

季節の食材だより No.7



鮭は、年中出回っていますが「秋鮭」と言われる今が旬です。脂がのってさらに美味しくなります。

秋の味覚 秋鮭

栄養いろいろ

① 低カロリー、美肌効果

良質の「たんぱく質」が豊富に含まれています。カロリーが肉類に比べて低く、ダイエットの時も安心です。また皮の部分には「コラーゲン」が含まれておりお肌にもおすすめです。

② 骨粗鬆症の予防

カルシウムの吸収を助けてくれる「ビタミンD」が含まれています。骨を作る時に欠かせないビタミンです。

③ 血液サラサラ効果

「EPA」は、血流を良くする効果があります。「DHA」は記憶能力の維持に効果があると言われています。

④ 抗酸化作用

鮭の身の赤い色素成分である「アスタキサンチン」には抗酸化作用があり、血管を若々しく保ったり動脈硬化を抑制したりする効果があると言われています。

おすすめの食べ方

朝の定番料理「焼き鮭」ですがこの季節は、是非生鮭を利用しましょう。焼きたてに塩を少々振ると塩分控えめでおいしく食べられます。

(一切れ(100g)当たりの食塩量の比較→ 生鮭0.2g 塩鮭1.8g 新巻き3.0g)

鮭ときのこの炊き込みご飯

(1人分のカロリー390Kcal 塩分0.8g)



【材料(4人分)】

- | | |
|------------------|-------------------|
| ・米 2カップ | ・まいたけ 1パック(約100g) |
| ・生秋鮭 2切れ | ・酒、しょうゆ 各大さじ1 |
| ・しめじ 1パック(約100g) | ・バター 20g |

【作り方】

- ①米を洗い、ザルにあげておきます。
- ②鮭は骨を取り除き、一口大のそぎ切りにします。
- ③しめじは根元を切り落とし、まいたけとともに小房に分けます。
- ④炊飯器に①と水2カップ、調味料を入れて混ぜ表面を平らにして②と③をのせて炊きます。
- ⑤炊き上がったらバターを加え、鮭をほぐしながら全体を軽く混ぜます。