

# 冬の食材

# ハタハタ

秋田の県魚、ハタハタ。十二月〜二月にかけて旬の時期を迎えます。うろこがないため、体表は、なめらかです。ぶりこと呼ばれる卵は卵膜が分厚く、独特の食感を楽しめます。味はあっさりしているので、煮魚、焼魚、天ぷら、鍋物など、様々な料理に適しています。

## 【季節の食材だより No.40】

### 《栄養》

#### 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。

#### ビタミンE

強い抗酸化作用を持つビタミンのひとつで、活性酸素の害から体を守り老化や生活習慣病の予防効果が期待される栄養素です。

### 《選び方》

全体にツヤがあるもの。メスの場合、腹が軟らかいもの。鮮度が落ちると、卵が固くなり味も落ちます。



#### 【材料(2人分)】

・ハタハタ (オス)	2尾
・あさり	20個
・キャベツ	2枚
・ミニトマト	6個
・にんにく	ひとかけ
・パセリ (お好みで)	適宜
・オリーブオイル	小さじ1
・白ワイン	大さじ2
※なければ料理酒で代用	
・水	1/2カップ
・塩	適宜
・こしょう	適宜

### \*ハタハタを使ったレシピ\*

## 「ハタハタのアクアパッツァ」

1人分	130kcal	塩分	1.2g
ビタミンB12	21.7μg	ビタミンE	1.8mg

#### 【作り方】

- ① あさを砂抜きし、殻をこすり合わせるようにして、よく洗います。
- ② ハタハタの頭と内臓を取り、水洗いします。
- ③ キャベツを食べやすい大きさに切り、にんにくをスライスします。
- ④ ハタハタを魚焼きグリルでこんがりとし、色づく程度に焼きます。
- ⑤ オリーブオイルを熱したフライパンに、にんにくを入れ、弱火にかけます。
- ⑥ にんにくの良い香りがしてきたら、キャベツ、ハタハタ、あさり、ミニトマト、白ワイン、水1/2カップを加えます。ふたをして、弱火で5分程蒸します。
- ⑦ 具材に火が通ったら、塩、こしょうで味を調えます。
- ⑧ 皿に盛り付け、パセリをかざって完成です。

#### ★レシピのポイント★

塩、こしょうのかわりにハーブ入りの塩を使うと風味良く仕上がります。