

9～10月の

a Pacific saury



旬 秋刀魚

8月下旬から9月上旬は「はしり」と言われ、脂の乗りは今一つなので刺身などがおススメ。それ以降は、太く大きくなって脂ものり、口先(あご部分)が黄色かかってくる。

おいしく保存

脂がのっているサンマは酸化しやすいので、すぐに食べない場合は内臓を取り除いて冷凍しましょう。

目利き

- ・大きく太っているもの
- ・肩の肉が盛り上がり、腹がしっかりしている
- ・目が透き通っている

ここは注意!

サンマの内臓は他の魚に比べて「えぐみ」がなく食べやすい。内臓には「リン」が多く含まれるので、内臓は全て取り除いて食べるようにしましょう。

9月旬の魚の栄養 (100gあたり)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)	鉄 (mg)
サンマ	310	18.5	24.6	200	180	0.3	1.4
鮭	133	22.3	4.1	350	240	0.2	0.5
まいわし	217	19.8	13.9	310	230	0.3	1.8
さんま缶詰(蒲焼)	225	17.4	13.0	250	260	1.5	2.9

アレンジレシピ

～サンマのカレーソテー～

サンマを3枚に開き、酒を振りかける。
焼く前に水分を拭き取り、カレー粉をまぶす。
熱したフライパンに油を敷きサンマをこんがり焼く。
皿に盛り、レモンを添える。

