

秋といえばサンマ、サンマはイワシ、アジ、サバとともに青背魚の代表で、頭の働きをよくする DHA と、動脈硬化予防効果のある EPA、2 つの不飽和脂肪酸がたっぷり含まれています。そのほかにも上質なタンパク源ですし、体に良いさまざまな栄養素が含まれています。

日本人の知恵 + 現代科学の知識

江戸の昔から日本人はサンマを愛する民族で、サンマに関して現代の科学と照らし合わせると、ビックリするほど合理的なノウハウをもっています。

《 旬のサンマは栄養の宝庫 》

サンマの旬は9月から12月。この時期のサンマは脂が乗って、他の時期より格段においしく、栄養豊富です。何よりも値段が安く、誰でも食べられるのに、吸収が良い上等のタンパク質であるため、夏バテの体を治すのに好んで食べられました。

今なら当然、サンマの脂肪の DHA、EPA は動脈硬化を予防してくれますから、中高年以上、特に高齢者では、この時期にサンマをよく食べれば冬の血管病の事故を防いでくれます。また、サンマの脂肪にはビタミンも B-2、D、A いろいろ含まれ、ナイアシン、タウリンなどの微量元素も含まれるため、皮膚や粘膜を丈夫にし、アレルギー性の病気にも良いと考えられるようになってきました。ただし、現代は冷凍技術が進み、9割以上が冷凍もの。牛肉同様、虚偽の表示も横行しています。旬のサンマはウロコの数多く、背が黒っぽいなどともいわれますが、見分けるのは無理。幸いなことに、この季節に食べるとおいしいのであって、冷凍ものでも栄養的にはほとんど差がありません。



《 焼くことと大根おろし(カボス)を添えること 》

煮魚、てんぷら、炊き込み、酢漬け、干物、いろいろな調理法がありますが、焼くことがサンマの脂と身のおいしさを最高に引き出す調理法です。しかもサンマを焼く香りは食欲をそそりますね。また、サンマには必ず大根おろしがつきますが、これが味覚としてもピッタリ調和しますし、大根には消化酵素が含まれていて、食欲をさらに高める効果があるのです。

がん予防で、焼き焦げを食べないように言われますが、大根に含まれる酵素は、がんの発症を予防する効果も併せ持ちます。また、地方によっては、大根の代わりにカボスなどを用いますが、同様の良い働きをします。血圧の高い方にはしょうゆを使わないためにもこちらがお勧めです。