

9月11日（月）

きょうは、“さばの^{ゆうあん}幽庵焼き”についてのお話です。

「^{ゆうあん}幽庵焼き」とは、漬けダレに魚を漬けてから焼いた料理のことで、
そして^{ゆうあん}幽庵とは、酒としょうゆ、みりんを合わせ、そこにユズなどの
^{かんきつるい}柑橘類を加えたタレのことを言います。

「サバ」は^{あおざかな}青魚の王様といわれるほど^{えいよう}栄養がたっぷりの魚で、日
本の近くの海では、マサバ・ゴマサバ・タイヘイヨウサバなどの種類
が^と獲れます。「さば」には、^{イーピーエー}EPA・^{エイコサ}エイコサ ^{ペンタ}ペンタ ^{エンさん}エン酸や
^{ディーエイチエー}DHA・^{ドコサ}ドコサ ^{ヘキサ}ヘキサ ^{エンさん}エン酸がたくさん^{ふく}含まれています。

^{ディーエイチエー}DHAには、^{けつえき}血液をキレイにしたり^{きおく}記憶をする力を高めたりする
^{こうか}効果があり、その^{こうか}効果から頭が良くなる^{えいよう}栄養とも言われています。

^{ディーエイチエー}DHAや^{イーピーエー}EPAは体の中ではほとんど作ることができないため、
食事から^と摂らなければなりませんので、ぜひ残さずにしっかり食べ
ましょう。