

【第7回目／平成23年10月号】

*さんまのマリネ（10月）

さんまには、不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれ、動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞等の予防や悪玉コレステロールを減少させる効果があります。

タンパク質も豊富で、ビタミンや鉄分、カルシウムなども多く含まれていますので、子供から、高齢の方にもぜひ食べてほしい魚ですが、カロリーも高いので、摂取する量には十分注意をしてください。

さんま100gのカロリーは310kcalと軽く盛ったごはん2膳分（コンビニのおにぎり2個分）のカロリーがあります。例えば、1食の食事の際に、ごはん1膳、焼き魚1本とさんまの刺身1本分を食べると…それだけで、約700kcalとなってしまいます。

また、根室のさんまは“とろさんま”といわれるほど、脂がのっていますので適量の摂取を心がけましょう。

さんまは、焼いたり・刺身・甘露煮・刀汁（さんまのつみれ汁）等色々な食べ方がありますが、野菜も一緒に摂取することが出来るマリネを紹介します。



さんまのカレーマリネ

材 料(4人分)

・さんま	3尾	A	酢	大さじ3
・塩	少々		砂糖	小さじ1
・玉ねぎ	1個		塩	小さじ1/2
・パプリカ(赤・黄)	各1/2個		カレー粉	小さじ1
・きゅうり	1本		レモン汁	大さじ1
・小麦粉	大さじ2		サラダ油	大さじ1
・カレー粉	小さじ1/2			
・油	大さじ2弱			

＝作り方＝

1. さんまは3枚おろしにして1枚を3等分にして塩をふる。
2. 玉ねぎはせん切り、パプリカもせん切りにし、きゅうりは斜めに切ってからせん切りにする。
3. Aの調味料を合わせて野菜を漬け込む。
4. 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、さんまにうすくまぶして油をひいたフライパンで両面を焼く。
5. さんまに火が通ったら熱いうちに3に漬け込み、30分以上おいて味をなじませる。

野菜は水菜や人参、レタスなどお好きな野菜で。

※ カロリーと塩分

カロリー	349kcal
タンパク質	13.8g
脂質	28.9g
炭水化物	12.5g
カルシウム	43mg
塩分	0.9g

