

食べて健やか

愛媛県栄養士会



愛媛県は瀬戸内海と宇和海に面しており、養殖を含む漁業が盛んです。そのた

魚を食べよう

栄養豊か 入手も容易

新鮮な魚介類が手に入りやすい恵まれた地域と感じます。今回はその魚介類の中でも、身近なアジとちりめんじゃこを使ったレシピを紹介します。

アジは鉄やビタミンDをはじめ、ドコサヘキサエン酸(DHA)、エイコサペンタエン酸(EPA)など体につれしい栄養素を含んだ青魚です。特にDHAとEPAは、動脈硬化や脳卒中の予防、中性脂肪の低下など、さまざまな働きが期待されています。

ちりめんじゃこにはミネラルが多く含まれており、特にカルシウムなど骨や歯の健康に必要な栄養素が注目されます。

魚は、健康を維持し、病気を予防する上で大切な食材といわれます。特にアジは初夏が旬。今が一番おいしい時期で栄養価も高いと

されま。健康のためにも、ぜひ食事に取入れまし。 (佐伯茉莉)

〈第3土曜日に掲載〉

★ナスのみそ汁

【材料】ナス60g、エノキタケ40g、刻み油揚げ20g、青ネギ5g、だし汁300cc、みそ16g

【作り方】①ナスはへたを取って短冊に切り、水にさらしてあく抜きを切り落とし、半分に切る。青ネギは小口切りにする ②鍋にだし汁と①のナスとエノキタケ、刻み油揚げを入れ中火にかけ煮立てる ③煮立ったら、一度火を止め、みそを溶き入れる ④再度火にかけ、沸騰する直前で火を止める。汁わんに盛り、青ネギを散らす。

★ブルーベリー

【材料】ブルーベリー-80g

(1人分 エネルギー583kcal、タンパク質19.8g、脂質16.5g、食塩相当量3.2g)

ごま油を加えてまぜ、火を止める ④アジは塩こしょうを振り、下味を付ける ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④のアジに片栗粉をまぶして入れ、ふたをして両面を焼く ⑥皿に⑤を盛り、③のあんをかける。

★甘長トウガラシのじゃこ炒め

【材料】甘長トウガラシ5本、ちりめんじゃこ10g、お好みで赤トウガラシ(輪切り)、B(濃い口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ½、砂糖小さじ½)、ごま油小さじ½

【作り方】①甘長トウガラシのへたを取り、種ごと約1.5cm厚さに切る ②フライパンにごま油を熱し、赤トウガラシと①を入れ、中火で炒める ③Bを入れ、さらにちりめんじゃこを入れて強火で炒め、水分を飛ばす。

いずれも2人分

★ご飯

【材料】米飯300g

★アジのレモンソースあんかけ

【材料】アジ(3枚におろしたものを)2枚、ニンジン½本、タマネギ½個、A(レモン汁大さじ2、酒・みりん・濃い口しょうゆ各大さじ1、塩小さじ¼、水150cc)、水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2、水大さじ1)、ごま油小さじ½、塩・こしょう各少々、片栗粉・サラダ油各適量
【作り方】①ニンジン、タマネギを5mm幅ぐらいの細切りにする。Aを合わせておく ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて炒める ③野菜に火が通ったら、Aを加え、まぜながら火を通す。火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、

県栄養士会ホームページ<https://www.e-dietitian.or.jp/>