

栄養だより

第11回「サワラ」 テーマ「魚春」

寒さも和らぎ、春の気配が感じられる頃になりました。第11回目の栄養だより、テーマは「魚春」です。魚さんに春と書く、何とも春らしい名前。魚を取り上げてみました。どうぞ、御覧下さい。

魚の豆知識



ズズキ目サバ科サワラ属。北海道南部から東シナ海にかけて広く分布し、特に瀬戸内海に多い。

体長70cm～1m、ほっそりした体型から腹が狭い。すなわち「狭腹」と呼ばれています。

鮮度の良いものは背中が黒っぽい藍色で、ほんのりと波線があり、腹側は銀白色。色の違いがはっきりしているよ!!



成長するにつれて名前が

変わる出世魚で、50cmくらいまでをサガツまたはサガチ、70cmくらいまでをヤナギといます。(狭腹)

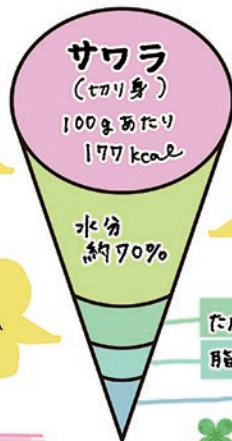
産卵期は5～6月頃。瀬戸内海では産卵のために鰯が出現するので、「春を知る魚」と言われ「魚春」という字が当てられています。

食べ頃は、瀬戸内海では春の産卵期のもの、馬場河湾から北の関東は、10月～翌年3月まで。特に東京では、産卵期前の脂ののっているときを「寒サワラ」と呼んで珍重しています。

魚の栄養

良質なたんぱく質が多く、肌荒れやストレスにもオススメ。

体内の余分な塩分を排出する働きのあるカリウムが豊富で、血圧を下げる効果が期待できます。



冬には脂質約14%にも増えます。

脂質の中には、悪玉コレステロールを減らし血液をサラサラにするEPA、DHAも多く含まれています。

おいしい食べ方

鮮度のとても良いものは、刺身にするのが絶品。

照り焼き、味噌漬けもおいしい。

栄養言葉のメニュー (材料は1人分です)

魚の黄味焼き

約137kcal
塩分1.1g

- 材料
- 鰯 1枚
 - 塩 ひとつまみ
 - 卵黄 小さじ1
 - みりん 小じじ

鰯を塩焼きにし、卵黄、みりんをまぜて塗り、ニげめをつける。

黄味かわりに、マヨネーズ、みそとろろ昆布でもOK!!

ホイル焼き

132kcal
塩分2.2g

- 材料
- 鰯 1枚
 - 塩 ひとつまみ
 - 玉葱 30g
 - 人参 10g
 - えのき 10g
 - しめじ 10g
 - ピーマン 10g
 - しょうゆ 小じじ1
 - とけり粉 10g
- 野菜は千切り

アルミホイルに、塩をふった魚春としょうゆであえた野菜をつつんで、オーブンで焼く。
マヨネーズや味噌をのせてもおいしいよ!

平成28年3月
栄養言葉