

旬の食材

7月

夏のさかな

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。

今回は夏が旬のお魚たちの一部を紹介します。

うなぎ

天然ウナギの旬は秋から冬ですが、養殖が大半を占める現在は、土用の丑の日に合わせて育てるので、夏が一番出回っています。



うなぎが夏の暑さに負けないスタミナ食といわれるのは、ビタミン類が豊富だから。細胞の状態を良くし、抗酸化作用のあるビタミン A、D、E はもちろん、エネルギー代謝に必要なビタミン B 群を豊富に含んでいるので、体の調子も良くなります。また、カリウム、カルシウム、亜鉛、鉄、銅などのミネラルも多く含まれます。体に欲しい栄養素は多いですが、カロリーも多め…そしてお値段も…。そんなうなぎは「たま〜に食べる」が、お財布にも体にも優しいかも…

たこ



関西では夏がたこの旬で、夏至から数えて約 11 日後の

はんげしょう
「半夏生」にたこを食べる習慣があるそうです。

たこは低脂肪でカロリーは低いのですが、高タンパク、ビタミン、ミネラルが比較的多く、肝機能を向上させるタウリンが多く含まれています。三浦半島では、佐島のタコが有名ですが、逗子の小坪でも採れるそうです。漁港で漁師さんに声をかけて相談してみてくださいね。



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>)

うなぎのかば焼きの 美味しい温め方

《フライパンで！》



しょう油用のスプレーボトルにお酒を入れてスプレーすると、まんべんなく振りかけられて便利です



アルミホイル(またはクッキングシート)をかば焼きが包めるくらいの大きさに切る



ホイルの上とうなぎのかば焼きをのせ、酒を小さじ1杯程度、まんべんなく振りかけふんわりと包む。



フライパンにホイルに包んだかば焼きを入れ、ふたをして弱火～中火で温める。

《電子レンジで！》



皿にかば焼きをのせ、酒を小さじ1杯程度、まんべんなく振りかけ、ラップをふんわりかけて電子レンジであたためる。



乾燥アカモクも使って…
たこめし

《材料 約4人分》

| | |
|----------|----------------------|
| 米 | 300g (2合) |
| 生タコ | 200g |
| 水 | 250cc (1と1/4カップ) |
| 八方だし | 40g (ない場合は二倍濃縮のめんつゆ) |
| しょう油 | 15g |
| アカモク(乾燥) | 10g |

《作り方》

- ① 生タコは柔らかくするために一度冷凍にして、冷蔵庫に移し解凍する。(小坪の漁師さんも、普段は水揚げされると茹でてしまうそうなので、生のタコが欲しい場合は浜にいる漁師さんに相談してみてくださいね。)
- ② ①のタコを真水で洗い、ぬめりを取る。
- ③ タコを適当な大きさに切る。細かすぎるとタコの存在感がなくなってしまうので、大き目がGood!
- ④ 研いだ米に、生タコ、水、八方だし、しょう油を加え、乾燥アカモクを手でもみほぐしながら入れ、炊飯器で炊く。