

FF通信



No. 21

旬の魚 ～鮭～

鮭の旬は9～11月。さんまと並び秋の味覚を代表する魚。川から海へ出て成魚となり、産卵のために、再び生まれ育った川に戻ってくる(母川回帰)。川を遡る途中の、成熟までにまだ間があるものが脂がのっておいしい。あまり産卵期に近づくと、腹中に栄養を取られ、身肉が落ちてしまう。鮭の身は赤いが、実は白身魚の部類。エビやカニを餌にしているうちに赤くなる。

鮭の選び方

鮭は、キレイなピンク色をしていて、脂肪が白い筋状に入っているもの。また、皮膚が銀色に光っているものを選ぶと良いでしょう。鮭のはらわたを取ったあとが黄色く変色しているものは、避けるようにします。

鮭の保存

鮭が丸ごと手に入ったら、新鮮なうちにすぐに切って、食べることをおすすめします。粕漬けや味噌漬けにすると日持ちしますね。



焼いてから、骨と皮を除いてほぐし、酒をふると、常備菜になります。覚えておくと、いいですよ。

鮭のホイル焼き



エネルギー: 129kcal
塩分: 0.9g



作り方

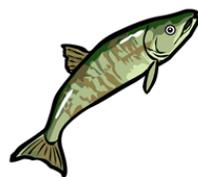
- ①鮭の両面に塩をふって30分おき、水気を拭き取ってアルミホイルの上に乗せる。
- ②にんじんは千切り、ねぎは斜め薄切り、しめじは根元を切ってほぐす。
- ③鮭に野菜をのせて、★の調味料をふりかけて包み、オーブントースターで10分～15分蒸し焼きにする。
- ④器に盛り、食べる前にしぼる。

材料(1人分)

- 鮭80g ●にんじん20g
- ねぎ10g ●しめじ10g
- ★酒 少量 ★こしょう 少々
- すだち 1/2個

鮭の栄養・効果

鮭は、ビタミンが豊富な魚です。特に、ビタミンDが多く、カルシウムの吸収を手助けします。



赤い色素成分はアスタキサンチンと呼ばれるもので、本来青色ですが、加熱することによって赤色に変わります。抗酸化力が極めて高い栄養成分で、老化やがんの引き金となる活性酸素から体を守り、血液をサラサラにしてくれます。(動脈硬化予防) きんめだい、えび、かに、いくら、すじこなどにもアスタキサンチンが含まれます。

ビタミンB群も豊富に含んでいます。ビタミンB群には、成長促進、消化を助ける、胃腸障害を和らげる、血液循環をよくする、などの効果があります。さらに、たんぱく質は、良質なものが含まれています。ビタミンE(胃腸を温めたり、血行を良くする、肩こりを解消する)や、脳細胞を活性化するDHAも多く含まれているので、疲れやすい人には、最適の食品と言えます。

鮭のハンバーグ



エネルギー: 131kcal
塩分: 0.9g



作り方

- ①鮭は皮を取って包丁で細かくたたいてボウルに入れる。
- ②にんじんはすりおろして、よく水気をきって①に加え混ぜる。
- ③★を入れて混ぜ3等分して丸く形を作り、ごまとパプリカで顔を作る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、顔を表にして焼き、蓋をして全体に火を通す。

材料(1人分) 幼児用

- 鮭1/2切れ ●にんじん30g
- 黒ごま 小さじ1 ●赤パプリカ 少々 ●サラダ油 小さじ1
- サニーレタス 1枚
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★みりん 小さじ1