



# 秋のおすすめ食材



秋におすすめの食材として鰹とみょうががあります。

鰹には旬が2回あり、春が旬の「初鰹」と秋が旬の「戻り鰹」があります。

みょうがは、旬が6～10月で夏にとれたものを「夏みょうが」、秋にとれたものを「秋みょうが」とよんでいます。特に、秋みょうがはふっくらとして大きく、歯ごたえがあります。

## 主な栄養素

### 鰹



- ◆ **DHA (ドコサヘキサエン酸)**
- ◆ **EPA (エイコサペンタエン酸)**

青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸は、血流を良くしたり血中の中性脂肪を低下させる働きがあり、動脈硬化予防が期待できます！

- ◆ **たんぱく質**

鰹は魚の中でも高たんぱくです。筋肉や臓器など、体の組織を構成する重要な役割を果たします。

### みょうが



- ◆ **α-ピネン**

爽やかで独特な香りの成分で、食欲増進や眠気防止などの作用があります。

- ◆ **ミョウガジアル**

辛み成分の一種で、風邪の予防や抗菌作用に効果的です。

- ◆ **カリウム**

余分なナトリウムを排出して高血圧を予防します。



## 美味しく食べるコツ(食材の選び方)

- 身の色が赤く透き通って見えるもの
- 皮と身の上に脂があるもの

鰹は魚の中でも鮮度が落ちるスピードが速いので、できるだけ空気に触れさせないように食べる直前に切るのが◎



- ふっくらとして、丸みがあるもの
- 葉が閉じているもの
- 艶があり、ピンクがかった色をしている

香り成分のα-ピネンは、揮発性が高いため食べる直前に刻むと、よりみょうがの香りを楽しめます。



## 豆知識

鰹の漢字の由来は古事記や万葉集で「堅魚」と漢字表記されていたものが変化して「鰹」になったといわれています。

みょうがはビタミンやミネラルなど体に必要な成分を含みますが食用で栽培しているのは日本のみとされています。

初鰹は魚肉が赤々としていて、あっさりとした味が特徴です。一方戻り鰹は、脂がたっぷりとのっけていてもっちりとした食感が特徴です。