

旬の魚を味わおう！家族が喜ぶ魚のおかず

日本の食卓には、昔からふんだんに魚が上っていました。今の日本人の長寿は魚中心の和食の効果も理由のひとつと言われています。しかし、近年は食の多様化から、急速に魚離れが進んでいるのが現状です。魚の良さを知り、毎日の食卓に魚の登場回数を増やしてみませんか？



からだにうれしい魚の栄養

1日分の目安は
切り身1切れです。

EPA・DHA

EPA、DHA は魚の油の成分で、LDL-コレステロール（悪玉コレステロール）を減らす。
DHA は脳の発達に必要な成分でもある。
脂ののった新鮮な旬の魚は EPA、DHA ともにたっぷり含まれる。

たんぱく質

たんぱく質は体の中で分解され、筋肉や血液の材料となる。
魚のたんぱく質は卵や肉と同じように良質なので、体の中でうまく利用される。また、肉や卵よりコレステロールが低いという利点がある。



タウリン

タウリンはコレステロール、中性脂肪、血圧、血糖値などを正常に保つ働きがある。
特に、タコ、イカ、エビ、貝類に多く含まれる。

カルシウム

丈夫な歯や骨の発育に欠かせないカルシウムはビタミンDと一緒にとることで吸収が高まる。
ビタミンD は魚の卵や内臓に多く含まれるため、まるごと食べられる小魚は吸収の良いカルシウム源。

魚をおいしく食べるコツ

①新鮮な旬のものを選ぶ

春: かつお、かれい、たちうお **秋:** さんま、いわし、鮭、さより、すずき、桜鯛 **夏:** あじ、鮎、いさぎ、かわはぎ、かんぱち **冬:** かます、甘鯛、めかじき、きんめ鯛、さわら、たら、ぶり

②調理の工夫で生臭さを消す

脱水シートで余分な水分をとる、煮魚に生姜や梅干を加える
牛乳やヨーグルトに浸す など

手についた魚の臭いが気になったら…

魚を触った後に茶がらやレモンの皮などでこすってから洗うと臭いが簡単にとれる。

参考：社団法人大日本水産会おさかな普及協議会「お魚便利帳」

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう、家族が喜ぶ初夏の魚料理～

あじのかわり丼

材料(4人分)

米	2合	あじ(中)	4尾	
A	水	片栗粉	大さじ1	
	しょうゆ	小麦粉	大さじ1	
	酒	油	大さじ1	
ごぼう	140g	B	水	1/2 カップ
しょうが	15g		砂糖	大さじ1
青ねぎ	10g		酒	大さじ2
			しょうゆ	大さじ2

作り方

- 1 ごぼうはさがきにし、水にさらす。しょうがはせん切り、ねぎは小口切りにしておく。
- 2 米はAとごぼう、しょうがを入れて炊いておく。
- 3 あじは三枚におろし、小骨と皮を取り、片栗粉と小麦粉を混ぜたものをまぶして油で両面をこんがり焼く。
- 4 Bを混ぜて3に加え、汁気がなくなるまで煮からめる。
- 5 炊き上がった2を器に盛り、4のをせ、ねぎを散らす。

1人分の栄養価

472kcal / 蛋白質 18.8g / 脂質 5.7g / 塩分 2.1g



かつおの磯辺焼き

材料(2人分)

かつお(刺身用)	120g	衣	
A	しょうゆ	卵	1/2 個
	酒	かたくり粉	大さじ2
	こしょう	小麦粉	大さじ2
レモン(又はすだち)	1/4 個(1個)	ごま油	小さじ1/4
レタス	20g	しょうゆ	小さじ1/2
ミニトマト	2個	青のり粉	大さじ1/2
		油	大さじ1

作り方

- 1 かつおは1cm厚さに切り、Aを加えて軽くもむ。
- 2 衣の材料を混ぜ、1を1枚ずつほぐして加え、からめる。
- 3 テフロン加工のフライパンに油を熱し、2を両面焼く。
- 4 器に盛り、レタス・くし形に切ったレモン(すだち)、ミニトマトを添える。

1人分の栄養価

214kcal / 蛋白質 18.4g / 脂質 6.9g / 塩分 0.8g



テーマは旬の魚料理

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



選べる4会場毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時: 6月9日(火)、20日(土)、24日(水)、26日(金)、27日(土) 9時30分～13時 対象: 伊勢市民

参加費: 300円 申込み: 伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載