

えいようか通信

発行：栄養課

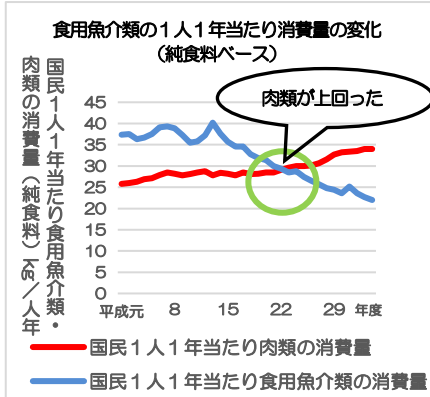
場所
本館2階西
春号



四季発行
(年4回)

魚介類ってこんなよじりー

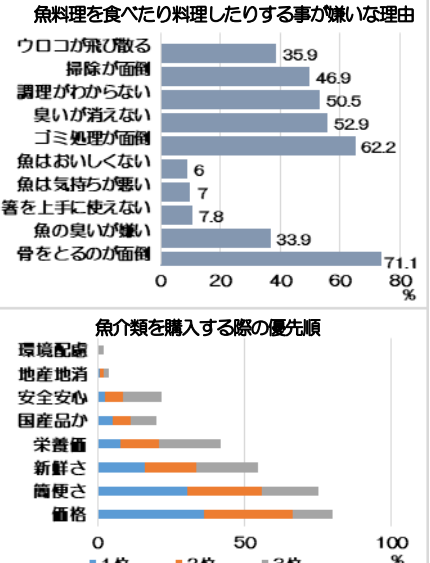
みなさん、普段魚をよく食べますか？魚の油に含まれる栄養素は皮膚の健康維持を助け、食後の血中中性脂肪の上昇を抑える働きがあります。目類には鉄、亜鉛、銅等の栄養素が含まれており、汁物に使うと手軽にタンパク質を摂取できます。また、甲殻類の殻には食物繊維が含まれます。しかし、こうした栄養的価値があるにも関わらず、近年の日本の魚介類消費量は減少傾向です。食用魚介類の1人1年当たりの消費量は平成13年度の40.2kgをピークに減少しはじめ、令和5年度には21.4kgとピーク時から約53%も減少しています。また、肉類と魚介類の消費量を比較した際、肉類は増加傾向なのに對して、魚介類は減少傾向であり、平成23年度以降肉類の消費量を下回っています。



●近代人はなぜ魚介類を摂らないのか？

令和5年度に公表された一般社団法人大日本水産会の「子育て世代の水産嗜好動向調査」では、魚介類を購入する際の優先順位として価格や調理の簡便さが上位

に入り、魚料理を食べたり料理したりする事が嫌いな理由としては高い割合で「ゴミ処理が面倒なことが挙げられました。」



●魚介類をおいしく簡単に調理する工夫

- ①切り身・刺身・缶詰の活用
さばく手間を除き、すぐに調理できず。
- ②臭みを抜く
塩を振りキッチンペーパーで水気をとる。
- ③アルミホイルの活用
★ホイルで包んで焼くことで洗いやゴミ処理の手間を軽減します。
- ④市販の冷凍魚介類をストックする
冷凍サバ、シーフードミックス等
- ★おうちに冷凍魚介類をストックしていつでも食べられるようにしましょう！

●春の旬の魚介類を使ったレシピ

春はかつお・鯖・タイ・あさり・ほたるいかな等の旬の魚介類を食べるチャンスです。

★あさりと春野菜のクラムチャウダー

●材料 (1人分)
 冷凍むきあさり 30g 冷凍むきえび 30g
 新玉ねぎ 50g サラダ油 3g 春キャベツ 20g
 しめじ 10g 人参 10g 小麦粉小さじ1 (6g)
 水 150ml コンソメ 1.5g
 牛乳 100ml 有塩バター 5g
 塩こしょう少々 (0.1g)

●作り方
 ①冷凍むきあさりと冷凍むきえびを流水解凍する。
 ②しめじは石づきをとり1本ずつに裂く。新玉ねぎは薄切り、春キャベツ3cm角、人参1cm角に切る。
 ③鍋に油と新玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
 ④しめじ、春キャベツ、人参を加えて炒め、小麦粉を入れて全体をよく混ぜ合わせる。
 ⑤小麦粉が絡まったら、水150mlとコンソメを加え10分煮る。
 ⑥柔らかくなったら牛乳とあさり、えびを加え煮立たせる。弱火で2分煮込み、有塩バターを加え塩こしょうで味を調える。

★鯖とアスパラのバター醤油焼き

●材料 (1人分)
 鯖1切れ (80g) 小麦粉 1g
 塩こしょう少々 (0.1g)
 アスパラガス 2本 (30g) パプリカ 20g
 バター 小さじ2 (8g)
 濃口醤油 小さじ2 (12g)
 みりん 小さじ2 (12g)

●作り方
 ①鯖の両面に塩こしょうをまぶし、10分おいて水気をふく。
 ②アスパラガスは根元を切り捨て、3cm大に切り耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで約1分加熱する。
 ③パプリカはわたを除き、1口大に切る。
 ④水気をとった鯖の両面に小麦粉をまぶす。
 ⑤フライパンにバターを溶かして鯖を焼く。焼き目がついたら裏返して蓋をして中まで火を通す。醤油とみりんで味付けする。
 ⑥残った調味料でアスパラガスとパプリカを炒める。

編集者の声

春は旬の食材が多く様々な栄養素を摂るチャンスです。今回は魚介類の消費量アップを目的に春の食材を使ったレシピを作成しました。また、魚介類を簡単に調理するポイントも記載しました。今まで調理の手間がかかっていたため、魚介類を選ばない方もぜひ活用ください！

～実際に作った感想～
 あさりと春野菜のクラムチャウダーは、水と牛乳を入れるタイミングが違ったり材料を入れる手順が難しいです。タマがける原因になるので、レシピをよく見て有塩バターは1番最後に入れることに注意して作って下さい。多くの魚介類と野菜が1品で簡単に摂れるのでおすすめです！

鯖とアスパラのバター醤油焼きは、全体に味を付けるために鯖を何度か返す事がある為、身が離れないように注意下さい。皮まで美味しく食べられる一品です！付け合わせのアスパラガスとパプリカの彩りが良く、食欲が湧きました。

(尾崎・岸本)