毎月19日は「食育の日」
☆食育レシピ☆

平成31年1月発行

今月のテーマ

旬の食材～冬編～

旬の食材はその時期ごとに、私たちの体に必要な栄養が豊富に含まれます。
さらに、美味しく、比較的安価でもあるので、毎日の食事に取り入れて季節を楽しみまょう。
今月は、冬が旬の「ぶり」「大根」を使ったレシピをご紹介します。

ぶりのガーリックソテー

《１人当たり》
エネルギー　281kcal
食塩相当量　1.4ｇ

◇材料（２人分）◇

	ぶり（切り身）	2切れ
	片栗粉	適量
	油	適量
	にんにく	１かけ
A	しょうゆ	大さじ1
A	酒	大さじ1
A	みりん	大さじ1

作り方

①にんにくは薄皮をむき、薄くスライスする。
②器に①のにんにくとAの調味料を合わせておく。
③ぶりの両面に片栗粉をうすくまぶす。
④フライパンに油を熱し、中火で③を両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
⑤ぶりに火が通ったら弱火にし、②を回しかけて30秒程加熱する。

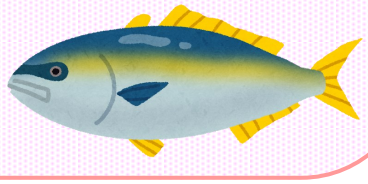
ぶりのお話

ぶりはたんぱく質や脂質の他、ビタミン類や鉄などが豊富に含まれている食材で、刺身・焼き魚・煮魚・鍋料理など和食・洋食問わず、さまざまな料理で味わうことができます。

一年を通して食べられるぶりですが、特に旬の時期は「寒ぶり」とも言われ、脂がのっていて味が濃厚なのが特徴です。

ぶりは成長過程で呼び名が変わる“出世魚”のため、縁起の良い魚と言われています。その呼び名は地方によって異なり、東北地方では「つべ→いなだ→わらさ→ぶり」が馴染みのある呼び名とされています。

【※呼び名は諸説あります。】



裏面もご覧ください

大根のとろみ煮

《１人当たり》

エネルギー　140kcal
食塩相当量　0.7ｇ

◇材料（2人分）◇

	大根	6㎝分
	水	150ml
	鶏ひき肉	100ｇ
A	鶏がらスープの素	小さじ1
A	酒	大さじ1/2
A	しょうゆ	小さじ1/2
	水溶き片栗粉	適量

作り方

①大根は皮をむき、２㎝幅のいちょう切りにする。
②鍋に水と①を入れて火にかけ、沸騰してきたらひき肉を加えてあくを取る。Ａを加えて弱火にし、大根がやわらかくなるまで煮る。
③②に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

☆とろみづけのポイント☆
片栗粉：水＝１：２。片栗粉を水でよく溶き、少しずつ加えてダマにならないようかき混ぜる。さらに1分程弱火で加熱する。

大根とホタテのマヨサラダ

《１人当たり》

エネルギー　139kcal
食塩相当量※　0.6ｇ
※塩もみの塩は含まない。

◇材料（2人分）◇

大根	5㎝分
ホタテ水煮缶（ほぐし身）	1缶（70g）
水菜	1/2株（30ｇ）
塩（塩もみで使用）	適量
マヨネーズ	大さじ2

作り方

①大根は皮をむき、せん切りにして塩でもみ、しんなりしたら水分をしっかりしぼる。水菜は５㎝長さに切る。
②ボウルに①、汁気をよく切ったホタテを入れてマヨネーズで和える。

☆ホタテ水煮はカニカマやツナで代用してもＯＫ！
☆ホタテ水煮の汁は捨てずに他の料理に利用しましょう！
卵焼きやみそ汁などに加えると風味がよくなります。

～大根の部位別の特徴～

○上部……甘みが強く、かたい。
大根おろし、サラダ、浅漬けなど生で食べるのがおすすめ。

○中間部…みずみずしく、甘みと辛みのバランスがよい。
サラダ、なますなど生で食べる他、ふろふき大根やおでんなど煮物調理がおすすめ。

○下部……辛みが強く、すじが多い。
炒め物や汁物などがおすすめ。

仙台市食育推進計画の基本目標
＊食べる力をみんなでアップ！＊
～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター