

栄養科だより4月号

旬の魚を食べよう！！

私たち日本人は、昔から魚を食べてきました。魚を美味しくいただくには旬の魚を知ることです。どの季節に食べれば良いのか、どんな調理法が良いのかを知っておくと、魚を食べる事がより一層楽しく、美味しくなります♪

春



鯛 タイ



鯖 サワラ

秋



鰹 カツオ



秋刀魚 サンマ

夏

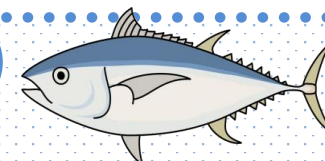


鰻 ウナギ



鱈 アジ

冬



鮪 マグロ



鰯 ブリ

旬の魚【鯖（さわら）】をご紹介します。鯖はサバ科に属する海水魚の一種。春先に産卵の為に沿岸に近づき、良く見かける事から「春を告げる魚」という意味で魚に春と書くそうです。日本では、焼き魚、西京焼き、唐揚げなどに調理して食べられますが、鮮度の良い物は刺身でも食べられます。特に冬は脂がのっていて、「寒鯖（かんざわら）」と呼ばれて珍重されています。DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（イコサペンタエン酸）、良質なタンパク質などを豊富に含み、動脈硬化予防、疲労回復、美肌効果などに、とても期待されています。

【鯖の西京焼き】

材料 4人分

鯖（切り身） 4切れ
塩 ひとつまみ

(A) 白味噌 200g
酒 大さじ1
味醂 大さじ1

【作り方】

- ①鯖に塩をふって1時間置き、水分をキッチンペーパーなどで拭き取る。
- ②混ぜ合わせたAを鯖に塗り、ラップで包んで冷蔵庫に入れて一晩置く。
- ③鯖の表面をペーパーなどで軽く拭き取り、魚焼きグリルの弱火でじっくりと10分程焼く。



ご家庭にある調味料で作れますので、是非お試しください♪

ご意見、ご感想は栄養科まで♪

星総合病院 栄養科