

# 刺身のつまはお飾り？

刺身に添えられている「つま」には、大根やシンの葉・シンの花・わさび・菊の花などがあります。が、**つまは「からみ・けん・つま」の総称です。**「からみ」はワサビや生姜などの薬味、「けん」は野菜の千切りを剣のように立てたもの、「つま」は野菜や海草を刺身に添えているものです。

これらのつまは飾りの意味だけではなく、**殺菌・抗菌・からだを温めるなど様々な作用があり、一緒に食べることをおすすめします。**

特に刺身のつまによく使われる**大根**には「**殺菌・抗菌作用**」があります。大根は、「食べることで食あたりをしない」と言われており、そこから転じて配役が当たらない役者のことを「大根役者」と呼ぶなど、古くからその殺菌作用が広く知られています。大根のつまがパリッとしているのは、千切りにしたあとすぐに水にさらし、しっかりとアクを抜いているためです。

また、シンの花や菊の花はそのままでは食べづらいですが、**醤油**皿に花をちぎって入れると食べやすく、見た目も華やかになります。

