

# さんまの南蛮漬け



## <栄養量>

エネルギー	239 kcal
たんぱく質	10.3 g
塩分	1.2 g



## 《2人分材料》

さんま（中～大1匹）100g

調味料A（醤油5g、酒5g、食塩0.2g、すりおろし生姜1かけ、こしょう少々）、片栗粉8g、油6g、玉葱60g、人参30g

調味料B（醤油8g、酢16g、砂糖6g、みりん4g、鷹の爪少々、だし汁6g）、かいわれ大根10g

## 《作り方》

1. さんまを流水で洗い3枚おろしにし、調味料Aを合わせたもので下味をつける。
2. 玉葱、人参は細い千切りにし、水にさらす。
3. 調味料Bを合わせ、火にかけてひと煮立ちさせ、2を入れる。
4. 1のさんまに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げ、バッドに並べる。
5. 4に上から3をかけて漬け込む。
6. 5を器に盛り、カイワレ大根を添える。

※調味料Bにゴマ油や炒ったゴマを加えると一層香ばしく、美味しくなります。

## 《さんまの栄養豆知識》

今年も8月末頃より根室、釧路でさんまの水揚げが始まりました。さんまは、江戸時代から大衆魚として親しまれてきた栄養的に非常に優れた青魚といわれています。

さんまには、必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウム、その吸収を助けるビタミンD等含まれており、成長期の子供や中高年の方は、特に積極的に摂りたい魚です。このビタミンAやビタミンDは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂取すると吸収効率を高める事が出来ます。今回ご紹介する「さんまの南蛮漬け」は油で揚げたさんまを使用するので、これらの栄養素をバランス良く摂取する事が出来ます。さらに、さんまには近年注目されている不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。不飽和脂肪酸は、血液をサラサラに保ち、コレステロール値を下げる働きがあります。さらにDHAには、脳細胞の働きを活発にし痴呆を防ぐ効果も期待できるといわれています。是非、旬の美味しいさんま（秋魚）を食べましょう！

※暮らしと健康の月刊誌ケア10月号に掲載されました。



# 北海道コーンポタージュ風ポトフ



～アレンジ版～



<栄養量>	
エネルギー	184 kcal
たんぱく質	6.1 g
塩分	1.1 g

## 《2人分材料》

とうもろこし 1/4 本 (60g)、ベーコン 40g、スナップエンドウ 20g、じゃが芋 60g、人参 80g、キャベツ 70g

調味料 A (牛乳 70g、クリームコーン 30g、コンソメの素 1g)

食塩 0.4g、こしょう少々、粉パセリ少々

## 《作り方》

- 1、とうもろこし、ベーコン、じゃが芋、人参、キャベツは 1 人 1 種類ずつ配分させるよう大き目に切る。(目安は材料を 2 等分する)
- 2、人参、じゃが芋、キャベツを順に鍋に入れ、ひたひたの水で火が通るまで煮て煮汁を 40cc 取っておく。とうもろこしは別の鍋で水から茹で、スナップエンドウはさっと湯通しする。
- 3、鍋に人参、じゃが芋、キャベツ、とうもろこし、スナップエンドウ、ベーコン、2 の煮汁、調味料 A を入れ、食塩、こしょうで味を整えてひと煮立ちさせる。
- 4、3 を器に盛り、粉パセリをかける。

※チーズ、パン粉をかけてオーブンで焼いても美味しいです。

## 《とうもろこしの栄養豆知識》

北海道はとうもろこしの収穫量ランキング 1 位です。今年も 6 月～9 月にかけて収穫されました。ご家族で冷凍保存をされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そこで今回はとうもろこしを使った野菜たっぷりの「コーンポタージュ風ポトフ」をご紹介します。

とうもろこしは、野菜の中でも 1 本 (230g 程度) 当たり約 210Kcal と高エネルギーです。胚芽の部分には、ビタミン E、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄等の栄養素が多く含まれており、特にカリウムは血圧を下げる効果があります。ほとんどの野菜に含まれるカリウムは茹でると溶出してしまいますが、とうもろこしに含まれるカリウムはそのまま留まります。また、食物繊維が豊富なので、腸をきれいにする効果もあります。とうもろこし 1 本で 6.9g の食物繊維を摂取する事が出来、1 日必要量の約 30% 摂取する事が出来ます。とうもろこしの特質は収穫後 24 時間たつと栄養が半減し、味も落ちてしまいます。出来るだけ新鮮なうちに食べましょう！

※暮らしと健康の月刊誌ケア 10 月号に掲載されました。