

# アップル すこやか通信

## さんま 秋刀魚

秋の味覚、さんまは9月～10月が収穫期で、一年でいちばん脂が乗っていて美味しい時期です。

さんまの脂に含まれるEPA・DHAは、人の体内で作ることが出来ない必須脂肪酸です。

コレステロールや中性脂肪を下げる働きのほか、認知機能の衰えを予防する働きがあります。

また、貧血予防に役立つビタミンB12、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれています。



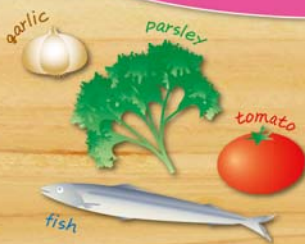
### なぜさんまは内臓も食べられるの？

さんまは胃がなく腸も短いので、エサを食べてから排泄までの時間が短いため、内臓にえぐみが出にくく、新鮮なものは甘みがありトロツとしています。しかし漁獲後半日～1日を過ぎると苦みが出てしまいます。また、肝の中に鱗が混じることがありますが、さんまの鱗は小さくはがれやすいので、漁獲の際にはがれた鱗を飲み込んでしまったためです。



### さんま 秋刀魚の香草パン粉焼き

酸化しやすい魚の脂は、抗酸化作用のあるトマトやパセリ、にんにくと一緒にするのがおすすめです。パセリの代わりにバジルでも美味しくいただけます。



**栄養価 (1人分)**  
エネルギー：327 kcal  
たんぱく質：18.9 g  
脂 質：22.7 g  
炭水化物：10.0 g  
食塩相当量：0.9 g

#### 材料 (2人分)

さんま ..... 2尾  
トマト ..... 中2個  
にんにく (みじん切り) ... 1かけ  
パセリ (みじん切り) ..... 大さじ1  
A { パン粉 ..... 大さじ2  
粉チーズ ..... 大さじ2  
塩 ..... 少々 (0.5 g)  
こしょう ..... 少々

#### 作り方

- ① トマトを1cm幅の薄切りにする。
- ② さんまは三枚おろしにした後、三等分に切る。水気をふき取り、塩・こしょうをふる。
- ③ 耐熱容器にさんまとトマトと交互に並べ、混ぜ合わせたAをふりかける。
- ④ オーブントースターで8分程度、火が通るまで焼く。途中でパン粉が焦げる場合は、アルミホイルを被せながら焼く。

