

# アップル すこやか通信

## ししゃも

ししゃもの旬は11～12月です。普段スーパーなどの店頭には並ぶししゃもは、カナダやノルウェーから輸入された「カラフトシシャモ」が多いですが、北海道産のししゃもは「ホンシシャモ」と呼ばれ、北海道の太平洋岸だけに生息する日本固有の貴重な魚です。ししゃもは「柳葉魚」と書き、アイヌの昔話で「柳の葉を神様が魚にした」という伝説からきています。

### ししゃもの栄養

#### ◆カルシウム

骨を丈夫にする栄養素。  
骨粗鬆症の予防に効果的です。

#### ◆EPA・DHA

血液サラサラや、コレステロール  
低下などが期待できます。

\*ししゃもは頭から丸ごと食べる  
ことができるので、栄養を逃さず  
摂取できます。



カミイ  
神様の贈り物  
ししゃもを食べて

丈夫なカラダを  
つこう!

骨ごと食べられるししゃもと、  
お酢に含まれるクエン酸で  
カルシウムの吸収率がアップ!

### ししゃも の 南蛮漬け



#### 栄養価（1人分）

エネルギー：151 kcal  
たんぱく質：8.6 g  
脂 質：8.6 g  
炭 水 化 物：7.4 g  
食 物 繊 維：0.7 g  
カルシウム：175 mg  
食塩相当量：2.1 g

#### 材料（2人分）

ししゃも ..... 8尾  
(生でも干したものでどちらでも可)  
黄パプリカ ..... 1/4個  
赤パプリカ ..... 1/4個  
玉ねぎ ..... 1/4個  
オリーブ油 ..... 適量  
唐辛子 ..... 1本  
A (しょうゆ・水・酢 .... 各大さじ1  
酒・砂糖・みりん .... 各小さじ1

#### 作り方

- ① 玉ねぎとパプリカは薄切りにする。唐辛子は種を取って輪切りにする。ししゃもはキッチンペーパーで水気をふきとる。
- ② 耐熱容器に調味料Aと切った玉ねぎとパプリカを入れ、電子レンジで1分程度加熱する。
- ③ ②と唐辛子をバットに入れておく。
- ④ フライパンでオリーブ油を熱し、弱火でししゃもを上下返しながらか両面揚げ焼きにする。
- ⑤ ししゃもを揚げ焼きした後、すぐに③のバットに入れて味を染み込ませる。盛り付ければ完成。

