

献立ひとくちメモ

9月4日(金)



サンマ(秋刀魚)は、秋の味覚

を代表する魚です。冷たい海に生息する魚で、暑い時期は北の海で成長しています。そして、夏の終わりごろ、卵を産むために、北海道→青森→千葉の^{ぼうそうおき}房総沖へと南下してきます。

サンマは、江戸時代から庶民の食べ物として食べられていました。しかし、現在は、健康食品として世界から注目を浴びたことで、他国による漁獲量も増え、数が減ってしまって高級魚となりました。

サンマには、体に良いとされる「DHA」・「EPA」の脂肪酸や、ビタミンAが豊富に含まれています。頭の回転をよくしたり、肌や皮ふの健康を保つ効果があります。