

# ショッカータイムス

第38回

## 第一章 特集ページ

### ☆秋の味覚スペシャル☆

皆さん！ いよいよ後期の活動が始まりました。

気分も新たに、中華とかインド料理とかいろんな事に取り組んでみましょう！

そのためにはまずエネルギーが必要ですよ。何てったって、食欲の秋ですもんね☆

そこで今回は秋の味覚スペシャルと題しまして、旬の食材を紹介していきたいと思います！

### さんま ～秋刀魚について～

旬の味覚と言えば何でしょう？

栗？ 芋？ 柿？

ふむふむ……って、この食いしん坊めが！めがめが！

秋の味覚と言えば**サンマ**に決まっているでしょうが！

というわけで、まずはサンマを特集します。

※サンマと言えば、明石家さんまさん。ある日師匠に「お前の芸名はさんまかヒラメや」と言われ、ヒラメみたいな地面にはいつくばっているのは嫌だな～と思ったので、芸名をさんまにしたそうです。

#### ◇秋刀魚の栄養◇

サンマには、**たくさんの栄養**が含まれています。

##### <たん白質>

必須アミノ酸をバランスよく含んでおり、免疫力を上げたり、動脈硬化を予防する効果があります。

##### <脂肪>

DHA、EPAなどの脂肪酸が多く、血液をサラサラにする効果や、記憶力をアップさせる効果があります。

##### <その他>

貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、またカルシウムとその吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

#### ◇良い秋刀魚の選び方◇

##### <新鮮なもの>

・しっぽを持って上向きに持ち上げたとき、刀のようにピンと立つもの

##### <脂ののったもの>

- ・10月に買おう！！早い時期のサンマは脂がのっていないので注意しましょう☆
- ・大きいもの
- ・口先が黄色がかったもの
- ・背中が盛り上がっているもの

#### ◇秋刀魚の香り◇

サンマを焼いたときに出る香りは**ピラジン**といい、鎮静、血行促進の効果があります。また、血栓ができるのを抑制し、心筋梗塞・脳梗塞を予防する血液サラサラ効果もあります。

トースト、コーヒー、麦茶等に含まれる香ばしい匂いもピラジン、きゅうりやピーマン、せりなどの青臭い匂いもこれもまたピラジンです。世の中はピラジンだらけですね。

※ピラジンには、シアルキルピラジンやフルフラールピラジンなど、ポリフェノール同様何種類もありますが、効果はほとんど同じなので分けて考える必要はありません。

## ～旬のもの～

### ◇秋の食材◇

秋の味覚は美味しくいただきたいですね。  
そこで、それぞれの食べ物の旬の時期を掲載します。  
食材購入の参考にしてみてください。

ブドウ	8月上旬～10月下旬
ナシ	8月上旬～10月下旬
リンゴ	9月上旬～11月下旬
ミカン	10月上旬～1月下旬
栗	9月上旬～11月上旬
柿	9月上旬～11月下旬
サツマイモ	9月上旬～11月下旬

他にも、にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、さやえんどう、オクラ、里芋、しいたけ、マッシュルーム、いちじく、パイナップル、さば、いわし、えび、たこ等があります。

覚え方は、「にじかさや～ オクラ里芋しいマッシュ～  
いちじくパイナ さばいわえびたこ～（百人一首のように）」

### ◇旬の食べ物の特徴◇

#### <価格が安い>

旬は、収穫量の多い時期です。  
したがって、出回る価格も安くなります。

#### <栄養価が高く、味が良い>

例えば、夏収穫されたトマトは冬のものものの1.5倍、冬のほうれん草は夏のものものの3倍のビタミンCを含みます。  
牛乳の旬は冬で、成分無調整のものならば2割ほど脂肪分が多くなり、まろやかな味になります。

#### <安全>

旬の食材は、自然のリズムに合わせて成長したものです。そのため、ハウス栽培や養殖のものとは比べ、農薬や肥料の使用量は少なく済むので、安全性が高いといえます。

### ◇四季の食材◇

四季の旬の食材の特徴をおさらいしてみましょう。

**春**はあけぼの。  
元力士の曙のように大きくなるためには、好き嫌いを言っていてはいけません。この時期、たけのこやふき、山菜など苦いものが多く出回りますが、冬の間に固まってしまった体をほぐす働きがあるのでちゃんと食べましょう。

**夏**は夜。  
前回の夏バテ特集で取り上げたように冷房の使いすぎは体に毒です。夏が旬のトマト・キュウリ・ナス・スイカ・メロンなどの食材は水分を多く含み、体の熱を取ってくれます。アイスやかき氷に頼らずに効果的に摂りましょう。

**秋**は夕暮。  
朝夕の温度差も大きくなってきました。これから来る冬の寒さに備えてか、脂肪の多い落花生や栗などの木の実、脂ののったサンマやサバなどが出回ります。旬の魚は脂肪分が多いですが、良質の脂肪であり、体内の余分な脂肪を燃焼してくれるので、他の時期に摂るよりも健康的です。

