秋のおすすめ食材

秋おすすめの食材として【エリンギ】と【サバ】を紹介します。
エリンギはほとんどが人工栽培のため１年を通して出回っていますが、旬は10～12月です。
サバは秋～冬が旬で、秋に獲れるサバを「秋鯖」、冬に獲れるサバを「寒鯖」と言います。
特に秋鯖は脂肪分が20%にもなり、1年の中で1番美味しくなります。

エリンギ

- **食物繊維**
  特に不溶性食物繊維が多く含まれます。
  消化されることなく腸まで届き、腸が
  刺激されることで便秘の解消につながります。

- **ビタミンD**
  カルシウムの吸収を促進する栄養素です。
  骨を丈夫にしたり筋肉の発達を助けるため
  骨粗鬆症の予防が期待できます。

サバ

- **EPA　DHA**
  青魚の脂に多く含まれ、中性脂肪抑制・
  血栓形成の予防の働きがあります。
  動脈硬化や高血圧予防の効果も期待できます。

- **鉄**
  赤血球に含まれるヘモグロビンの材料になり
  全身に酸素を運ぶ働きがあります。
  そのため貧血の予防効果があります。

選び方と保存のポイント

- できるだけ軸が太く硬さのあるもの
- 変色していないもの
- カサが開きすぎていないもの

☆エリンギを保存する際は
洗わずにキッチンペーパーなどでくるみ、
冷蔵庫の野菜室に入れ、
一週間以内に食べ切るようにしましょう。

- 目が澄んでいるもの
- 身に張りがあるもの
- エラの中が赤いもの

☆サバは鮮度が落ちやすいため、
すぐに内臓を取り除きましょう。
切り身はキッチンペーパーで水分をふき取り、
ラップで包んで冷蔵庫で保存しましょう。

豆知識

日本のエリンギは天然ではない！？

元々はヨーロッパ原産で、地中海沿岸を
中心に広く栽培されているキノコです。
日本では自生していないため、日本の
エリンギはすべて人工栽培です。

香りや味わいに癖がなく、
どのような料理にも合わせやすいため、
ぜひ取り入れてみましょう！

サバと相性抜群の栄養素

アリシン
においの成分アリシンは血栓予防効果
がありEPAとダブル効果で動脈硬化・
心疾患の予防が期待できます。

ビタミンE
ビタミンEとサバのナイアシンとの
ダブル効果で血行促進、美肌効果、
冷え性改善が期待できます。

ビタミンC
ビタミンCは
サバの鉄分の吸収を高めます。

参考文献：「日本食品標準成分表2020年版」
臨床栄養ディクショナリー2015　きのした生魚店　食育大事典