

# 魚・ギョッと料理教室

## 「常備しておく便利な魚を使っの調理法」

土浦市食生活改善推進員協議会 食育推進成人グループ

### ★主食：黒米入り雑穀ごはん(1人分): 150g

米	2合(300g)	分量(2合分)の水
黒米	大さじ1	水 大さじ2
雑穀米	大さじ1	

1人分の野菜量 125g

塩鯖でなく、真鯖だと、塩分を控えることができます。

### ★主菜：塩さばと野菜のピリ辛甘酢炒め(3人分)

塩鯖(半身)	1.5枚(195g)	<合わせ調味料>	
玉ねぎ	300g	豆板醤	小さじ1
ピーマン	1個	しょう油	大さじ1
パプリカ赤	1/3個	酒	大さじ2
サラダ油	大さじ1	酢	大さじ2
ごま油	小さじ1	砂糖	大さじ2
片栗粉	適量		

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは、1.5cmのくし形、ピーマン・パプリカは縦に5mm幅に切っておく。
- ② 合わせ調味料を作っておく。
- ③ 鯖は半身を8切れの斜め切り、袋に片栗粉を入れて鯖に粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を敷き、③のさばを入れて両面こんがり焼いたら皿に戻しておく。  
野菜を順に入れ火が通ったら鯖と調味液を入れて炒め、ごま油を入れ皿に盛り付ける。

<sup>さば</sup>鯖は青背魚で、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(イコサペンタエン酸)の不飽和脂肪酸が多く含まれています。

EPAとDHAには、血中中性脂肪を下げる働きや血栓の予防効果が確認されています。



### ★副菜: 切干大根のハリハリ漬け(3人分)

切干大根	30g	A	しょう油	大さじ1
ニンジン	30g		酢	大さじ1・1/2
きくらげ	2g		砂糖	大さじ1/2
きゅうり	1/2本(50g)		ごま油	小さじ1
いりごま	適宜			

戻し率

- ・切干大根 4倍
- ・きくらげ 7倍

#### 【作り方】

- ① 切干大根は湯で戻しておく。
- ② ニンジン、きくらげ(戻して)、きゅうりは千切りに切っておく。
- ③ Aの調味液を作っておく。
- ④ 鍋に湯を沸かしニンジン、きくらげ、切干大根を入れてサッとゆがき、水分をきる。
- ⑤ ニンジン、きくらげ、切干大根、きゅうりを、Aの調味液につけ冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ 器に盛り付ける。好みていりごまをかける。

### ★デザート: 夏野菜の錦玉(なすとあずき)(15cm×13cm 流し缶)

#### <なすの密煮>

なす	4個(360g)	粉寒天	2g
グラニュー糖	100g	水	150cc
水	100cc	グラニュー糖	150g
レモン汁	1/2個	あずき甘納豆	50g

#### 【作り方】

- ① なすの密煮を作る。なすは皮をとり一個を4等分にし、酢水につけてアクを抜き、歯ざわりが残る程度に茹でる。
- ② 鍋に分量の水・グラニュー糖・レモン汁・①を入れて弱火で煮含め、そのまま一晩おく。
- ③ 甘納豆はお湯の中に入れ、ざらつきを取っておく。
- ④ 鍋に水と粉寒天を入れ煮立ったら弱火にし、グラニュー糖を入れ2分位煮る。
- ⑤ 型に半分まで③を流し入れ、なすが下にくるように甘納豆を順に入れ残りをふちまで流し入れる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし固め、竹串などで型から抜いて器に盛る。

#### 【参考】

1人分の栄養素量	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
黒米入り雑穀ご飯	260	4.1	0.8	7	0.7	0
塩さばと野菜のポリ辛 甘酢炒め	308	16.1	15.9	40	5.9	2.4
切干大根のハリハリ漬け	60	1.3	1.3	61	2.9	0.9
食事合計	628	21.4	18.0	108	9.5	3.3
夏野菜の錦玉 (20等分した場合)	60	0.2	—	4	0.5	0