

「何にしようか(今月のお料理)」 2018 年 9 月
「秋サケの粕焼きとサンマとごぼう団子」、どう。
そだねー、大変そう、美味しく出来る

新巻鮭で代表されるように、鮭は塩鮭として食されるのが一般的ですが、明治 26 年 10 月 31 日の時事新報に掲載された調理法は、粕焼きでしたので、取り上げてみました。近年の健康ブームで話題となっている「酒粕」。掲載当時は、味噌、醤油お酒と手作りの家も多く糺文化は、ごく身近なものだったのでしょう。ただ、それを料理に使用する発想の豊かさは、流石に「何にしようか」です。

ところで、オールシーズン食べられる鮭に旬があるのをご存知ですか。鮭は、銀鮭、紅鮭、白鮭などと種類は様々ですが、日本の川に遡上する鮭は白鮭のみです。秋(9月~12月)に産卵のために故郷の川に戻る鮭を秋サケと呼びます。秋サケは、オスの白子、メスの卵(筋子)が旬となります。従って秋サケは、卵や白子に栄養を取られるので、脂の乗りは良くありません。春から初夏にかけてとれる若い白鮭を、「時不知」や「時鮭」と書いて「トキシラズ」と読みます。「トキシラズ」の生まれはロシアで、この時期は産卵ではなくエサを求めてカムチャッカ半島から北海道東部や三陸沖に南下し回遊中のところを漁獲します。脂肪の量は秋サケの3倍以上となります。ハラスは脂の乗りも最高で美味、価格も最高となります。

秋の風物詩、丸々と太った秋刀魚の塩焼きは煙までもご馳走です。近年の秋刀魚の不漁事情は、なかなか脂の乗った秋刀魚を味わえません。そのような状況のところ「秋サケの粕焼き」と同じ日の献立「サンマとごぼう団子」は、秋刀魚をささがきのごぼうと合わせて、かき揚げのように揚げた団子で、目先を変えた良いアイデアです。一度お試しください。



《秋サケの粕焼き(しいたけのつけやき)》193Kcal

◇作って見たら◇

鮭に酒粕とは、変わった取り合わせと思いましたが、酒粕の旨みが脂肪の少ない秋サケに加わり、コクのある美味しい鮭に変身していました。

付け合せには、秋の旬、生しいたけのつけ焼きを添えました。

◇栄養成分と効用◇

「サケ」の赤い色素成分はアスタキサンチンです。このアスタキサンチンは、抗酸化作用がありアンチエイジング・美肌とシワ・シミの予防などに効果が期待されています。

また活性酸素を除去する働きもあり、発がん予防や眼精疲労の解消にも効果的とされています。

アスタキサンチンは、白サケよりも、赤みの強い紅サケに多く含まれ、オレンジ色に輝くイクラからも多く摂取できます。

話題の脂肪酸、EPA・DHAも豊富に含まれます。カルシウムとリンの吸収を促し骨格の形成を助け、骨粗鬆症を予防するビタミンDも豊富に含んでいます。

「酒粕」に含まれるレジスタントプロテインの成分は、腸で食品の油や脂質を吸着し便となって排出されるとの便通改善が報告されています。その他お酒を造る発酵の過程で生れる多種多様な酵素がアミノ酸やビタミンB2、B6を増やすなど栄養豊富な食材ですので日常的に使用されることをお勧めします。

「生しいたけ」の栄養素は、食物繊維だけではありません。コレステロール量を低下させるエリタデニンと、がん細胞の増殖を抑える効果が期待されているレンチナンという成分が含まれていて、目下注目の食材です。

その他、天日に干すとビタミンDに変わるエルゴステロールも豊富に含んでいます。干し時間が30分でビタミンD量が倍となりますので、干しシイタケは優良食品です。

◇材料と分量◇

栄養価計算表でご確認ください。



《サンマとごぼう団子》430Kcal

◇作って見たら◇

初めて作った料理でしたが、ごぼうの食物繊維と、サンマの栄養が同時に摂れる栄養たっぷりの料理、生臭い魚が苦手な方でも胡麻油で揚げますので芳ばしく美味しく召し上がれると思います。秋刀魚は三枚におろして、身を包丁でたたきただけで滑らかになりました。塩焼きに限ると思っている方も、是非お試しください。レモンを添えましたが団子を作る段階で、生姜汁を加えても良いでしょう。

◇栄養成分と効用◇

代表的な青魚といえばサンマと言うほど、サンマにはDHAやEPAが多く含まれています。その量は脂が乗っているほど多くなります。その他にもサンマには、鉄分などのミネラルも多く含まれていますので、積極的に摂りたい魚です。

ただし、サンマを焦がし過ぎると、DHA・EPAが酸化して効用力が減少しますので、ご注意ください。

ここで DHA と EPA の脂の働きを、もう一度記しておきましょう。

DHA(ドコサヘキサエン酸)の効用は、脳の発達維持・記憶力向上・脳の老化防止・善玉コレステロールの増加などがあります。

EPA(エイコサペンタエン酸)の効用は、血液をさらさらにする効果があり動脈硬化の予防に有効です。その他鎮静作用・抗腫瘍作用などがあります。

◇材料と分量◇

栄養価計算表でご確認ください。