

いわしのつみれ汁



材料(4人分) 1人分 184kcal/ 塩分 2.0g

だし汁	4 カップ	だいこん	150g
料理酒	小さじ1	にんじん	30g
みりん	小さじ1	ごぼう	50g
みそ	40g	しめじ	1/3 パック
いわし	200g(正味)	豆腐	1/4 丁
料理酒	小さじ1	長ネギ	40g
片栗粉	大さじ1/2		
みそ	6g		
しょうが汁	小さじ1		

作り方

1. 昆布でだしをとっておく。
2. いわしは、3枚におろして大きな骨と皮をとり、水気をふき取り、ひと口大に切る。
3. フードプロセッサーに、いわし・料理酒・片栗粉・みそ・しょうがのしぼり汁を入れて、なめらかにする。包丁でよく叩いても良い。
4. だいこんとにんじんは短冊切り、ごぼうはささがき、しめじは小房に分けておく。豆腐は1cm角に。
5. 昆布を取り出しただしの中に、酒・みりんを加え、だいこん・にんじん・ごぼうを入れて、沸騰したら、3のいわしをスプーン2つを使って、団子に丸め、鍋の中におとしていく。
6. 団子に火が通ったら、しめじ・豆腐を加え、ひと煮立ちしたら、みそを加え、さらにひと煮立ちする。器に盛ったら、ねぎのせん切りをちらす。

いわしハンバーグ

材料(4人分) 1人分 257kcal/ 塩分 1.1g

いわし	320g		
豆腐(木綿)	1/4 丁		
麩	10g		
長ネギ	30g		
しょうが	15g		
しょうゆ	小さじ1		
料理酒	小さじ1		
油	大さじ1		
照り焼きソース			
水	大さじ3	砂糖	大さじ1/2
料理酒	大さじ1	しょうが汁	小さじ1
しょうゆ	大さじ1	片栗粉	大さじ1/2
みりん	大さじ1		



作り方

1. いわしは、すり身にして、水切りした豆腐・麩・しょうが・しょうゆ・酒を混ぜて、フードプロセッサーにかけて、なめらかにして、8等分にして、小判状にまとめる。
2. フライパンに油を熱し、両面をこんがり焼く。
3. 鍋に、水・料理酒・しょうゆ・みりん・砂糖・しょうが汁を入れて、火にかけ、沸騰したら、片栗粉の水溶きで、とろみをつける。

いわしのシソ巻ロール

材料(4人分) 1人分 169kcal/ 塩分 0.6g

いわし	4 尾 (1尾正味60gぐらい)
シソの葉	4 枚
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1
小麦粉	12g
オリーブ油	小さじ2
にんにく	小1片



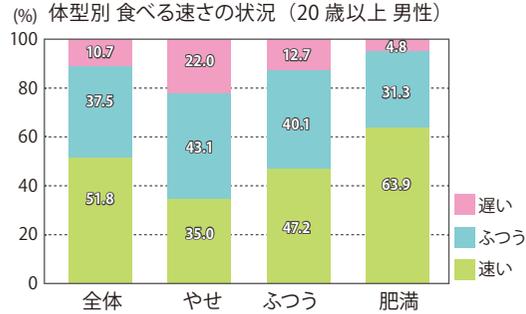
作り方

1. いわしは、3枚に下ろしておく。小骨をとったら、皮を下にして並べ、塩・こしょう・チーズをふり、シソの葉をのせたら、尻尾側から、きっちり巻いて、小麦粉を軽くまぶしておく。巻き終わりは、楊枝でとめる。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくのスライスで、香りを出したら、1のいわしを焦がさないように焼く。

【食育豆知識】

「早食い」は肥満のもとです

ゆっくりとよく噛むことは肥満対策に重要です。よく噛むことにより、BMIを低下させるだけでなく、健康全般にとって、有効であると考えられています。厚生労働省の検討会では、一口30回噛む習慣を促す「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を提唱しています。早食いは、エネルギーを摂り過ぎること以外に、肥満予防に効果的な食物繊維の摂取量も少なくなります。最低20回を目標に良く噛んで食べましょう。



資料：厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査」

【食材豆知識】

■いわし (鱈)

「いわし」の語源として、水揚げ後、すぐに腐って腐りやすい魚であることから「よわし」に由来するとの説(漢字で魚偏に「弱」とした)のほか、下等で卑しい魚という意味で「いやし」に由来するとの説などある。いわしは、海に面した国のほとんどで、主要な蛋白源になっている。日本では刺身、塩焼き、フライ、天ぷら、酢の物、煮付けなど、料理法は多彩である。稚魚や幼魚はちりめんじゃこ(しらす干し)、釜あげ(釜あげしらす)や煮干しの材料になる。欧米でも塩焼き、酢漬け、油漬け、缶詰(アンチョビ)などで食用にされる。傷みやすい魚なので、水揚げ後、すぐに干物各種・缶詰・つまみなどに加工して流通することが多い。DHA(認知症予防)やEPA(血栓症予防)などの不飽和脂肪酸を豊富に含むので、いわしは、健康機能にすぐれた魚として注目される。

■ごぼう (牛蒡)

日本の食文化として、根を食用として、きんぴら、天ぷらのかき揚げ、煮物に用い、近年では細切りにした根を湯がいてサラダにもする。旬は初冬、新ゴボウは初夏となる。なお、現在、ごぼうの根は日本以外ではほとんど利用されていない。戦争中に、ごぼうを供された英米人捕虜が、「木の根を食べることを強要し虐待された」として、戦後、日本人将兵が戦犯として裁かれたこともあった。ごぼうにはポリフェノールのクロロゲン酸(水に浸出する茶褐色成分。コーヒーにも多い)には抗酸化作用がある。クロロゲン酸は水に溶脱しやすいので、「皮はむかない」「水にさらさず、すぐ調理する」「大きめにゴロンと切る」が調理の常識。ごぼうの食物繊維は水溶性のイヌリンが主体である。



出典：道の駅彩茶菜屋 <http://www.sai2.jp>

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、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

