

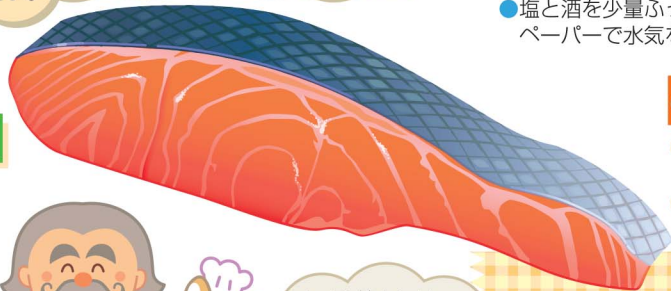
【秋鮭】おいしい“生鮭”を見逃さないで!

今が旬

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月



日本で生まれた鮭が故郷の川に戻って来る秋。養殖や輸入物ではない「生の鮭（秋鮭）」が出回る季節ね。鮭は「白身魚」に分類されるけど、その身が赤いのは、海老に似たオキアミなどの甲殻類のプランクトンを食べて育つからなんだよ。



栄養成分

- たんぱく質、不飽和脂肪酸 (EPA・DHA)、ビタミンB12、ビタミンD、アスタキサンチン、コラーゲンなど

色素成分の「アスタキサンチン」には、強い抗酸化作用がある。老化を促進する「活性酸素」の作用を抑える働きが期待できるんじゃない。



ホイル焼きには、玉ねぎ、人参、きのこなどを入れると、野菜もとれるよ！バターを少し入れると美味しいさUPだよ！

選び方や保存法

- 皮にツヤがあるもの。
- 色鮮やかで、身が締まっているもの。
- 身に入った「サシ」(白い筋)が真っ白なもの。
- 塩と酒を少量ふって10分ほど置いた後、キッチンペーパーで水気をしっかり拭き取ってから冷凍する。

オススメ料理

- 頭に近い弓形の切り身は、塩焼きなどのシンプルな料理に。
- 尾に近いかまぼこ形の切り身はフライやムニエルなどに。



鮭フライ



鮭のホイル焼き

参考サイト：「オリーブオイルをひとまわし」株式会社ゼネラルリンク / 「ほほえみごはん」株式会社ニチレイフーズ / 「あすけん 食材辞典」株式会社 asken
参考文献：dancyu2019年12月号「鮭とサーモン。」株式会社プレゼンテント

【備考】旬は東京都中央卸売市場の統計データ等を参考にした目安です。

ソニー健康
のお知らせ
・INFORMATION・

ご注意ください! 健康保険が使える施術は限られています
接骨院・整骨院
ご利用について

接骨院・整骨院は保険医療機関ではなく、施術を行う柔道整復師も医師ではないため、健康保険でかかれるのはごく限られた範囲です。詳しくは、ソニー健康ウェブサイトをご覧ください。



接骨院・整骨院のかかり方
ウェブサイト