



健康市場

第 101 号

〒 1 9 3 0 9 4 2

八王子市栲田町 538-15

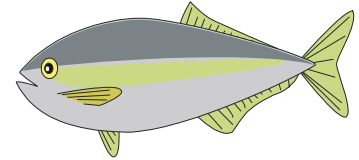
: 0426-61-6047

発行元：永生会 栄養科

発行日：H17. 12. 1

責任者：栄養科 佐藤

旬を食べる



大きくなるにつれて呼び名が変わる“出世魚”。ちなみに東京では、15cmをワカシ
40cmをイナダ 60cmをワラサ 1mをぶり、と呼びます。

- 栄養と薬効** : 旬は厳冬のころ。
脂ののったぶりには、青魚に共通する栄養特性の EPA・DHA、ビタミン類の含有量がピークになります。たっぷり含まれているカルシウム、良質なたんぱく質も魅力です。さらに、ビタミン B 群の含有量が多く、特記すべきものにパルミトオレイン酸の豊富さ。脳の血管に栄養を補い、血管壁を丈夫にするといわれている成分です。
- 調理のポイント** : 旬のころは脂がのっているので、刺し身より、照り焼き・塩焼き・あら煮などがおいしく食べられます。かまの部分の塩焼きは絶品です。
刺し身なら、さっぱりめのイナダやワラサあたりが良いでしょう。
- 選び方と保存** : 目が澄んでいて、尾が大きくて鋭く、体側の黄色い縞がはっきりしているものが旨い。切り身の場合は、血合いの色が鮮やかなものが新鮮。新しいうちに食べるのが原則ですが残ったらうすく塩をふり、ラップか、保存シートに包んで冷蔵します。
- 効果的な組合せ** : 脂がのっている旬のぶりは EPA・DHA がたっぷりです。酸化しやすい成分なので、β-カロテン、ビタミン E を組み合わせておきましょう。歯の骨の発育を促進するカルシウムの吸収を良くするビタミン D を豊富に含む点も生かします。

ご存知ですか？



煮る

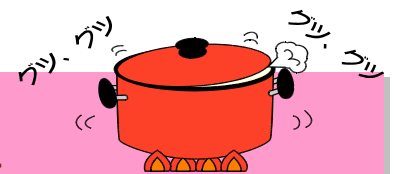
液体の中で食材を加熱しながら調理する調理法を「煮る」といいます。

「ゆでる」との違いは「煮る」には味をつける目的が、「ゆでる」にはアクを除く、あるいはやわらげる目的があることです。

煮汁の中で食材に火を通すのが煮物です、上手に煮るポイントは、水（煮汁）と火加減にあります。素材が適度のやわらかさになったときに、煮汁が適度になくなっているのが望ましい煮方です。素材がやわらかくなる前に煮汁がなくなったら水をたし、やわらかくなくても煮汁がたくさん残っていれば煮汁を蒸発させましょう。このような点をふまえ、じっくり煮込む、さっと煮るなど素材に合った煮方をしましょう。



おなべのなかで



試してみませんか？



ぶりの鍋照り焼き（材料 / 4人分）

- ・ぶり 4切れ ・塩少々 ・ねぎ 1本 ・サラダ油適宜
- ・A(酒大さじ3 しょうゆ大さじ2 みりん大さじ2)

作り方

- ：ぶりは薄く塩をふって15分ほどおく。
- ：ねぎはぶつ切りにする。
- ：フライパンに油をひいて を並べ入れる。片面に焼き色がついたら裏返し、 とAを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。

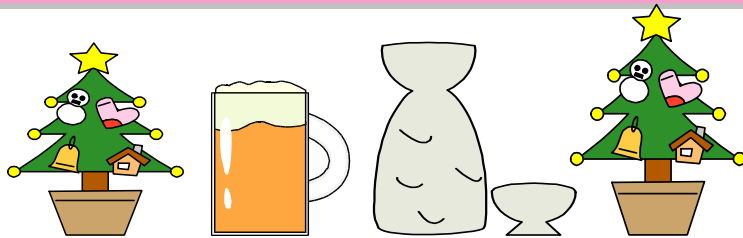
ぶりの甘酢（材料 / 2人分）

- ・ぶり 200g ・a{しょうゆ大さじ1 酒大さじ1/2 しょうが汁小さじ1/2}
- ・サラダ油大さじ1 ・ねぎ1/2本 ・しし唐辛子6本 ・片栗粉適宜
- ・だし汁大さじ2 しょうゆ大さじ1 ・さとう大さじ1 ・酢大さじ1 ・みりん1/2

作り方

- ：ぶり 200g に a で下味をつけ、汁けをきり片栗粉を薄くまぶしつける。
- ：サラダ油を熱し、長さ5cmに切ったねぎと、ヘタをとったしし唐辛子を焼きつけてとりだす。
- ： の鍋に、ぶりを入れて両面を焼き、だし汁・しょうゆ・砂糖・酢・みりんを回しかけて、ねぎとしし唐辛子を戻し、煮汁にからめる。

肝臓の活性化



年末はクリスマスパーティーや忘年会などと宴会続きで食生活のコントロールがむずかしくなる時期です。誘惑が多いときこそ、基本に戻って体調管理の維持に努めましょう。

お酒を控える

- ・お酒は肝臓に負担をかけない量に減らします。日本酒なら一合、ビールなら大ビン一本、ウイスキーならシングル二杯が一日の目安です。週に1~2日は休肝日を！！

ビタミンをたっぷり取る

- ・肝臓で解毒や代謝などを行うさい、必要な酵素の材料になります

良質なたんぱく質をとる

- ・肝細胞の再生、修復には良質なたんぱく質が必要です

脂肪を控える

- ・多量になると分解できなく、脂肪としてため込んでしまいます

睡眠をたっぷり取る

- ・睡眠時間が短いとその分活動時間が延び、その間肝臓は活動のためエネルギーをつくり続けるため、疲れてしまいます。

食物繊維をとる

- ・食物繊維は便の量を増やし、腸に刺激を与え、排便を促進します。腸内細菌の環境も整えます。

