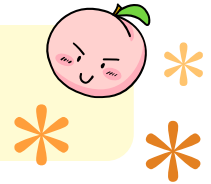


さんまのお話（中）



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動脈硬化を防ぐDHAや脳の働きを活発にして、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しょう。