

栄養だより 4月号



今月の食材 鯖（さわら）



「魚」偏に「春」と書いて「鯖（さわら）」。「春を告げる魚」ということですが、旬は産地によってさまざまで、春「3月～5月」を旬とするのは主に瀬戸内海での鯖をいいます。鯖は出生魚で、さごし（～50 cm）→やなぎ（～70 cm）→さわら（70 cm～）と呼び名が変わります。（地域によって、それぞれの呼び名が若干異なります）身は柔らかで透明感のある白身魚で、鮮度のよいものは「刺身」で味わうこともできます。その他、「西京漬け」などの焼き物や煮つけ、フライなど様々な調理方法で美味しく召し上がれます。

参考：川崎市ホームページ



今月のレシピ さわら西京焼き



【1人分】 エネルギー 149kcal たんぱく質 14.3g 塩分 1.9g

材料【2人分】

- さわら 2切れ
- 西京味噌 大さじ2
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 醤油 小さじ1/3
- 添え野菜 お好み

※漬け味噌 A の分量は適宜増減して下さい

作り方

- ①漬け味噌の材料 A を合わせる。
- ②魚をジッパー付ビニール袋に入れ①を入れ、味噌をもみ込み冷蔵庫で1晩漬け込む。
- ③②をフライパンで弱火でじっくり焼く。
- ④③を皿に盛り、添え野菜を添える。

※ジッパー付ビニール袋が無い場合はバットに魚を並べ A をかけて全体になじませ、ラップをして冷蔵庫で1晩漬け込む。