

栄養だより

第42回
テーマ『魚』

気持ちの良い秋風が吹き渡る頃となりました。皆様、いかがお過ごしですか？
さて、今回の栄養だよりのテーマは『魚』です。スーパーに行けば、1年中
手に入る『魚』ですが、秋から冬にかけての国産秋鮭は脂の乗りが格別！
旬を逃さず「味ゆいたい『魚』、どうぞ御覧下さい。

魚の種類

魚の種類	商品名	味覚	料理
紅鮭	紅鮭	脂はひかえめ 濃い味	塩焼き 筋子 ねこ
鮭	秋鮭 時知らず ときし 時鮭 鮭児 ときざけ けいじ	脂はひかえめ 淡泊な味	塩焼き いくら ムニエル 石狩鍋 スモークサーモン
銀鮭	銀鮭	脂がのっている ふっくらしている	塩焼き ムニエル 石狩鍋 筋子 ねこ
タイヨウサケ	アトランティック サーモン	脂がのっている 癖がない	刺身 マリネ 寿司 スモーク ムニエル
ニジマス	ニジマス トラウトサーモン サーモントラウト	脂がのっている 鮭に近い味	刺身 マリネ 寿司 鱒寿司 ムニエル 鮭弁当
マスノスケ	キングサーモン	脂がのっている ジューシー 身はプリプリ	塩焼き スモーク

魚の産地

● 紅鮭 ● 白鮭 ● 銀鮭 ● 鮭卵

● アトランティックサーモン(養殖) ● トラウト(養殖)

● 紅鮭 ● 白鮭 ● 銀鮭 ● キングサーモン ● 鮭卵

● 紅鮭 ● 白鮭 ● 鮭 ● 銀鮭(養殖) ● 鮭卵

● 銀鮭(養殖) ● アトランティックサーモン(養殖) ● トラウト(養殖)

日本の産地は北海道が有名だニャ〜

魚の栄養

身にも皮にもたくさんの栄養が含まれている「スーパーフード」!

- DHA (ドコサヘキサエン酸)**
脳の働きを良くする
- EPA (エイコサペンタエン酸)**
血液サラサラ効果
- 鉄**
貧血予防
- ビタミンB群**
疲労回復 かせ予防
- ビタミンD**
骨粗鬆症予防
- アスタキサンチン**
老化予防 免疫カアップ
- コラーゲン**
美肌 効果

日本人が最も食べる魚は鮭なんだって!!

サケの身は赤い色をしていますが、実は白身魚なんです! 赤色の素はエサとして食べるオキアミの赤い色素「アスタキサンチン」によるのです!

鮭の卵「イクラ」にもアスタキサンチンが含まれているんじゃよ!

サケの選び方

- 皮は銀色がきれいに光っている
- 色は濃いオレンジ色
- 身は締まって、弾力があるもの
- 脂肪の白い筋が入っているもの

豆知識

塩鮭の塩分濃度の違い

- 「甘口」... 3%前後
- 「中辛」... 5%前後
- 「辛口」... 8%前後

栄養課メニューコーナー

鮭の南蛮漬け

なんばんづ

1人分 219kcal 塩分1.0g

鮭に含まれるビタミンは、油と一緒に摂ると吸収力UP!

作り方

- 生鮭切身に塩をふる。
- 玉葱・人参・ピーマンを千切りにし、軽く塩をふり、水気を絞る。
- ①の鮭に④の粉をまぶす。
- 揚げ油を180℃に熱し、③の鮭を入れてカラッと揚げる。
- ⑥の漬け汁に④の鮭、②の野菜を入れて全体に絡め、5分ほど置く。
- 器に盛り付けて完成!

材料(3人分)

- 生鮭切身 3切れ(約60g)
- 塩 2g(小さじ1/3)
- 揚げ油 適量
- 玉葱 60g
- 人参 20g
- ピーマン 20g
- 片栗粉 10g(大さじ1)
- 小麦粉 10g(大さじ1)
- 酢 12g(大さじ1)
- 砂糖 12g(大さじ1と1/2)
- 醤油 6g(小さじ1)

平成30年10月 栄養課