

魚を食べよう♪

これからの季節が旬の魚は、鰯、鰯、鮭、鯖、秋刀魚など、青背の魚があります。
魚の中でも、特に青背の魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)のあぶら(脂肪酸)が多く含まれています。



あじ



いわし



さけ



さば



さんま



DHA・EPA の働き

血栓(血のかたまり)を
できにくくし、心筋梗塞や
脳梗塞などを予防する

HDL(善玉)コレステロール
を増やす

中性脂肪の上昇を抑制する

1回に食べる目安量

脂ののった旬の青背の魚は、美味しく、DHAやEPAも豊富ですが、
DHAやEPAは脂ですので、同時にカロリーも高くなります。食べすぎに注意しましょう。

種類	量 (g)	目安	DHA (mg)	EPA (mg)
あじ	150g	中1尾(頭・骨付き)	505	275
いわし	100g	中1尾(頭・骨付き)	568	690
さけ	100g	1切れ	820	492
さば	100g	1切れ	1069	728
さんま	150g	中1尾(頭・骨付き)	1468	886

可食部あたり
の含有量

DHAとEPAを合わせて、1日に1000mg以上摂取することが望ましいとされています。



魚の揚げ煮

10月の新メニュー



材料 (1人分)

魚切り身	1切れ(70g)
小麦粉	7g
塩	0.3g
油	10g
長ねぎ	30g
調味料	
砂糖	5g
醤油	7g
だし汁	100cc

作り方


魚に塩をして、小麦粉を付け、油で揚げる。

鍋に、調味料の砂糖、醤油、だし汁を入れて煮立てる。

揚げた魚と長ねぎを入れ、全体に味がなじめば出来上がり。

大量調理になる当院では、煮崩れ防止のためにも、バットに魚を並べ、合わせ調味料を入れ、蒸しています。

魚の保存方法

 切り身や刺身をトレーごと冷凍しない

発泡トレーは保湿効果があるので、冷気が伝わりにくく、凍結に時間がかかりません。
切り身は一枚ずつラップに包んでから、ジッパー付きのビニール袋に入れ、魚の名前と日付を書いて保存すると分かりやすいです。

 一尾のまま保存しない

内臓、血合いによって鮮度が劣化するので、内臓や頭を取り除いてから保存しましょう。

油で揚げているので、煮魚よりもカロリーが高く、少量でカロリーを摂りたい方にお勧めです。
煮ると柔らかくなるので、硬いもの食べにくい方にもお勧めです。