**冬**はつとめて。  
にんじん、れんこん、ごんぼう、大根など、「ん」の付く根菜類が多く出回ります。これらの食品には、身体を温める働きがあります。次号以降で特集しますので、お楽しみに☆

## ～参考 URL～

- ・さんま(秋刀魚) - 食材辞典 -  
<http://www2.odn.ne.jp/shokuzai/Sannma.htm>
- ・長久手町 健康・栄養・食生活  
<http://eatplan.town.nagakute.aichi.jp/naga/denen/sozai/sanma/index.html>
- ・鉦路市漁業共同組合  
<http://www.gyokyou.or.jp/02/index.html>
- ・健康カレンダー  
[http://www.pan.co.jp/silkinf/health/h\\_0509.html](http://www.pan.co.jp/silkinf/health/h_0509.html)

今年の夏休みは珍しく、長期間実家で過ごしました。長期のインターンに行こうと思っていたけれど、短期のしか行けなかったのは残念。(みっくす) 今年に関して言えば、まず頭に浮かぶのがゼミ旅行。8月は諸事情により、ほとんどゆっくりと過ごせなかったのが、旅行は結構楽しかったな。(りじゅ)

## 第二章 料理魂

### 秋刀魚の塩焼き&栗御飯&しめじの味噌汁

今回は、9月の料理会で作ったメニューを紹介します！！  
☆食欲の秋にピッタリ ポリューム満点 秋の味覚を食べ尽くせ☆

#### @秋刀魚の塩焼き(2人前)@

サンマ	2尾
塩	小さじ1
大根	適量
すだち	適量
ポン酢	適量

#### 作り方

##### ①下準備

包丁の刃を使ってサンマのうろこを取る。

##### ②塩を振る

塩を高いところからまんべんなく振りかけ、10分ほど置いてなじませる。

※水分と臭みをとるため。

##### ③水気をふき取る

キッチンペーパーでふき取る。

##### ④秋刀魚を切る

グリルからはみ出す場合は切る。

##### ⑤秋刀魚を焼く(裏面)

裏面(頭を右にした方向)を焼く。しっぽにアルミ箔をかぶせ、強めの中火で4~5分ほど。

##### ⑥秋刀魚を焼く(表面)

裏面が焼き上がったなら、ひっくり返して表面を3分ぐらい焼く。切り口を見て火の通り具合を確認する。目玉が真っ白になり、サンマから赤い汁が出なくなるまで焼く。

##### ⑦出来上がり

サンマを盛りつけて、お好みでその他の材料を添えれば、外はパリッと中はふんわりジューシーなサンマの塩焼きの出来上がりです。にゃあ(=^エ^=)/



#### 秋刀魚くん(ちゃん)の最後の願い ~こらやって食べて~

旬の脂ののったものは丸ごと焼いて、大根おろしと一緒  
に食べるのが一般的です。

辛みの強い大根を使うと良いです。この時期のものはあまりにも脂が多いので刺身にするのはちょっとしつこいです。焼いて食べましょう！

大根おろしをのせて食べると、焼き魚の発ガン物質を分解してくれるのでさらによし☆☆ 発ガン性物質はあまりにも微量過ぎるから、焼き魚をたくさん食べただけでガンになるとは考えにくいんですけどね。

鮮度良好なサンマの内臓は、レモン酢、大根おろし、きざみねぎ、わさび、からしなどをあしらえば、かなり栄養バランスは良くなり、がん予防にもなります。内臓も美味しく食べましょう。

**@しめじの味噌汁(2人前)@**

削りカツオ	10g
昆布	10cm程度
水	2カップ
絹ごし豆腐	1/4丁
しめじ	1/2パック
赤みそ	大さじ1

**作り方****①だしをとる**

さっと汚れを拭いた昆布を30℃くらいの水に入れ、火にかける。煮立つ直前に昆布を引き上げる。水を少々さして削りカツオを加える。一煮立ちさせてあくを取り、削りカツオを取り出す。これで、だし汁が完成。

**②煮る**

だし汁を煮立てて、しめじを加え、味噌を溶き入れる。一煮立ちさせて、切った豆腐を加える。

**③出来上がり**

お椀に盛りつけて出来上がりだワン▼・エ・▼

**@栗御飯(2人前)@**

栗	120g (お好みで)	酒	大さじ1/2
米	1.5合	塩	小さじ1/2
昆布	10cm程度	醤油	小さじ1/2
みりん	大さじ1/2		

**作り方****①米をとぐ**

米をとぎ、お釜に入れ、白米を炊く場合と同じだけ水を入れる。

**②具材を入れる**

栗は汁気を切り、お釜に入れる。

**③調味料を加える**

各調味料を加え、よくかき混ぜてから炊き上げる。

**④出来上がり**

お椀に盛りつけたら出来上がりだくま(・(エ)・)

**あとがき**

秋の味覚スペシャルはいかがでしたでしょうか？秋は、魚、山菜、果物などいろいろ美味しくなる季節です！特にサンマは食費の節約にも繋がりますよ。

皆さんも、安くて美味しい旬の食材をたくさん食べて、食欲の秋を満喫しましょう☆

文責：食生活班

夏休みといったら、虫取り！魚釣り！水遊び！花火！…楽しいことがいっぱいですな！でも今年はサークルや学生委員会活動と結構忙しかったなあ。でもそれはそれで楽しかった！大学生最高！！(ひらのん)部活に燃え、旅行に行っては現実逃避。忙しかったようなそうでもないような。とにかく勉強をしておらず後期から勉強についていけない気がしません…。(じえにい)