

かつおの梅風味マリネ



旬のかつおを1尾買ったなら…！
半身は刺身で、半身は梅風味のマリネで！

材料(4人分) 1人分 173kcal/ 塩分 0.9g

- かつお…………… 300g
- しょうが…………… 10g
- 日本酒…………… 大さじ1
- 片栗粉…………… 10g
- 揚げ油…………… 適量
- 玉ねぎ…………… 100g
- にんじん…………… 50g
- 貝割れ大根…………… 1パック
- 梅かつおつゆ…………… 80ml
- 酢…………… 40ml
- 砂糖…………… 8g

作り方

1. かつおは、刺身用よりやや小ぶりに切り、おろししょうがと日本酒につけておく。
2. 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにしておく。
3. 1のかつおは、水気をキッチンペーパーでとり、片栗粉をまぶす。
4. マリネ液(梅かつおつゆ・酢・砂糖)に、玉ねぎ・にんじん・貝割れ大根を入れて混ぜておく。
5. フライパンに油を熱し3を揚げ、マリネ液につける。
6. 冷蔵庫に入れ、10～20分ほど漬け込む。

越生産梅肉使用

『梅かつおつゆ』を使って2レシピ紹介

新じゃがと小あじの煮物

材料(4人分) 1人分 159kcal/ 塩分 1.2g

- 新じゃが…………… 8個
- 豆あじ…………… 8尾
- 長ネギ…………… 1/2本
- しょうが…………… 10g
- しょう油…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 梅かつおつゆ…………… 40ml
- だし汁…………… 2カップ



作り方

1. 鍋にじゃが芋とだし汁を入れ、柔らかくなるまで煮る。
 2. 柔らかくなったら、豆あじを入れ、砂糖と梅かつおつゆを加え、中火で煮る。
 3. 5分ほどしたらしょう油を加え、煮汁が少なくなるまで煮て、最後にみりんを加えて、てりをつけるようにして、仕上げる。
- *梅かつおつゆで、魚の臭みもなくおいしく食べられます。

梅風味ごはん

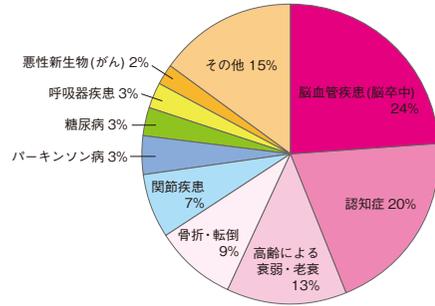
作り方

1. 米は、洗って炊く30分前に浸水しておく。
 2. 米1合に対して、梅かつおつゆ 20ml を入れ、その分水を減らして炊く。
- *梅かつおつゆを入れることによって、色も淡いピンクに炊き上がり、抗菌効果も。梅雨時にもびったりのおにぎりが作れます。



【食育豆知識】 寝たきりの原因

欧米に比べて、日本では、寝たきり要介護の高齢者が多くいます。
寝たきりの原因として、一番多いのが、脳卒中（脳血管疾患）で全体の24%。ついで認知症20%、老衰13%、骨粗しょう症・骨折9%によるものです。魚の脂肪に多いEPAは脳卒中予防に、DHAは認知症予防に有効です。
寝たきりにならないためには、若い時から、食事や運動に気をつけることが、非常に大事です。



厚生労働省H22国民生活基礎調査
65歳以上の人の要介護の直接原因

【食材豆知識】

梅

バラ科サクラ属の果実。300種以上の品種があり、野梅系、紅梅系、豊後系の3系統に分類され、食用は、主に豊後系である。果実を梅干し、梅酒、梅酢、梅醬やジャムなどにする。強い酸味は、クエン酸などの有機酸による。梅の疲労軽減効果が実証されている。
燻蒸して真っ黒になった実は漢方薬として、健胃、整腸、駆虫、止血、強心作用があるとされる。未熟種子には青酸配糖体が含まれ、強い毒性がある。
中国では塩と並んで最古の調味料とされ、「塩梅（あんばい）」という言葉は、良い味加減を意味する。

かつお（鰹）

かつおは、スズキ目サバ科に属し、英語圏ではマグロと区別せず、ツナ tuna と呼ぶ。カツオは背中が青紫色で、夏になると濃くなる。腹側は銀白色で4～5本の縦縞が走り、この縞は死後、濃くなる。体は高速で泳ぐため、水の抵抗が少ないように紡錘形で、ウロコはほとんどなく、筋肉が発達している。効率よくエネルギーを燃焼させるため、多くの酸素を保有しているミオグロビンが多い血合肉がよく発達している。

【黒潮とかつお】 日本近海へは黒潮によって、毎年早春に沖縄や小笠原諸島に現われ、五月には南日本一帯に見られるようになり、春から初夏は、初がつお（上がりがつお）の旬である。夏には黒潮によって東北沿岸を北上、北海道沖に滞留した後、水温の低下する初秋に南下を開始、晩秋には日本近海から去る。南下する頃はよく成長して大きくなり、「戻りがつお」とか、「下りがつお」呼ばれ、脂肪ものって重厚な味になる。「目には青葉山ほととぎす初がつお」。初物や走りを好む江戸っ子は、初夏のかつおを珍重したが、味は淡泊で、脂ののっておいしいのは晩秋にとれる戻りがつお。

【栄養価】 タンパク質含有量が本まぐろに次いで多く、良質タンパク質である。回遊魚特有の血合肉が多く、タウリンが多い。タウリンには血中コレステロールを減少させたり、心臓の機能を高め、血圧を正常にさせ、肝細胞の再生促進、肝機能改善作用などがある。脂肪にはコレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化や血栓予防に効果があるEPAやDHAなどの高度不飽和脂肪酸が多い。血合肉にはビタミンB1、B2、B12、ナイアシンなどのビタミン類や鉄が多く含まれ、貧血や疲労回復に効果がある。また、骨粗鬆症を予防するビタミンDも多く、カツオ100gを食べると1日の摂取量を満たす。

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することで、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

