



今月の食材・レシピ



9月頃に旬を迎える「秋鮭」

成分

赤い色のもとはアスタキサンチン！！

鮭の身や卵の色が赤いのはアスタキサンチンというカロテノイド色素の作用によるものです。また、たんぱく質、ビタミンB1・B12・Dなどのビタミン、不飽和脂肪酸のDHAとEPAも多く含んでいます。

作用

強力な抗酸化作用！！

アスタキサンチンは強力な抗酸化作用をもつため、老化による免疫力の低下や動脈硬化予防などへの効果が期待されています。DHAやEPAは血管系の病気の予防にも役立つとされています。

食べ方

カルシウムを含む食材と合わせよう！！

豊富に含まれるビタミンDには、カルシウムを吸収しやすくする働きがあります。そのため、チーズや牛乳などの乳製品をはじめ、カルシウムが含む食品と合わせると栄養効果がぐんと上がります。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



秋鮭のマヨネーズ焼

レシピ

エネルギー:185kcal たんぱく質:14.9g
脂質:12.5g 塩分:1.7g



【材料】4人分

- ・秋鮭:4切
- ・塩こしょう:適量
- ・マヨネーズ:大さじ3弱
- ・酒:小さじ1
- ・油:大さじ1
- ・添え野菜:お好み



【作り方】

- ①秋鮭に塩こしょうをふり、フライパンに油を熱し、秋鮭をこんがり焼く。
 - ②マヨネーズ、酒を混ぜ合わせソースをつくる。
 - ③①に②のソースをのせ、フライパンに蓋をして2分程度焼く。(アルミホイルにのせて、オーブントースターで2.3分焼いても◎)
- ※鮭が熱すぎる場合、ソースが溶けやすいため注意してください。
- ④お皿に盛り付け、お好みの野菜を添える。

鮭はスーパーでも手軽に購入でき、比較的使用頻度が高い魚の一つです。鮭は様々な種類がありますが、日本で水揚げされるほとんどが白鮭です。「秋鮭」はオホーツク海などを数年回遊した後、産卵の時期である秋に日本の川へ戻ってくる白鮭のことをいいます。秋鮭は産卵前の為、脂が少なくさっぱりした味わいが特徴です。