

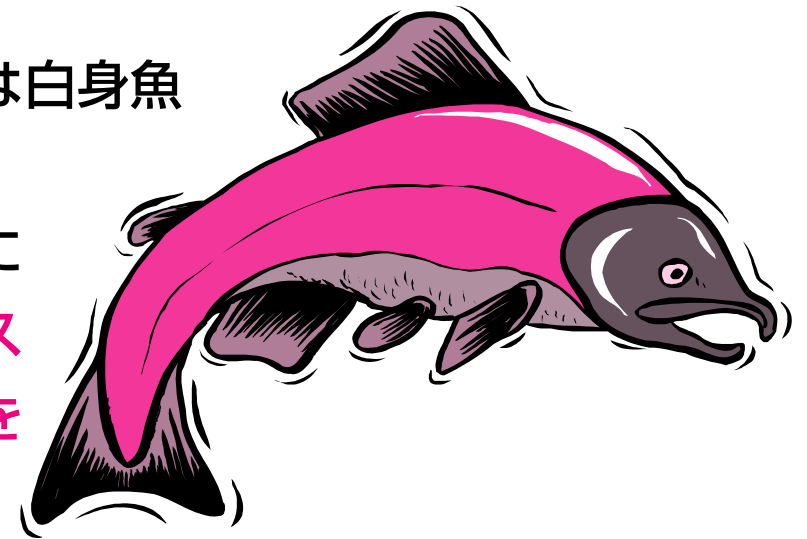
秋味 あきあじ

秋も深まってまいりました。

“食欲の秋”とも言われるように実りの秋です。秋の味と言えば栗やさつま芋・松茸などを思い浮かべますが、実のところ「秋味」とは“鮭”のことです。

北海道で、秋に産卵のため川を上ってくる鮭を秋を代表する味という意味で名づけられました。

身の色が赤いので赤身の魚と思われがちですが、実は白身魚です。身の色はアスタキサンチンという赤い色素です。アスタキサンチンはカロチノイドの一種で、皮の部分に含まれる赤い色素成分です。動脈硬化を予防したり、ストレス性免疫低下を抑制します。また白内障、胃潰瘍を予防します。



冬に向けてもおいしい鮭ですが、いろいろな味わい方があります。ムニエルや塩焼の他にもフライにしたり、みそ味で代表的な「ちゃんちゃん焼」やあったかな三平汁。牛乳との相性がよいのでシチューもおいしいですね。フレークにしてイクラとの親子丼。皆さんはどんな料理がお好きですか？