



2024年9月号

管理栄養士 清水知恵

ふくしあ栄養便り

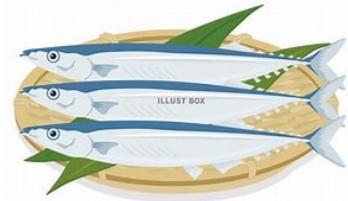
9月～10月秋の味覚を代表する魚、さんまは北海道から三陸沖にかけての水揚げが国内漁獲量の80%を占めており、日本近海では春から夏にかけて北上し秋には南下する事が知られています。（参考資料：「きたふる」）

北海道の漁獲量ランキング
（参考資料：「きたふる」）

1. 根室
2. 厚岸
3. 釧路
4. 浜中町



旬のさんまにはEPAやDHAが豊富に含まれています。ビタミンも豊富です。内臓には、疲労回復に効果のあるタウリンも含まれ、さんまの細長い体の中に良質な栄養がたっぷり詰まっています。



さんまの栄養とその効用

EPA	血小板の凝固を抑え、血液をサラサラにする。動脈硬化を防ぎ、炎症を鎮める作用や抗腫瘍作用もある。
DHA	脳の発達の維持に効果を発揮することから記憶力の向上や脳の老化防止に効果あり。また善玉コレステロールを増やす。
ビタミンA	皮膚や目の粘膜を健康に保つ働きや、成長促進作用があります。またガンの予防や治療に効果がある。
ビタミンE	血流を改善する作用、ホルモンの分泌やバランスをコントロールする働きがあり、老化の原因の過酸化資質の形成を妨げる。
ビタミンD	カルシウムやリンの吸収を促し、血液中のカルシウムをコントロールして骨を丈夫にする。
ビタミンB2	脂質や糖質の代謝を促進させ、細胞の再生も促進する働きや粘膜を保護する働きもある。

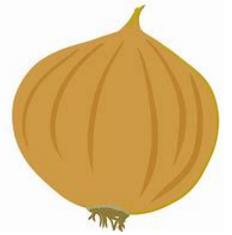
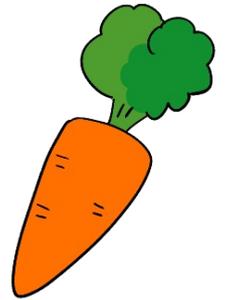
（参考資料HP：北海道ぎょれん）

さんまの南蛮漬け



〔材料3人分〕

- さんま…3尾
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 片栗粉…小さじ2
- サラダ油（またはごま油）…小さじ2
- 玉ねぎ…1コ
- 人参…1/3本
- ピーマン…1コ
- 醤油…大さじ3
- 酢…大さじ3
- 砂糖…大さじ1
- 鷹の爪（あれば）…少々



1人分

エネルギー：249 kcal

塩分：0.4g

〔作り方〕

- ①ボウルに★の調味料と鷹の爪を合わせておく。
- ②野菜類は全て干切りにして①に合わせる。
- ③さんまは頭と尾を切り離し、内臓を取って水洗いして3枚卸し（難しければぶつ切りに）にする。一口大の大きさに切って塩こしょうしておく。
- ④③のさんまに片栗粉をつける。サラダ油を敷いたフライパンでこんがり両面焼く。
- ⑤熱いうちに②に加えて全体を混ぜ冷蔵庫で一晩寝かせて出来上がり。

〔南蛮漬けの由来〕



日本では室町末から江戸初期にかけて、ポルトガルやスペインを南蛮とよんだ。「南蛮」という言葉は料理にもおよび、から揚げした小魚を、唐辛子やねぎ等を加えて漬け込んだもの。南蛮漬けは日もちするので保存食によい。魚は小アジ、いわし、わかさぎなどが適している。（参考資料：「コトバンク」より）