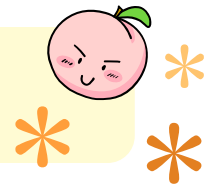


さんまのお話（小）



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されています。秋に獲れ
て、細長く銀色に輝く魚の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。

さんまのおいしい時期は、9月から11月ごろです。旬のさんま
は脂ののりがよく、焼いたさんまの隣には、大根おろしが添えら
れます。これは、さんまの油っぽさをさっぱりしてくれるだけで
なく、消化を助ける働きがあるからです。また、さんまには、血液
をさらさらにして健康を保ってくれるDHAや脳を活発にして
勉強する力を助けるEPAという栄養があります。

今日は、大根おろしと調味料で味をつけたみぞれ煮です。さんま
の骨もやわらかく煮込んでいるので、まるごと食べられます。よく
かんでいただきます。