

桜の季節が旬の鯛
鯛めし
桜鯛を使って！



材料(6人分) 1人分 321kcal/ 塩分 1.0g

米	3合
鯛	小1尾(400gぐらい)
塩	1.5g
だし	540ml
酒	20ml
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2(3g)
木の芽または、みつば	適量

作り方

1. 米は洗って、30分ぐらい浸水しておく。
2. 鯛は、うろこ・腹わた・エラを取って、きれいに水洗いしたら、よく水気をふき取しておく。
3. 2の鯛に塩をふり、皮目を焼いておく。
4. 炊飯器の内釜に、米とだし・酒・しょうゆ・塩を入れて、3合の目盛りに、水加減を合わせたら、3の鯛をのせて、炊飯する。
5. ごはんが炊き上がったたら、鯛は取り出し、骨をていねいに取り除いて、身をほぐしたら、ごはんにもどし、あわせておく。
6. 茶碗に盛り付け、木の芽または、さっとゆがいたみつばをのせる。

わかめのすまし汁と一緒に！



昆布・かつおだしのとり方(4人分)

水	800ml(出来上がり600ml)
かつお節	水の2%(16g)
昆布	水の1%(8g)

鯛1尾が大きかったら、骨付きの半身は鯛めし、残り半身は蒸し物に！

鯛の野菜あんかけ

材料(4人分) 1人分 109kcal/ 塩分 0.9g

鯛	4切れ
塩	少々
酒	大さじ2
野菜あん	
ピーマン	1個(30g)
にんじん	30g
しいたけ	2枚(30g)
もやし	40g
だし	100ml
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
みつばまたは、水菜	少々



作り方

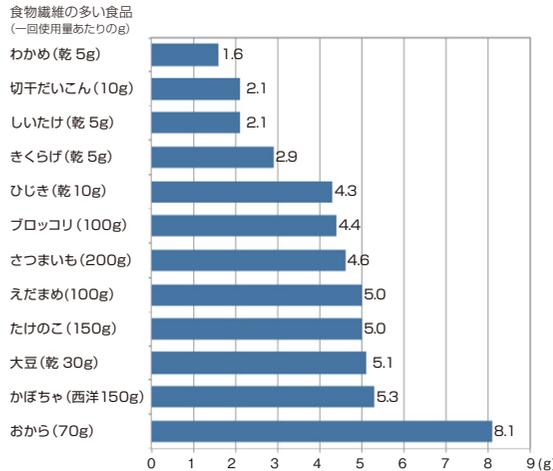
1. 鯛に軽く塩をふったら、浅い鍋に並べて、酒を回しかけ、蓋をして、蒸しておく。(皿に並べて、ラップをして電子レンジで蒸しても良い。)
2. 別の鍋には、だしと調味料を入れ、煮立ってきたら、野菜を入れて、火が通ったら、水溶性片栗粉を入れて、とろみをつける。
3. 1に2のあんをかけ、みつばなどを上に盛り付ける。

【食育豆知識】

食物繊維の話

野菜、芋、豆、穀類に多い食物繊維は、消化されない成分の全体を指します。昔は、まったく注目されていませんでした。しかし、アメリカ奥地の人には、動脈硬化、大腸ガン、肥満症、糖尿病などがなかったことがわかって、食物繊維が重視されるようになりました(1970年以降)。日本では一日目標摂取量を17~19gとしています。食物繊維は、腸内細菌で分解され、酢酸、プロピオン酸、酪酸などに変わります。これらは、腸内壁の新陳代謝を盛んにし、大腸の運動を刺激して、便通を促します。また、メタボを予防します。食物繊維は、大変大事な食物成分です。

一回使用量あたりの食物繊維



【食材豆知識】

鯛(タイ)

【日本を代表する魚】

「海魚の王」「縁起のよい魚」として尊ぶ。スズキ目タイ科の魚類の総称で、タイといえは、マダイを指すことが多い。体長30~80cm位で、大きいものは1mを越す。日本近海の水深20~200mの大陸棚に棲み、エビ、カニ、貝類などを捕食する。旬は冬から春。春の産卵期になると体色は鮮やかな桜色に変わる。

【腐ってもタイ】

タンパク質は20%前後含まれ、栄養価の高い魚で、しまりのある白身は肉厚で、味は淡泊・上品である。鮮度が落ちて、おいしさが長持ちする(腐ってもタイ)。肉質中の水分が少ないので、腐敗菌が繁殖しにくく、自己消化が遅く、旨味成分(イノシン酸)が分解されにくいのである。魚臭さや癖がなく、お年寄りにも病人にも向く。ビタミンB1、Eを多く含み、B1は神経系統を調整し、筋肉や心臓の動きを正常にする。Eは抗酸化作用や血行促進効果があり、動脈硬化や老化

を防ぐ働きがある。タウリンも含まれ、血圧やコレステロール値を下げる働きがある。

【捨てるところが無い魚】

マダイの代表的な調理法は姿焼きと生き造り。ウロコ以外、全部、料理される。刺身、寿司種、あらい、塩焼き、潮汁、ちり鍋、兜煮、酒蒸し、タイ茶漬けなどに。目玉の吸い物や産卵前の卵巣(真子)、精巣(白子)は逸品である。

香味野菜

料理に独特の風味を添えて食欲をそそる効果のある野菜(植物)。薬味ともいう。エシャロット、ギョウジャニンニク、クレソン、シソ(青ジソ)、ショウガ、セリ、ニンニク、パセリ、ミツバ、ミョウガ、ワサビなどがある。

【ミツバ(三つ葉)】

セリ科の多年草。芳香はクリプトネン、ミツバエンなどテルペン類の精油成分。食欲を増進させるほか、神経の鎮静作用があり不眠症にも効果的。またテルペン類には、動脈硬化やガン予防にも有効とされる。

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わかることで、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

