

# さんまとなすの甘酢煮

## 【材 料】2人分

さんま	2尾
なす	1本
小麦粉	適宜
万能ねぎ	適宜
こいくちしょう油	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
カボス果汁	お好みで少々



## 【作り方】

- ①さんま3枚におろし片身を2~3等分に切る。
- ②なすは1cm幅の輪切りにし、水に放ち、アクを抜きます。
- ③片手鍋にしょう油、砂糖、酢を合わせひと煮立ちさせておきます。
- ④なすをザルにあけ、水気を切り、中温の油で素揚げにします。
- ⑤さんまは小麦粉をまぶして同じく中温の油で揚げます。
- ⑥香ばしく揚がったナスとさんまは、温かいうちに甘酢のたれの鍋に入れ、絡めあわせる。
- ⑦器に盛り、万能ねぎを散らせば完成。

※甘酢のたれにカボスなどのかんきつ類の果汁を加えると、さらに風味良くいただけます。

(栄養価1人当たり：エネルギー 395Kcal 塩分 2.9g)

## 秋の味覚サンマは美味しくて栄養も豊富！



今が旬のサンマは、秋の味覚として、ただ美味しいだけでなく、健康に良い栄養素もたくさん含んでいます。

たとえば、青魚に多く含まれる EPA(エイコサペンタエン酸)と DHA(ドコサヘキサエン酸)はサンマにも多く含まれていて、EPA は、血液をサラサラにし、血栓を予防し、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病を予防することができます。

また、DHA は、記憶力や認知症予防の効果があるだけでなく、脳内の細い血管に弾力を与え、酸素や栄養素を全体に送り、さらに、体内の悪玉コレステロールを減らす作用もあります。

他にも、良質なたんぱく質、ビタミンやカルシウム、鉄分なども豊富に含まれていて、特に、血液の循環をよくしたり、貧血を予防するのに役立つビタミンB2は、他の魚の3倍以上とも言われています。



## 美味しいサンマはここを見て選ぶ！

せっかく買ったのに「脂が乗ってない」「美味しくない」ではもったいない！  
そのような失敗をしない為に次のポイントをしっかりおさえて、サンマ選びの達人になりましょう。

1. 頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのあるサンマの方がより脂が乗っています。
2. 魚は内臓から悪くなるので、お腹が硬いサンマの方が新鮮です。
3. 黒目の周りが濁ってなく、透明で澄んでいる事。
4. 尻尾を持った時、刀の様に一直線に立つサンマは新鮮です。

釧路市漁協同組 HP<http://www.gyokyou.or.jp/02/44.html>