

【第65回／平成28年度8月】

さんまの味噌焼きを紹介します。

さんま水揚げ量日本一の根室市で取れるさんま「とろさんま」の季節がやってきました。さんまにはn-3系の脂肪酸「DHA」、「EPA」が多く含まれています。

DHAは、脳の発達の維持に効果を発揮する事から記憶力の向上や脳の老化防止に効果があり、また善玉コレステロールを増やす作用もあるといわれています。

EPAは、血小板の凝固を抑え、血液をサラサラにする働きがあり、また糖尿病の合併症を解消し、炎症を鎮める作用や抗腫瘍作用もあります。魚の油は質の良い油ですが、油のとりすぎは肥満につながるため、食べすぎには気をつけましょう。



さんまの味噌焼き

材 料(4人分)

さんま	4尾(320g)	水	40mL
しょうが	4g	茄子	40g
みりん	小さじ4	大葉	8枚
酒	小さじ4	片栗粉	8g
味噌	小さじ4	サラダ油	適量
レモン汁	2mL		

＝作り方＝

1. さんまを3枚におろす。
2. しょうが、みりん、酒、味噌、レモン汁、水を合わせ、1のさんまを冷蔵庫で約30分間漬ける。ポリ袋に入れて空気を抜いておくと良く浸みる。
3. 茄子は拍子切りにする。1cm角で長さはさんまの幅にあわせると巻きやすい。
大葉は半分に切る。
4. 漬けておいたさんまの水気を軽くふき取る。皮を下にして置き、その上に大葉を並べ、端に茄子を置き巻く。巻き終わったら、全体に片栗粉をはたくようにして付ける。
5. フライパンにサラダ油を敷き、巻き終わりを下にして弱火で焼く。
転がして全体に焼き目をつける。
皿に盛り付け、お好みで大葉やレモンを添えて出来上がり。

※栄養成分※

カロリー	316kcal
タンパク質	15.1g
脂質	23.3g
炭水化物	6.9g
カルシウム	34mg
鉄分	1.2g
塩分	0.9g
食物繊維	0.6g

