

# 腹が狭くスマートな体形『サワラ』

サワラという名前の語源は「サ」は狭い「バラ」腹を意味しています。漢字では「魚」に「春」と書き、春を告げる魚と言われますが夏場を除きほぼ年中おいしい魚で、**西日本では春鰯、東日本では寒鰯が好まれています。**サワラは青魚ですが身は白く、肉質は柔らかで一般的な魚と違って**尾に近い部分が美味しい**と言われています。

サワラはタウリン・イノシン酸・グリセリドなど様々なうま味成分が豊富に含まれ、クセがなく、ほろっとした甘味があります。上品な味わいで、薄味でもおいしく、どんな調理法にも適しています。

栄養素では**動脈硬化予防や脳の活性化**に役立つDHA・EPA(=EPA)に加え、**骨の健康維持に必要なビタミンD**や**体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する作用のあるカリウム**が豊富に含まれています。

サワラは和食の素材のイメージですが、**チーズやトマトといった香りやコクのある食材とも相性が良く、色々な味で楽しむことができます。**

