

鯖さばの野菜たっぷり甘酢あんかけ



材料(4人分) 1人分 324kcal / 塩分 1.7g

- |       |                |
|-------|----------------|
| 鯖     | 4切れ (1切 60g程度) |
| しょう油  | 小さじ1           |
| 酒     | 小さじ1           |
| しょうが汁 | 小さじ1/2         |
| 米粉    | 適量             |
| 揚げ油   | 適量             |
| *甘酢あん |                |
| にんじん  | 50g            |
| 長ネギ   | 1/2本 (50g)     |
| もやし   | 1/2袋 (125g)    |
| ピーマン  | 1/2個           |
| えのき   | 1/2袋           |
| しいたけ  | 2枚             |
| 油     | 大さじ1/2         |
| 片栗粉   | 大さじ1           |

- \*合わせ調味料
- |      |       |
|------|-------|
| だし汁  | 300ml |
| 酒    | 大さじ2  |
| しょう油 | 大さじ2  |
| 砂糖   | 大さじ3  |
| 酢    | 大さじ2  |

作り方

- 鯖は、1切れを半分にとって、しょう油・酒・しょうが汁につけて、15分ほどおいておく。
- 1の鯖の水気をとって米粉をまぶし、約170度に熱した油で揚げる。
- 甘酢あんのにんじんは千切り、長ネギはななめ薄切り、ピーマンは横半分に切って千切り、えのきは石づきをとって半分に、しいたけは薄切りにしておく。
- 合わせ調味料は、あらかじめ混ぜておく。

- 鍋に油を熱し、にんじんと長ネギを炒め、もやし・えのき・しいたけを加え、さつと炒め、合わせ調味料を加えて煮立ってきたら、ピーマンを入れ、片栗粉の水溶きでとろみをつける。
- 器に鯖を盛り、5の甘酢あんをかける。

鯖とフランスパンでトルコ風鯖サンド！

材料(1人分) 1人分 274kcal / 塩分 2.9g

- |        |           |
|--------|-----------|
| 鯖      | 1切れ (50g) |
| 塩・こしょう | 少々        |
| オリーブ油  | 小さじ1/2    |
| 玉ねぎ    | 20g       |
| トマト    | 20g       |
| レタス    | 10g       |
| フランスパン | 10cm長さ    |
| レモン汁   | 小さじ2      |



作り方

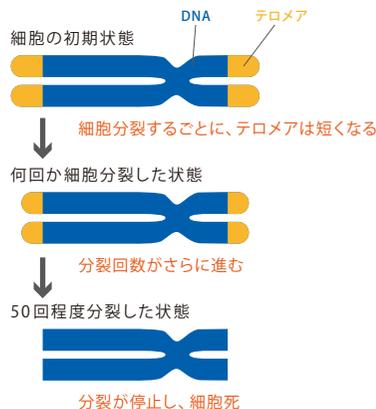
- 鯖に軽く塩をふり、10分ほどたったら、表面の水気をキッチンペーパーでとっておく。
  - 玉ねぎは薄くスライスして、塩で揉んだら、5分ほど水にさらし、トマトは縦半分に切って、さらに横に薄くスライスしておく。
  - 1の鯖に、軽く塩・こしょうをして、オリーブ油をひいたフライパンで、両面こんがり焼く。
  - フランスパンの横に切り込みを入れて、軽くトーストしておく。
- \*レモン汁をたっぷりかけるのが、トルコ流だそうです。

## 【食育豆知識】 寿命の遺伝子

老化のプロセスは複雑で、7000以上の遺伝子が関係していると言われます。しかし、寿命自体は、生まれた時から決まっているものらしい。体の細胞の分裂は、約50回で止まってしまいます。それが、寿命が尽きる時です。

遺伝子には、テロメアというひも状分子鎖がついていて、細胞が分裂するごとに鎖がちぎれて短くなっていきます(右図)。この分子鎖がなくなれば、それ以上分裂できなくなります。テロメアは「命の回数券」ともいわれ、「天寿を全うする」とはテロメアという回数券を最後まで使いきることと考えていいでしょう。

栄養が過剰であると、細胞の分裂増殖が活発になりすぎてテロメア短縮が速くなるという説があります。一般に動物の生存日数は、エネルギーの摂取量を減らすと、延長するようです。たとえば、離乳直後のラットを二群に分けて、一方を自由摂食、他方をエネルギー制限したところ、自由摂食群は965日までにすべて死亡したが、制限食群は最長1320日まで生きたという報告があります。また、遺伝性高血圧ラットの食餌を制限すると生存日数は倍増し、しかも死因は高血圧ではなかったという研究もあります。中高年の美食・大食は肥満や疾病を招くだけでなく、遺伝子のレベルでも寿命を縮めることになりそうです。



## 【食材豆知識】

### ■サバ(鯖)

世界的に消費量の多い魚。焼き魚、煮魚(鯖味噌など)、寿司(鯖寿司)、メ鯖(しめさば)、なれ鯖、缶詰で多く食べられる。「鯖節」にされることもある。

日本各地の沿岸に多く生息するのはマサバとゴマサバ。

通常、獲れるが、脂ののった秋サバはとくに美味。通常、脂質は12%程度だが、10~12月には20%を超え



出典：小学館「FOOD'S FOOD 新版 食図典 生鮮食材篇」

る。脂質には不飽和脂肪酸のIPA(血栓防止)やDHA(脳機能の維持改善)が豊富。その含有量は同じ青魚のイワシやサンマより

も多く、しかもたんぱく質も青魚のなかでトップ。イノシン酸などの旨味成分も豊富に含み、血合い肉には鉄、ビタミンA・B1・B2が多い。とくにB2は血合い肉100g中0.54mgと非常に多く、細胞の再生の促進に役立つ。その一方で「鯖の生き腐れ」と呼ばれるほど鮮度の低下が著しい。またヒスタミンを多く含むためにアレルギー源となるヒスタミンを生じやすく、ジンマシンの原因となることがある。

### 選び方・保存方法のポイント

目がすんでいて体色が鮮やかで光沢のあるもの。身が堅くえらが赤いもの。魚体が大きいもののほうが脂ののりがよく、おいしい。生のまま冷凍すると、解凍時に旨味が抜けるため、みそ煮にして冷凍する。

## 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

