

# 旬の食材

## 2月

# 冬のさかな

逗子市福祉部国保健康課

みなさんご存知のとおり、魚には私たちの体に必要な栄養がたくさん。筋肉を作る良質なたんぱく質はもちろん、脳の細胞に欠かせないDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液の流れを妨げる悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPA(エイコサペンタエン酸)、骨や歯を丈夫にするカルシウム、体の調子を整えたり抗酸化作用のあるビタミン、疲れを取ったり目の調子を良くするタウリンなどが含まれています。

今回は冬が旬のお魚たちを紹介します。

### 真タラ

生タラは寄生虫が多いので十分に加熱を。冷凍で死にますが、やはり加熱は十分に！

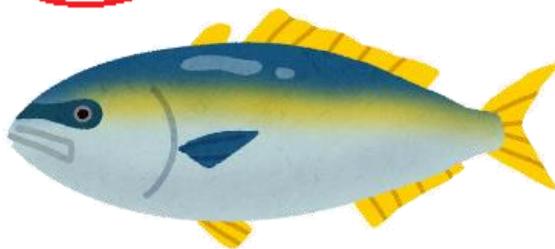


冷凍や甘塩のものは年中、店頭に並びますが、生たらは秋から冬にかけて多く入荷します。

真タラは高たんぱく、低脂肪で低カロリーの魚です。欧米ではダイエット食とされているようです。

### ブリ

ご存知のとおり、出世魚！！  
幼魚のワカシ、イナダは小坪沖でも釣れるようです。



血合いが鮮やかに紅色のものが新しく、鮮度が落ちると褐色になります。

ビタミンB1、B2が多いので疲労感の軽減に役立ちます。



### カレイとヒラメ



普段じっとしているお魚は、持久力よりも瞬発力のある筋肉の比率が高いため、身が白身になります。

身が軟らかく、赤ちゃんの離乳食から、飲み込む力が弱くなった高齢者の介護食にまで、幅広く使うことができます。コラーゲン、ビタミンB群が豊富です。

### 牡蠣

生食用は、無菌海水の中で一定期間、生かして置いたもの。鮮度によるものではありません。

肝臓の働きを助けるグリコーゲン、微量元素で細胞の再生や味覚に関係のある亜鉛が非常に多く含まれています。

パックに入ったものは身がふっくらと膨らみ水が濁っていないものを選びましょう。

いままでの「旬の食材」は **逗子市 食育インフォメーション** で検索してください。  
( <http://www.city.zushi.lg.jp/syokan/kenkou/syokuiku/information.html> )

# おうちで和食に挑戦！！

## 魚の照り焼きのタレの割合



【タレの材料と割合】魚4切れ分

しょう油	} 大さじ1 (全て同量と覚えておくとも便利です)
酒	
みりん	
砂糖	



【作り方とポイント】

魚の切り身に軽く塩をふり、水分が出てきたらキッチンペーパーで軽くふく(この水分が生臭さの原因なので)。その後、薄く油をひいて温めたフライパンに魚を入れ、焼き色が付いたら裏返しにして同様に焼く。焼けたらフライパンの中の焼き油をキッチンペーパーでふき取り、タレを入れて手早く絡める(焼き油が残っていると、タレが絡まりにくいので)。



【作り方とポイント】

魚の切り身に軽く塩をふり、水分が出てきたらキッチンペーパーで軽くふく。鍋に煮汁の調味料と水を全て入れ煮立たせ、魚を入れる。アルミホイルやクッキングペーパーで落としぶたを作り、魚の上にも煮汁が回るようにして煮る。魚をひっくり返すと魚の種類によっては煮崩れてしまうので、一回程度にしましょう。



## 煮魚の煮汁の割合

しょう油 : 酒 : みりん : 水  
1 : 1 : 1 : 4

【煮汁の材料と割合】  
魚4切れ分

しょう油	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
水	180cc

他に、臭み消しに  
生姜、長ねぎなど



浅いお鍋がなかったら、フライパンで煮るのが便利！！