



# 9月のテーマ 旬の魚をおいしく食べよう！

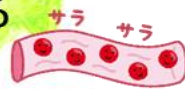


## 秋はおいしい魚を食べよう！

魚に含まれる脂には

- ・善玉コレステロールを上げる働きがある
- ・中性脂肪の値を下げる
- ・飽和脂肪酸が少ない

など、私たちの身体にとってうれしいことばかり！  
特に秋は旬を迎える魚が多い季節です。



## 新鮮な魚を買おう！

### 魚屋さんによろう

新鮮で旬の魚を手に入れるにはスーパーよりも魚屋さんへ。おいしい食べ方、調理法など、お店の人はきっと詳しいので教えてもらいましょう。



### パックに入ったものよりも魚をおろしてもらおう

魚は食べる前におろす方がおいしく食べられますが、家ではなかなかさばけませんよね。切り身パックを買うよりも、買うときにおろしてもらった方が新鮮な魚が食べられます。

### ドリップ、切り口に注目！

切り身を買うときは、ドリップは出てないか、切り口は丸みをおびていないかをチェックしましょう。ドリップとは、冷凍した食材の細胞内にある氷が溶けて出てくる赤い水です。これと共  
にうまみ成分も流出してしまいます。



## 魚料理のお悩み解決！

お悩み1. 魚料理は手間がかかる..

**慣れないうちは、缶詰や干物から、そして切り身へ！** 特に缶詰は、旬の魚を調理して密封しているので、栄養価が高く、意外にも添加物がほとんど入っていないのもうれしいところです。



お悩み2. 魚の生臭さが苦手！

特に血合いの部分など、においが気になるときは、**「揚げる」調理方法がおすすめです。** においはもちろん、丸ごと揚げて食べれば魚の栄養素を余すことなく食べられます。特に、魚嫌いのお子さんにはおすすめな食べ方です。



お悩み3. 鮮度が落ちるのが早く、保存方法が難しい

**魚を保存する場合は、塩をふって20分後に水気をふき取れば、冷蔵庫で2～3日もちます。**

また、合わせ調味料につけておき、食べるときには焼くだけでOKにしておくと毎日の調理が楽になります。

## 9月のおすすめレシピ

\*レシピはリーフレットで！

作り置きもできる！「秋刀魚の蒲焼き」、干物で簡単丸ごと魚レシピ「シシャモのチーズパン粉焼き」

## 9月のおすすめレシピ

### 秋刀魚の蒲焼き

1人分: 391kcal 塩分1.3g

材料(2人分)

|              |      |   |      |        |
|--------------|------|---|------|--------|
| ・秋刀魚         | 2尾   | A | ・水   | 大2~3   |
| (三枚下ろしされたもの) |      |   | ・醤油  | 大1・1/2 |
| ・小麦粉         | 適量   |   | ・酒   | 大1     |
| ・ネギ          | 一つまみ |   | ・砂糖  | 大1     |
| ・油           | 小1   |   | ・みりん | 大1/2   |

1. 秋刀魚は3等分にし、小麦粉を薄くまぶす。
2. フライパンに油を中火で熱し、1. の秋刀魚を皮目を下にして入れる。焼き目がついたら片方も焼き、取り出す。
3. フライパンをキッチンペーパーでふき、Aを混ぜ入れる。煮立ったら2. の秋刀魚を戻しいれ、たれによく絡める。
4. 器に盛り、ネギをかける。



### シシャモのチーズパン粉焼き

材料(2人分)

|   |            |    |          |    |
|---|------------|----|----------|----|
| A | ・シシャモ干物    | 8本 | ・オリーブオイル | 小2 |
|   | ・パン粉       | 大1 |          |    |
|   | ・粉チーズ      | 小2 |          |    |
|   | ・バジル粉(あれば) | 適量 |          |    |

1. トースターを温めておく。耐熱容器を2つ用意する。
2. 耐熱容器にシシャモを4本ずつ入れる。
3. Aを混ぜ合わせ、1. のシシャモにかける。上からオリーブオイルをたらす。
4. 温めたトースターで15分、焦げ目がつくまで焼く。



当院では栄養相談を行っています。  
お気軽に医師にご相談下さい。

