さんまのお話（中）

みなさん、こんにちは。今日はさんまのお話です。

さんまは、秋の味覚を代表する魚で、細長い魚を意味する「さまな」が「さんま」という名前になったと言われています。秋に獲れて、細長く銀色に輝く魚体が刀を連想させるところから、漢字では「秋」「刀」「魚」と書きます。このように書くようになったのは、大正時代になってからです。明治時代の文豪、夏目漱石の「我が輩は猫である」には、数字の一二三の「三」と「馬」でさんまと書かれています。

さんまには、脳の働きを助け、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病を防ぎ、丈夫な骨を作る栄養素が含まれています。栄養たっぷりなさんまですが、よく食べられるようになったのは、江戸時代の終わり頃からです。

さんまを食べているのは、日本とロシアの一部でしたが、最近では、和食ブームの中国でもさんまを食べるようになりました。

背骨が柔らかく、小さな骨がないので、頭としっぽ以外は丸ごと食べることができますが、食べる時には骨に注意して、しっかりかんで食べてください。身だけでなく、皮にも骨にも内臓にも、栄養がたくさん含まれていますよ。よくかんで、秋の味覚のさんまの栄養をまるごといただきましょう。