

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 林 歩美
小蔵 麗奈

No.2

◆ 旬の魚を知り、食べよう ◆

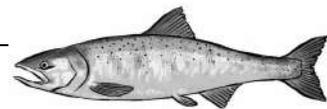
残暑厳しい日が続きますが、朝夕涼しくなり秋が近づいてきています。秋は旬の食材がたくさんあります。きのこやさつまいも、梨や柿などフルーツも美味しい季節です。今回は秋の味覚、サンマと秋鮭を紹介しします。秋は魚に脂がのる時期で、たんぱく質・脂質のほかビタミンも含まれ栄養も豊富です。しかし、最近は魚が苦手なお子さんが増えており、魚離れが進行しているようです。原因として調理に時間がかかる、片付けが面倒なので中々食卓に並ばない、骨が苦手などがあげられます。今回は誰でも簡単に魚料理が作れるレシピを紹介していきます。



秋の味覚を代表するサンマ。
DHA・EPAの不飽和脂肪酸が多い。
DHA：脳の発達促進、動脈硬化予防が期待できる。
EPA：血栓予防、高血圧の予防が期待できる。
アミノ酸 (BCAA)：筋肉維持効果が期待でき、特に運動時に必要になってくる大切な栄養素である。

サンマには胃がない!?

サンマには胃がなく食べ物を数十分で消化・排泄する。えさを食べない夜間に漁が行われるので消化物が入っていないため、内臓も食べられる。



秋には海の栄養を蓄えて産卵のため川に戻ってくる。元々鮭は白身魚で赤い色素を持つエビなどを食べるため、赤色になっている。
DHA・EPAが豊富。
ビタミンD：カルシウムの吸収を促す役割があり白身魚の中で最も多い。
アスタキサンチン：細胞の酸化を抑えることから動脈硬化の予防や美肌などの効果が期待できる。

美味しい鮭の選び方、塩抜き

ドリップが少なく、血合いが鮮やかなものが新鮮。皮が銀色に光っている。
また、塩分が強い鮭は塩水に2時間つけるとうま味を逃がさず塩抜きができる。

*** 鮭のマヨネーズ焼き ***

《材料》子ども1人分

鮭	50g
玉葱	1.5
パセリ	0.5
粉チーズ	4
マヨネーズ	4

【作り方】

- ①玉葱、パセリはみじん切りにする。
- ②マヨネーズに粉チーズと①を入れてソースを作る。
- ③鮭に②のソースをかけて、200℃のオーブンで10分焼く。

保育園で人気のメニュー

★ 弁当日

- 9月13日(金)
- 10月16日(水)
- 11月15日(金)



◆ 新米の季節がやってきます ◆

近頃スーパーに行ってもお米がない…と米不足が騒がれています。猛暑により昨年のお米の収穫量が少なかったことが一番の要因といわれていますが、すでに今年のお米の収穫が始まっている地域もあり、新米が流通すれば現在の米不足も解消に向かうとされています。新米とは食品表示法の基準では、秋に収穫され、年を越すまでの間(12月31日まで)に精米・包装されたお米です。この短い期間にしか食べることのできない新米にはどんな特徴があるのか、ご家庭でどのように保存すれば良いかをご紹介します。

新米の特徴

◇みずみずしく甘い香り

新米にはたっぷりと水分が含まれているので炊きあがりが見た目もつやつやしている。食感も古米に比べて柔らかく、お米の豊かな香りが楽しめる。

◇粘りが強い

お米の粘りの元はでんぷん質。新米にはでんぷん質がバランスよく含まれている。



新米の保存方法

◆どこに保存する？

最適な保存場所は冷蔵庫の野菜室。15度以下で保存すると表面の脂肪の酸化を防ぐことができ、害虫もつきにくくなります。

◆賞味期限はどれくらい？

保存方法に関わらず明確な賞味期限はありませんが、精米しておいしく食べられる期間の目安は暑い時期で2週間、寒い時期で1か月ほどとされています。精米後は早めに食べきるのがおすすめです。

◆何に入れて保存する？

お米を買ってきた袋のまま保存するのはNG。お米の袋には通気のために小さな穴が開いていることが多いのでそのまま置いておくと空気に触れて酸化したり、カビや虫が発生しやすくなります。洗ってよく乾かしたペットボトルなら湿気や匂いもなく密閉状態を保ち、立てても寝かせてもしまっておくことができるのでおすすめです。買ってすぐに食べる分は米びつで常温保存、残りはペットボトルで冷蔵庫に保存というようにすると精米後の酸化を防ぐことができます。

鍋で新米を炊いてみよう!

浸水させておけば炊飯器より早く、おいしく炊きあがります。高温で一気に炊きあげることで粘度が高く、冷めても水分が失われにくくおいしさを保ちやすくなります。また冷凍・解凍してもごはん粒が潰れにくくなります。

- ①新米は洗って水気を切り、鍋に入れる。米の1割増しの水を加え、30分~1時間ほど浸水させる。
- ②蓋をして中火にかけて沸騰させ、土鍋の場合は蒸気が立ってきたら弱火にして15分加熱する。ステンレス鍋の場合は沸騰させたら弱火で10分ほど加熱し、ピシピシと音が鳴りだしたら火を止める。焦げ付かないよう様子を見ながら加熱する。
- ③蓋を開けて泡が立っていたら弱火で1~2分追い炊きし、さらに中火で10秒加熱し、火を止めて蒸らす。

*** サンマときのこの炊き込みごはん ***

《材料》炊飯器 3合分

【作り方】

米	3合
サンマ缶	1缶
生椎茸	4個
しめじ	1/2パック
人参	1/3個
醤油	大2
酒	大1
すりおろし生姜	10g

- ① 米3合を洗い醤油、酒、すりおろし生姜、サンマ缶のタレのみを入れ、線まで水を入れたらよく混ぜる。
- ② 生椎茸、しめじ、人参を千切りにし①の上に入れる。
- ③ 最後に残しておいたサンマを真ん中にのせ、炊飯器のスイッチを入れる。

※炊きあがりに、青葱や大葉のをのせるとさっぱりして食べやすいです。

※栄養士おすすめのお家でできる炊き込みごはんをご紹介します。炊飯器で簡単にできるので、是非お試しください。



秋はきのこも旬!