

今月のテーマは さけ(鮭) です !!

鮭は、ニシン目サケ科の魚です。塩鮭は年中通して流通していますが、生鮭の旬は9~11月で、秋鮭と言われるようにこの時期の鮭は脂がのって美味しく、栄養価も増します。

さけの栄養

鮭には、必須アミノ酸を多く含む良質のたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが含まれています。鮭の切り身がきれいなピンクオレンジ色をしているのは、アスタキサンチンという物質が含まれているためです。アスタキサンチンはニンジンなどに含まれるβカロチンなどと同様のカロチノイドのひとつで、カロチノイドの中でも非常に強い抗酸化力を持ち、その抗酸化力はビタミンEの500倍、βカロチンの40倍もあると言われています。さらに、アスタキサンチンには脂肪に溶けやすい性質があり、細胞の中に入り込んで活性酸素を消去して血液をさらさらにする効果なども期待できます。

選び方のポイント

- 切り身は、身にツヤがあり、ふっくらしているものが良いでしょう。
- 身の色がくすみ、筋が浮きだしているものは鮮度が落ちているため、避けましょう。



調理のポイント

- 塩鮭は比較的長持ちしますが、生の切り身は鮮度が落ちるのが早いので、すぐに使い切りましょう。
- クセがなく焼く、煮る、蒸す、揚げるなど色々な料理に合いますが、火を通しすぎると味が落ちるので、気をつけましょう。

おいしいごはん!

鮭のはちみつ煮

材料(2~4人分) : 生鮭の切り身…250~300g ニンジン…1本
生姜…30g 【調味料】酒…大さじ3 しょうゆ…大さじ2
砂糖…大さじ1 酢…小さじ2 はちみつ…大さじ2
小ネギ…お好みで適量

- ① 生鮭は皮と骨を取り除き、一口大に切る。ニンジンは乱切りにする。生姜は皮をむいて、薄くスライスする。
- ② ざるに鮭を入れ、その上に生姜を並べ、熱湯を回しかけ、臭みを取る。
- ③ 鍋に鮭、ニンジン、生姜、調味料を入れ、クッキングペーパーなどで落し蓋をして中火で煮ていく。沸騰したら弱火にして10~15分煮る。
- ④ 器に盛り、お好みで小ネギをちらして出来上がり♪



はちみつを使用することでツヤが
できます。濃い目の味付けなので、ごは
んが進む一品です♪

さけ 豆知識

鮭には、産卵のため生まれた川に戻る習性があります。間違うことなく自分の生まれた川に戻るのには、臭覚が敏感で水の成分を嗅ぎ分けられる力があるからという一論があります。