

今が旬 秋のお魚パワー!

栄養士

食べ物が美味しい季節になりましたね。秋の味覚はたくさんありますが、今回は旬のお魚を2つご紹介します。

秋刀魚(さんま)



老いない健康体を作る食材として注目されている青魚の一種ですね。
豊富なたんぱく質に加えて、魚の油にDHAやEPAという脂肪酸を多く含みます。
DHA…脳を活性化させ、記憶力と知能指数をアップさせます。認知症の予防にも効果が期待できます。
EPA…血中の中性脂肪を下げて血液をサラサラにします。動脈硬化や心筋梗塞から身を守ります。

《おすすめレシピ》 秋刀魚ごはん

米 2合
さんま 2尾
しょうが 1.5片
にんじん 1/3本
塩 小さじ1/6

A { しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 小さじ2
だしの素 小さじ1

- ① 米を洗い、ザルに上げておきます。
- ② にんじんとしょうがを千切りにします。
- ③ 炊飯器の釜にお米とAを入れてから目盛まで水を入れ、混ぜ合わせます。
- ④ しょうが・にんじんを載せて炊飯器で炊きます。
- ⑤ さんまは両面に塩をふって、フライパンやグリルで塩焼きします。
- ⑥ 焼きあがったら骨を取り除き、ほぐした身を炊きあがったご飯に混ぜて出来上がりです。



一人当たり エネルギー309kcal
たんぱく質9.8g 食塩相当量1.1g

鮭(さけ)



強い抗酸化作用を持ち、ビタミン類も豊富。その中でも、特にビタミンDを多く含みます。
ビタミンD…小腸や腎臓でカルシウムの吸収を促進するため、カルシウムの多い食品と共に摂取するのがおすすめ。
アスタキサンチン…エビ・カニなどの赤い海産物に含まれる赤い天然色素。非常に強い抗酸化成分で、抗炎症作用があります。(※鮭は赤い身をしていますが、白身魚の一種です。鮭が赤いのは、エビなどの甲殻類をエサとして食べることで、赤いアスタキサンチンが蓄積され、筋肉が赤みを帯びているからなんですよ。)



《おすすめレシピ》 鮭と厚揚げの照り焼き

鮭(切身) 180g
酒 大さじ1/2
塩 0.6g
片栗粉 適量
厚揚げ 180g
サラダ油 小さじ2
ねぎ(小口切)お好み

A { しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
はちみつ 小さじ2

- ① 厚揚げ、鮭は食べやすい大きさに切ります。
- ② 鮭に酒と塩を振り、5分ほど置きます。ペーパータオルで水気を拭いて、片栗粉をまぶします。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、厚揚げと鮭を両面焼き色がつくまで焼きます。
- ④ 混ぜ合わせたAを加えて煮絡めます。
- ⑤ 器に盛り、お好みでねぎを散らします。

一人当たり エネルギー225kcal
たんぱく質20.5g 食塩相当量1.2g

