



健康市場

第196号

〒193-0942

八王子市栲田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H25.12.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べよう

鱈 (ほっけ)



● 鱈 (ほっけ) とは・・・

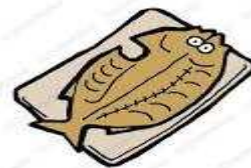
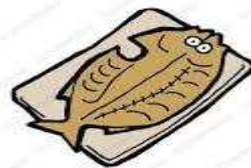
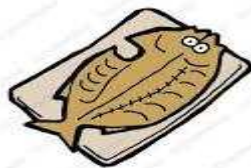
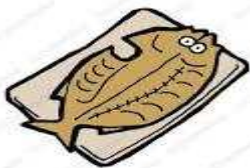
体長 40～50cmのアイナメ科の白身魚で、市場では開きの生干しが出回っています。

〈魚に花〉という漢字の由来は、「海の表層に群れる幼魚が美しい青緑色をしていて花のようだから」、「産卵期のオスがコバルト色になり鮮やかな唐草文様が見られるから」など諸説あります。

旬は、秋から冬です。鮮魚は刺身、照焼き、フライなど調理方法はさまざまですが、脂肪が多いので、味の低下が早いため、開き干しが適しています。

● 栄養と効能

タンパク質の他、カルシウムの形成に必要なビタミンD、認知症防止や脳に良いDHA(ドコサヘキサエン酸)、健康な血管をつくるEPA(イコサペンタエン酸)などの栄養素をバランスよく含む白身魚です。ただ、脂肪を多く含みます。

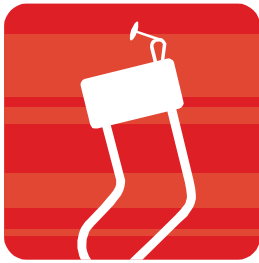


● 保存方法

鮮魚の場合、新鮮なうちにお召し上がりください。

干物の場合、鮮魚に比べて日持ちがしやすく加工されていますが、冷蔵庫に長く入れたままにしていると、酸化し、風味が落ちてしまいます。すぐに食べない場合は、アルミホイルに包んだ後、ラップに包んだ状態で、冷凍庫に保存するのがおすすめです。

ぜひ脂ののったこの時期に、お召し上がりください。



クリスマス



12月25日はChristmas(クリスマス)です。

クリスマスはキリスト教の神様である、イエスキリストの生まれた日です。西洋では、この日を祝い家族や親せきが集まり、楽しい時間を過ごします。日本では明治時代後期からこの文化が広がり、家族や親しい人々同士が集まってパーティーをする習慣が定着しました。とくに子どもたちにとってはサンタクロースからプレゼントがもらえる、楽しい行事となりました。また、大人にとっても童心にかえり年の瀬の慌ただしさから離れられるひと時となっています。

世界のクリスマス料理

★イギリス

クリスマスプディングやクリスマスクラッカーなど。プディングには、中に指輪や指ぬき、コインなどを入れて焼き、自分に切り分けられたプディングに何が入っているかで、占いをするところも。指輪＝早く結婚できる、指ぬき＝一生独身で過ごす、コイン＝お金持ちになれる、などの意味がある。

★北欧

メイン・ディッシュの定番は、ユールシンカと呼ばれる豚肉のハム。数キロもある大きなハムで、厚切りにしてマスタードを付けて食べる。

★チェコ・ポーランド

メインは鯉のフライやゼリー。鯉以外ににしんやサーモンなどを使うことも。

★アメリカ

ターキー、ポテトやビーンズなどの野菜などを中心とした料理。

★アイスランド共和国

薫製の羊の肉やポーク、雷鳥、トナカイなど。最近では外国の影響で、七面鳥もよく食べる。デザートはライスプディングが多い。