を変えてかば焼きはいかがですか？

おうちで簡単さんまのかば焼き

材料

さんま：２び

片栗粉：適量

揚油：適量

水：おおさじ１と１/２

砂糖：おおさじ１と１/２

酒：おおさじ１と１/２

みりん：おおさじ１と１/２

醤油：おおさじ１と１/２

作り方

１・まずはさんまを三枚におろしましょう。

頭を落として体をてのひら全体で押さえながら、尾に向かってスーッと包丁を入れます。

反対側も同じ要領で身と骨を分けます。

動画サイトを参考にしてもいいですし、スーパーで魚をおろしてくれるサービスを頼むという方法もあります。

２・かば焼きのタレを作ります。

水・砂糖・酒・みりん・醤油を各おおさじ1と1/2ずつ鍋にいれ、沸騰させればタレは完成。

３・さんまの身に片栗粉を薄くはたき、油できつね色に揚げます。

170度くらいで1分半も揚れば十分です。ふっくらとしたさんまの身を楽しむために、火を通しすぎないように気をつけましょう。

４・揚げたてをさきほど作ったつけダレにくぐらせて、できあがり。

お好みで、野菜のす揚げを添えても美味しいです。

さんまは良質なたんぱく質だけでなく、DHA・ビタミン・ミネラルなど、成長期のお子さんや、中高ねんの老化防止にも効果があるといわれています。

健康のためにも、ぜひ積極的に食べてほしいお魚です。

今回大崎のしこうすずきさんにレシピを監修いただきました。店主としては、個人的には焼き魚の中で一番さんまがすきとのことです。近年高級ぎょになってきましたが、ぜひ食べて季節を感じましょう！

しこうすずき

住所　品川区大崎２丁目９番２のＳ２まる３号

電話　（五四八七）〇三八八

編集：やなぎ澤