

# 冬の食材

# ししやも

ご飯のおかずやお酒の肴にうってつけの身近な魚、ししやも。スーパーマーケットに並んでいる子持ちししやもの多くは、別種の外国で獲れたカラフトししやもです。ししやもは、日本人に不足している栄養素の一つであるカルシウムを多く含んでいます。頭から尻尾まで丸ごと食べることができ、頭から尻尾まで丸ごと食することで、より多くのカルシウム摂取を期待できます。



## 【季節の食材だより No.36】

### 《栄養》

#### カルシウム

健康な骨と歯を作るために成長期の子供から高齢者まで、必要な栄養素です。カルシウム不足はイライラや動脈硬化の進行につながるとも言われています。

#### ビタミンB12

赤血球を作るために必要なビタミンです。不足すると悪性貧血を引き起こします。また、末梢神経の回復にも働くため肩こりや腰痛にも効果があると言われています。

### 《選び方》

体に厚みがあり、引き締まっているもの。全体にツヤがあり、光っているもの。腹が裂けたり、破れていたりするものは避ける。



#### 【材料(2人分)】

・ししやも	8匹
・ミニトマト	2個
・にんにく(チューブ)	小さじ1
・赤唐辛子(輪切り)	適量
・乾燥バジル	適量
A {	
・ <b>※なければパセリや粉チーズで代用</b>	
・パン粉	1/4カップ
・オリーブオイル	大さじ1
・料理酒	大さじ1

#### \*ししやもを使ったレシピ\*

### 「ししやものパン粉焼き」

1人分	228kcal	塩分	1.1g
カルシウム	270mg	ビタミンB12	5.9mg

#### 【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせておきます。ししやもに料理酒をふりかけておきます。ミニトマトを縦半分に切ります。
- ②オリーブオイルを熱したフライパンに、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかけます。
- ③にんにくの良い香りがしてきたら、ししやもをフライパンに入れ、中火で両面を1分弱ずつ焼きます。
- ④ししやもに火が通ったら、ししやもの両面にAをふりかけます。
- ⑤Aがカリカリに焼けるまで、ししやもの両面を焼きます。ミニトマトをフライパンで軽く炒めます。
- ⑥お皿に盛りつけて完成です。

**※お好みでレモン汁をかけたり、マヨネーズを付けたりしても美味しいです。**

#### ★レシピのポイント★

子持ちししやもを使用する場合は焼きすぎると卵がはじけてしまうので注意してください。冷凍品のししやもは解凍した際に水分と一緒にうまみも逃げてしまうので、解凍せずに、そのまま調理しましょう。