

12月17日(木)、今日は さんま についてです。



さんまには、記憶力をよくする「DHA」という油や、丈夫な体をつくるために必要な「たんぱく質」もふくまれています。

今日は、骨まで全部食べられるので、骨や歯をつくる「カルシウム」も、たくさんとることができます。

さんまは、江戸時代から身体に良い魚とされていましたが、安い魚だったので、たいなどの高い魚しか食べない殿様は、食べたことがなかったそうです。

これは、落語の「目黒の秋刀魚」という話になっています。

ある日、お城から出た殿様は、目黒にある田舎屋で、あぶらの乗った焼きたての秋刀魚を、産まれて初めて食べたそうです。

あまりにおいしかったので、早速お城でも秋刀魚を食事にだしてもらいましたが、お城の調理師さんは、決められた調理法で、上品な料理に仕上げてしまい、味見役が食べて後、冷めた食事を食べる殿様は、目黒で食べて味と違って、とてもがっかりしてしまいました。と言うお話です。

殿様が、家来に「秋刀魚は、目黒に限るなあ。」と、つぶやく落ちがついていますが、焼きたての秋刀魚の味が、高級な物よりおいしいという事を、物語っています。

今日も、三の丸の調理員さんが、秋刀魚のおいしさを生かして、上手に揚げてくれました。お城の料理に負けられないおいしさになりました。

今日の食材の産地をお知らせします。牛乳、米は神奈川県、ちくわは小田原市、にんじんは千葉県、しめじは長野県、れんこんは茨城県産です。さんまは北海道で水揚げされました。産地表示は、1階の配ぜん室前に貼ってありますからみてください。