



材料(4人分) 1人分 384kcal/ 塩分 0.9g

米	3合
さんま	2匹
しょうが	40g
にんじん	60g
薄口しょう油	大さじ1
みりん	小さじ2
料理酒	小さじ2
昆布	5cm角1枚

作り方

1. 米は、30分ぐらい前に洗い、ざるにあげておく。
2. さんまは、洗って頭と尾を切り落とし、内臓をとり、流水でよく洗っておく。水気を良くふき取ったら、魚の両面に1%ぐらいの塩をふり、皮が香ばしく焼き目がつくまで焼く。
3. しょうが・にんじんは、千切りにしておく。
4. 炊飯器に、米と水を入れたら、大さじ2の水を取り、調味料を入れ、全体をかきまわし、昆布・しょうが・にんじん・焼いたさんまを上にもせて炊く。
5. 炊き上がったらさんまを取り出し、骨を除いたら身をご飯の上にもどし、さっくりと混ぜ合わせる。(気になる方は小骨もとってください。)
6. ごはんの上にしそをせん切りにしたものをのせる。

秋刀魚でもう一品!

さんまときのこのうま煮

材料(4人分) 1人分 278kcal/ 塩分 1.2g

さんま	3匹
しめじ	1パック(140g)
えりんぎ	3本(150g)
しょうが	30g
オイスターソース	大さじ1
しょう油	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ2
細ねぎ	7~8本



作り方

1. しめじは、石づきをとってほぐし、エリンギは、半分に切って、4等分しておく。
2. さんまは、頭を切り落とし内臓をとりだし、流水できれいに洗って、水気をふき取り、3等分にする。
3. 鍋に、さんま・水 1.5 カップ(300ml)・酒・しょうが(薄切り)を入れ、中火にかける。
4. 3が煮立ったら、きのこを加え、5分ほど蓋をして煮る。
5. 5にオイスターソース・しょう油・砂糖を加え、煮汁が1/3になる位まで煮たら、みりんをまわし入れ、再度沸騰したら、火からおろす。
6. 器に盛り付けて、小口切りした細ねぎを散らす。



【食育豆知識】

旨味の話

味には、甘味、酸味、塩味、苦味、旨味があります（五原味）。このうち旨味は、特に日本人が敏感に感じる味覚とされています。この旨味には、アミノ酸系、核酸系、有機酸系の三つがあります。

アミノ酸系の旨味 野菜類の旨味です。代表はグルタミン酸。こんぶの旨味成分として発見されました（1908）。

核酸系の旨味 肉類の旨味です。代表はイノシン酸。かつお節の旨味成分として発見されました（1913）。また、グアニル酸は、シタケの旨味成分です。

有機酸系の旨味 日本酒の旨味です。代表はコハク酸。しじみやあさりなどの貝類の旨味成分です。

アミノ酸系と核酸系の旨味成分を合わせると、旨味に強くなります（相乗効果）。鶏がらスープに野菜スープを加えると、旨味を効果的に引き出すことができます。



【食材豆知識】

さんま（秋刀魚）

外洋の表層を千島から九州間を回遊している近海魚です。秋に三陸沖まで南下したところを漁獲します。年間漁獲量は約20万tで日本人の主要食用魚種の一つ。たんぱく質(20%)、脂質(15%)ともに多く含まれ、ビタミンA、B2、D、E、ナイアシン、鉄など微量栄養素にも富んでいます。塩焼きが普通。塩干し、みりん干し、缶詰にも加工します。特に、さんまの脂質には、脳の働きに関係するDHA（ドコサヘキサエン酸）、血液をさらさらにするEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれ、認知症や血栓症の予防が期待されます。

オイスターソース

塩茹でしたカキの煮汁を加熱濃縮し、小麦粉、デンプンを加えて濃度を調節、砂糖、旨味調味料などで調味、カラメルで着色してつくりまます。作り方によって、風味や粘度はまちまちです。独特の風味とアミノ酸、核酸のうま味とコクがあり、中華料理に広く用いられます。炒め物、煮込み料理などに特に合います。他

に、タイ料理、ベトナム料理、カンボジア料理などでも野菜の炒め物、豆腐の煮物などに利用されています。

エリンギ

原産地は、地中海からロシア南部、中央アジア。フランス料理やイタリア料理などの定番食材。日本での利用は比較的新しく、1990年代に人工栽培により大きくエリンギが開発され、急速に普及してきました。日本のエリンギは、全てが人工栽培です。日本では、柄の部分が好まれますが、イタリアでは開いた傘が好まれるようです。ソテーやスープの具材として用いる南欧料理のほか、和食や中華料理の具材としても広く使われ、人気の食材のひとつです。

みりん

醤油と並んで台所の必携品。約40-50%の糖分と約14%程度のアルコール分を含む甘味のある黄色の液体。魚の生臭さを抑え、煮崩れを防ぎ、甘みを付け、照焼きの艶を出し、加熱香気を発生します。

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点（1600kcal）を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ（3・3・3=9点）を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

