

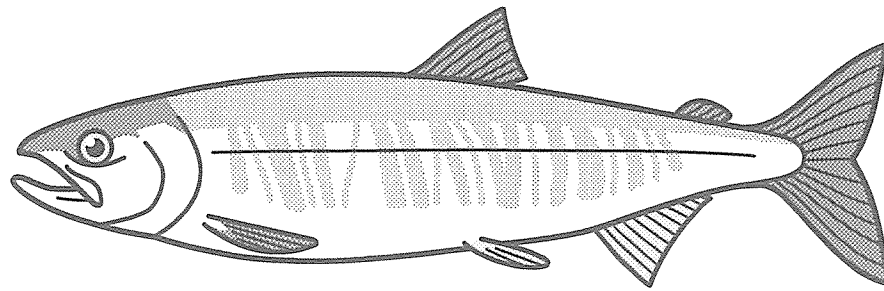
# たのしくたべようニュース

## 秋を代表する魚を知ろう！

さけやさんまなど、秋を代表する魚を紹介します。買い物の時などに、丸ごと一尾や切り身の魚を見かけることもあるかと思います。子どもと一緒に、秋が旬の魚について話したり、味わったりしてみませんか。

### 代表的な秋の魚

#### さけ



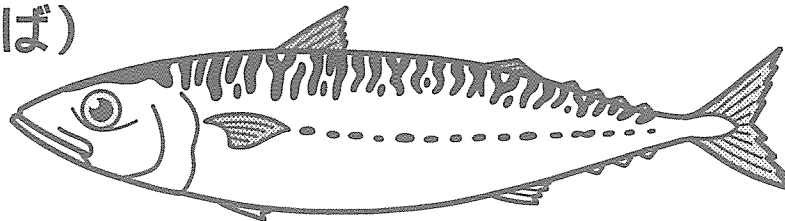
##### 特徴

秋になると、日本の河川を産卵のためにぼってきます。「あきあじ」、「あきさけ」などの別名があります。背には黒い斑点がなく、尾びれには放射線状の線が走っています。

##### 栄養+食べ方

たんぱく質やビタミンDが豊富です。身には、赤色の天然色素のアスタキサンチンという抗酸化成分が含まれています。食べ方は塩焼き、汁物、鍋物やフライ、ムニエルなどがあります。

#### さば(まさば)



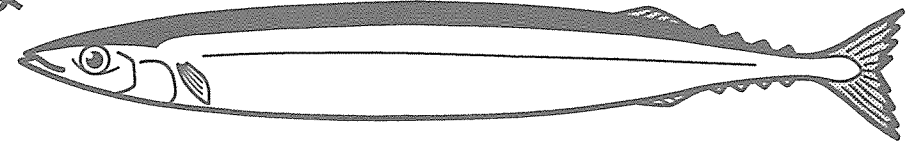
##### 特徴

全身に小さな丸いうろこがあり、背部分には特有の緑青色の斑紋があります。大きな目が特徴です。さばは、あじやいわしと並ぶ庶民的な青魚です。

##### 栄養+食べ方

DHA やEPA (IPA) などの体によい脂質が豊富に含まれます。鉄やビタミンB<sub>12</sub>なども多く含まれます。食べ方には、塩焼き、しめさば、みそ煮、さばずしなどがあります。

#### さんま



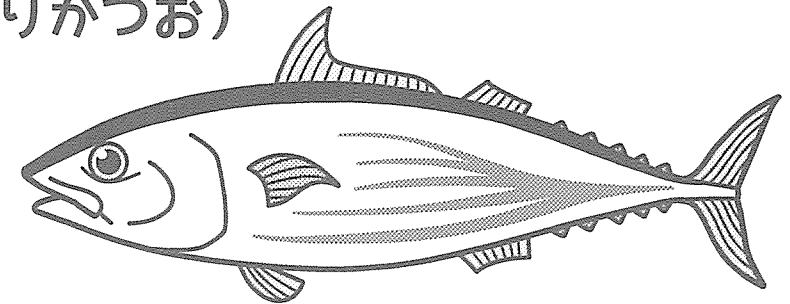
##### 特徴

さんまは、頭が小さく、身は細長く、口はややくちばし状になっています。尾びれや背びれが非常に後方にあるのが特徴です。体長は35cm前後になります。刀の形のような秋の魚なので、漢字で秋刀魚と書きます。

##### 栄養+食べ方

DHAやEPA (IPA) などの体によい脂質が豊富に含まれるほか、ビタミンD、鉄なども多く含まれています。食べ方は、塩焼き、炊き込みごはん、煮つけ、蒲焼き、竜田揚げやフライなどがあります。

#### かつお(戻りかつお)



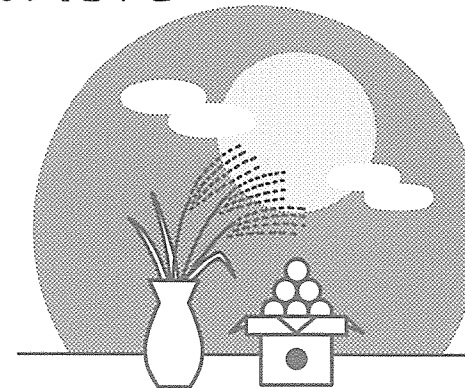
##### 特徴

腹側に黒いしま模様があります。また、頭部、側線部以外にはうろこがありません。休みなく泳ぎ続けるため、筋肉量が多い魚です。戻りかつおは、脂がのっているのが特徴です。

##### 栄養+食べ方

たんぱく質が豊富に含まれます。秋にとれる戻りかつおには、EPA (IPA) も豊富で、血合いには鉄やビタミンB<sub>12</sub>が含まれます。食べ方は刺身、たたき、から揚げ、煮物など。

#### お月見



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやススキ、秋の収穫物を供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。

「中秋の名月」とは旧暦の8月15日の夜の月のことをいいます。十三夜は、「後の月」と呼ばれていて、月見は必ず二度行うのが習わしとされています。

今年の十五夜と十三夜は、9月29日と10月27日になります。