



生活習慣病を予防 秋の味覚の代表格 **さんま**



Cooking Recipe

ごはんと混ぜてビビンバ風にも

さんまの蒲焼さ丼ナムル添え

調理時間 15~30分
1人分 約552kcal

材料[2人分]

さんま 大1尾(200g)
 かたくり粉 大さじ1/2
 砂糖 小さじ1
 コチュジャン 大さじ1/2
 ④ 酒 大さじ2
 しょうゆ 小さじ1
 酢 小さじ1
 大豆もやし 1/2袋(100g)
 ニラ 1/2束(50g)
 すりごま(白) 小さじ2
 水 大さじ1
 ⑤ 酒 大さじ1
 塩 小さじ1/8
 ごま油 小さじ2
 温かいごはん 300g
 (好みで)コチュジャン 適量

秋に旬を迎えるさんまは、細い体が日本刀のように見えることから「秋刀魚」という漢字が当てられたと言われています。血液をサラサラにして、脳梗塞や心筋梗塞を予防するエイコサペンタエン酸(EPA)や、脳細胞の働きをサポートするドコサヘキサエン酸(DHA)が豊富です。ほかにも、ビタミン、ミネラル、アミノ酸などたくさんの栄養が含まれています。そのため、さんまを食べると健康になり、按摩(あんま)に頼る必要がなくなるという意味の「さんまが出ると按摩が引込む」ということわざが生まれました。

また、さんまはワタを取り除かずに調理ができる数少ない魚です。ワタ部分には美肌作りに力を発揮するレチノールが多く含まれていますので、ワタの苦みが少ない新鮮なさんまが手に入った時はまるごと調理しましょう。



皮にハリがあり、
くちばしが黄色いものが
新鮮な証!

〈作り方〉

- 1 もやしはできればひげ根をとり、ニラは4~5cm長さに切ります。
- 2 フライパンにごま油小さじ1を入れて温め、もやしを軽く炒めます。④を加えてふたをし、5~6分弱火で蒸し煮にします。ニラを加えて汁気をとばしながら炒め、ごまを混ぜてとり出します。
- 3 さんまは頭と内臓を除いて、三枚におろします。身は半分に切ります。④はすべて合わせておきます。
- 4 さんまの水気をふいて、かたくり粉を両面にまぶします。ペーパータオルでフライパンの油をふきとり、ごま油小さじ1を温めます。さんまを身を下にして入れます。中火で焼き、少し焼き色がついたら裏返し、皮がカリッとするまで焼きます。
- 5 ④を加え、ひと煮立ちしたら、さんまにからめて火を止めます。ごはんの上に、さんまと②を盛り、さんまに残った④をかけます。好みでコチュジャンをつけて食べます。