

# 《魚ギョッと料理教室》



「手軽に美味しく、魚・海藻・野菜を食べよう！！」

土浦市食生活改善推進員協議会 食育推進成人グループ

★ごはん(1人150g)

★鮭の南蛮漬け(4人分)

野菜1人あたり  
約 75g

生鮭	4切れ		＜南蛮酢＞	
玉ねぎ	100g		かつお昆布だし	200ml
人参	100g		酢	100ml
ピーマン	100g	A	みりん	大さじ1・1/2 (27g)
塩・こしょう	少々		酒	大さじ1・1/2 (23g)
片栗粉	適量		しょうゆ麴	大さじ2
サラダ油	小さじ2 (炒め用) + 大さじ1 (焼き用)		砂糖	20g

## 【作り方】

- ① (下処理) 生鮭は皮つきのまま、両面に薄く塩・こしょうをふる。次に片栗粉をつける。
- ② Aの調味料を一度温め、南蛮酢を作る。
- ③ 玉ねぎは薄切り、人参とピーマンは千切りにする。
- ④ フライパンで、小さじ2の油で、玉ねぎ、人参、ピーマンの順にさっと炒める。火が通ったら、軽く塩・こしょうで味をつけ、南蛮酢に漬ける。
- ⑤ 下処理が済んだ鮭を、フライパンで大さじ1の油で焼く。  
両面を焼き、こんがりとし焼き目がつくようにする。(火の通りが心配なときは中心部を切って確認)
- ⑥ 熱いうちに、南蛮酢に漬ける。

## \* だし汁のとり方(900ml) \*

水	1000ml
かつお節	20g
だし昆布	10g

## 【作り方】

- ① だし昆布は、乾いた布巾で表面を軽くふき、分量の水に浸けておく。(30～60分)
- ② ①を弱火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を加える。
- ③ 再び沸騰したら火を止め、1～2分おき、こし器かザルでこす。

野菜1人あたり  
約 35g

### ★ポテトサラダ(4人分)

じゃがいも	240g	牛乳	60g
人参	30g	塩	小さじ1/4(1.5g)
玉ねぎ	30g	マヨネーズ	10g
きゅうり	50g (1/2本)	粒マスタード	15g
コーン	30g		

#### 【作り方】

- ① きゅうりと人参はいちょう切りにする。  
玉ねぎは薄切りにし、水に5分くらいさらして水気をきっておく。
- ② ①の人参をゆで、火が通ったら、ザルにあげる。
- ③ じゃがいもは皮をおき火が通りやすいような大きさに切ってゆでる。
- ④ じゃがいもは熱いうちに塩を加えて、つぶしながらよく混ぜて、粗熱をとる。
- ⑤ ④に牛乳を少しずつ混ぜながら加え、適度な固さにする。
- ⑥ マヨネーズと粒マスタードも加えてよく混ぜる。
- ⑦ 人参、玉ねぎ、コーン、きゅうり(、シーチキン)を加えて混ぜ合わせ、仕上げる。

野菜1人あたり  
約 40g

### ★炒めわかめ(4人分)

塩蔵わかめ	50g	ごま油	大さじ1
卵	2個	塩	少々(0.2g)
ミニトマト	8個	こしょう	少々

#### 【作り方】

- ① わかめは水でサッと洗い、水に2～3分つけておく。ザルにあげてよく水気を切り、ひと口大に切っておく。
- ② ミニトマトは半分に切る。ボウルに卵を割り入れ溶きほぐす。
- ③ フライパンに、ごま油大さじ1/2を中火で熱して②の卵液を流し入れ、ふんわりとふくらんできたら菜箸でざっと混ぜてすぐに火をとめて取り出す。
- ④ 次に、フライパンに残りのごま油を足して中火で熱し、フライパンでわかめをさっと炒める。
- ⑤ ④に②のミニトマトを入れ、塩少々をふり、時々転がしながら焼く。ミニトマトが柔らかくなったら、③を戻し入れてやさしく混ぜて火をとめる。

## ★デザート 牛乳寒(6人分)

A	牛乳	400ml	粉寒天	4g
	水	100ml	みかん缶	12粒(2粒×6人)
	砂糖	30g	ミント葉	6枚

### 【作り方】

- ① Aに粉寒天を入れてよく混ぜ、沸騰させたら少し火を弱めて1分くらい混ぜながら加熱する。
- ② ①に砂糖を入れて、さらによく混ぜ火をとめる。
- ③ 型に②を流し入れ、冷やし固める。

固まったら、みかん缶1人2粒と洗ったミント葉を1人1枚上に飾る。

【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)	食塩相当量 (g)	糖質 (g)
ごはん	234	3.8	0.5	5	2.3	0	57.2
鮭の南蛮漬け	240	14.6	7.6	32	1.7	1.1	24.0
ポテトサラダ	82	1.9	3.0	32	6.1	0.7	8.7
炒めわかめ	76	3.3	5.4	23	1.0	0.3	3.2
<b>食事合計</b>	<b>632</b>	<b>23.6</b>	<b>16.5</b>	<b>92</b>	<b>11.1</b>	<b>2.1</b>	<b>93.1</b>
牛乳寒	70	2.1	2.5	79	0.6	0.1	10.0



### 鮭のお話

鮭の身のきれいなピンク色は、餌として食べているエビなどの甲殻類に含まれる「アスタキサンチン」という色素が鮭の筋肉に蓄積したものです。この「アスタキサンチン」はカロテノイド色素の一種です。体に有害な活性酸素を除去し、酸化を抑制する働きがあるので、悪玉コレステロールの酸化を抑え、血管壁の保護にも役立ちます。また、「ビタミンD」を多く含んでいるので、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。

