

FF通信 No.133 旬の食材 えび



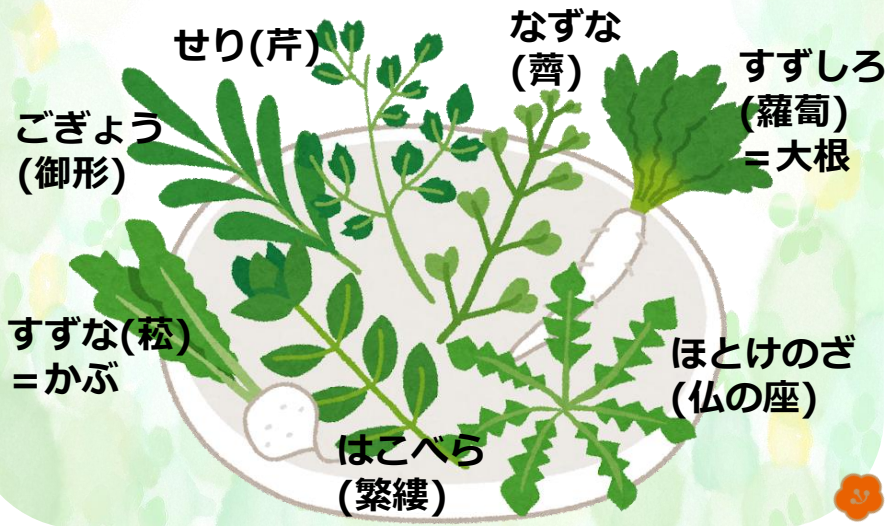
あけましておめでとうございます！
本年もよろしくお願ひ致します。

海老は、和洋中いろいろな料理に使われ、どの世代にも人気な食材です。様々な種類があり、赤い色素から食卓を華やかにしてくれます。

本情報は2023年
12月末のものです

七草の節句

「七草」として、知られている1月7日は、五節句の一番最初の「人日(じんじつ)の節句」にあたります。春の七草が入ったお粥を作り、ようやく芽吹いた七草の「気」をいただき、その1年の無病息災を願って食べます。これは、冬に不足しがちなビタミンCを補い、また、祝い酒で弱った胃腸を休めるためとも言われています。



たんぱく質

- 筋肉や皮膚の材料
- ホルモンや抗体として体の機能調整

アスタキサンチン

- 鮭などに含まれる赤い色素
- ビタミンEより高い抗酸化作用
- 肌のシミ・シワ予防

ビタミンE

- 抗酸化作用
- 老化を抑える

カルシウム

- 骨や歯を作るミネラル
- 骨粗鬆症の予防

タウリン

- 肝機能を高める
- 血中のコレステロール・中性脂肪を減らす
- 動脈硬化や心疾患の予防

おいしく食べるコツ

背わたは臭みの原因のため取り除きましょう。背わたを取っても臭みが気になる場合は、塩や酒、片栗粉を加え、軽くもみ洗いをして流しましょう。

冷凍えびの解凍方法

塩水

海水に近い濃度で解凍します。水に対して塩分濃度3%です。(水200mlに対して食塩小さじ1)

自然

使用量を取り出し、ラップをして冷蔵庫で解凍します。使用する前日に用意しましょう。

氷水

チャック付きの保存袋に冷凍えびを入れ、保存袋ごと氷水の入ったボウルに入れて沈めます。

流水

使用量をボウルに入れ、水に浸るようにして、流しながら解凍します。



🍷 今月のレシピ えび 🍷

えびとブロッコリーのマヨ和え



〈材料(2人分)〉

- ・ 冷凍むきえび 10尾
- ・ ブロッコリー 140g
- ・ 蒸しサラダ豆 30g
- ・ マヨネーズ 大さじ2
- ・ プレーンヨーグルト 小さじ1
- ・ 塩 適量
- ・ こしょう 適量

〈作り方〉

- ①ブロッコリーを小房に切る。やわらかくなるまで茹でて冷ます。
- ②えびは解凍し、背わたを取る。赤くなるまで茹でて冷ます。
- ③ボウルにマヨネーズ、プレーンヨーグルト、塩、こしょうを入れて混ぜる。そして、冷ましたえびとブロッコリー、蒸しサラダ豆を加え、よく混ぜ合わせる。

1人分：エネルギー 196kcal 塩分相当量 1.2g

大根のえびあんかけ



〈材料(2人分)〉

- ・ 大根 1/4本
- ・ 冷凍むきえび 10尾
- ・ 冷凍えだまめ 10さや
- ・ 白だし 小さじ1
- ・ 水 300ml
- ・ 塩 適量
- ・ 水溶き片栗粉
片栗粉 小さじ1
水 大さじ1

〈作り方〉

- ①えびは解凍し、背わたを取り1cm幅に切る。
- ②枝豆は解凍し、さやから取り出す。
- ③大根は皮をむき、厚さ5mmの半月切りにする。隠し包丁をいれる。
- ④鍋に白だしと水300mlを入れて、火にかける。大根を加え弱火にする。
- ⑤大根がやわらかくなったら、えびと枝豆を加えて、塩で味を調える。
- ⑥中火にして、水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分：エネルギー 106kcal 塩分相当量 1.3g