令和8年10月29日 木曜日
旬:さんま



令和8年10月29日 木曜日





旬　さんま

　さんまは、冬から春にかけて北の海へ、夏から秋にかけて、南の海に移動します。さんまの旬は、夏から秋です。脂がのって一番おいしい時期です。

　さんまは漢字で、「秋」「刀」「魚」と書いて「さんま」と読みます。刀のように反り返っている姿からつきました。

　さんまの脂には、血液をサラサラにするDHAやEPAが豊富です。