

【太刀魚】 たちうお

EPA の多い魚で動脈硬化予防♪

銀色に輝く「太刀(たち)」のような
美しい姿から名付けられたと
言われているよ。
年間を通して店頭で見かけるけど、
夏は脂がのっているから美味しいよ♪



CC 選び方

- 目が澄んでいる
- 皮が銀色に光っている

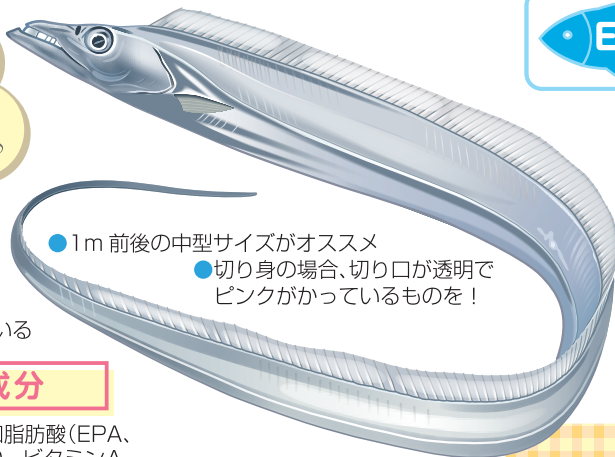
🍴 栄養成分

- たんぱく質、不飽和脂肪酸(EPA、DHA)、ビタミンD、ビタミンA、ビタミンB6、ビタミンE など

肌の健康を維持する働きのある
ビタミンAや、抗酸化作用のあるビ
タミンEを含んでいるぞ。
日差しの強い時期は肌にも負担が
かかるから、積極的に摂るのが
おすすめじゃ。



ウロコがないから、
よく水洗いしたら調理
OK! 加熱しても身が
やわらかいのが特徴。
身離れがよく、
小骨も少ないから、
食べやすいよ!



- 1m 前後の中型サイズがオススメ
- 切り身の場合、切り口が透明で
ピンクがかっているものを!

EPA とは?

(エイコサペンタエン酸の略)
n-3系多価不飽和脂肪酸のひとつ
で、血中のLDLコレステロールや
中性脂肪を減らす効果、動脈硬化や
血栓形成を予防する効果がある。
魚に多く含まれ、食事での摂取を
増やすことで、心筋梗塞や脳梗塞
などの発症を抑制することが期待
できる。

🍴 オススメ料理

太刀魚の
ムニエル



太刀魚の
夏野菜あんかけ