

おしんぼ便り 2023秋

魚を食べよう！

食欲の秋ですね。季節とともに旬の食材が出回り、ますます秋を感じますね。
旬の魚は脂がのって、とてもおいしいですが、日本人の魚の摂取量は年々減少しています。
調理が面倒だったり、料理のレパートリーが少なくなったりと、敬遠しがちな魚ですが、
1日1回は食べたい食材です。今回は魚の栄養成分とレシピをご紹介します。



栄養成分

不飽和脂肪酸の DHA・EPA

肉との違いは、魚には不飽和脂肪酸が豊富に含まれている点です。
不飽和脂肪酸は LDL コレステロールを減少させるといわれ、動脈硬化などの血管疾患の予防に効果的。
肉と魚は 1:1 くらいの割合で食べるとよいでしょう。



秋が旬の魚

秋刀魚(さんま)

秋の旬の魚といえばさんまですね。
最近では価格が上昇していますが、今年はお安く食べられるでしょうか…。

秋鯖(あきさば)

春に産卵のために北上したさばは、秋から南下してきます。
北の海で餌をたくさん食べてから泳ぎ、脂がのり、ほどよく筋肉の締まったおいしい状態です。

秋鮭(あきざけ)

アラスカ湾などで成長したさけは、産卵のために故郷の川に帰ってきます。
白子やいくらは秋の味覚ですね。

鰹(かつお)

秋は「戻りがつお」と呼ばれ、1年で1番脂ののった時期です。

鯖(さわら)

魚に春と書くさわらですが、日本海側では脂がのった秋が旬とされています。
さわらより小さいものは「さごし」と呼ばれます。淡泊でやわらかく、どんな料理にも○



魚の臭みをとる方法



<焼く場合> 酒や塩を振る。

青魚は水分が多いため調理 30 分前、白身魚は調理の数分前に塩をふります。
水分と一緒に臭みが出てくるため、洗い流すかキッチンペーパーなどでよくふき取りましょう。
魚焼きコンロは火力が強いため、5 分ほど余熱したあとに弱火で焼くと、中まで火が通りやすいです。

<煮る場合> 霜降りする。

ザルの上またはボウルに魚を入れ、湯をかけます。
水をためたボールなどの中で、血合いやウロコなどを洗い落として、
クッキングペーパーで水気をふき取ります。
調味液は沸騰させたあと、火を弱め、魚を入れて落とし蓋をして、煮付けましょう。



魚のトマトソースかけ

トマトの酸味で魚の臭みが和らぎ、さっぱり食べられます。
青魚でも白身魚でも缶詰(水煮)でも OK!

<材料(1人前)>

魚 60~70g
塩 0.2g
コショウ 0.01g
小麦粉 3g
サラダ油 1g
☆トッピング☆
粉チーズ
ブロッコリー

☆トマトソース☆

玉ねぎ 30g
しめじ 15g
おろしにんにく 0.5g
サラダ油 1g
トマト缶 40g
コンソメ 1g
砂糖 0.5g
塩 0.4g
コショウ 0.01g



<作り方>

- ① 魚に塩・こしょうをして、水分が出たらふき取っておく。
- ② 小麦粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで焼く。
皮目から中火で 4~5 分→焼き色がついたら裏返しにして、
蓋をし、弱火で 4~5 分(火が通るまで)
- ③ トマトソースを作る。玉ねぎとしめじをサラダ油をひいたフ
ライパンで炒める。トマト缶と調味料を加え、ひと煮立ちさ
せる。
- ④ 魚にトマトソースをかけ、粉チーズをかけて完成。

<栄養成分>

エネルギー 166kcal
たんぱく質 13.9g
カリウム 520mg
リン 162mg
食塩相当量 1.4g