

料理名 芋煮(庄内風)

10月の新メニュー



材料 (1人分)

| | | | | |
|--------|-----|----------|----|-----|
| 豚バラ薄切り | 15g | 《合わせ調味料》 | | |
| A { | 里芋 | 30g | 醤油 | 7g |
| | 人参 | 5g | 酒 | 4g |
| | 大根 | 15g | 砂糖 | 2g |
| | しめじ | 15g | 味噌 | 7g |
| | 厚揚げ | 10g | 水 | 10g |
| | 長葱 | 10g | | |
| | ごぼう | 10g | | |

作り方

提案者：落合 敏彦・田淵 潤子

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) |
|--------------|-----------|--------|-----------|
| 130 | 5.6 | 7 | 1.9 |

- ①里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。豚肉も、食べやすい大きさに切る。
- ②厚揚げは油抜きをし、さいの目切りにする。人参、大根はイチョウ切りにし、ごぼうは斜め薄切りにする
- ③しめじは石づきを落とし、食べやすい大きさに分ける
- ④鍋に水を入れ、里芋を火にかけ、アクを取りながら煮る。ごぼう、人参、大根を加え、さらに煮る。
- ⑤豚肉と厚揚げ、しめじ、長葱を加え、火を通す。
- ⑥里芋が軟らかく煮えたら調味料を入れ、味を整えて完成。



栄養知識

「ムチン」

ムチンは、里芋に含まれるぬめり成分のことです。

- たんぱく質の消化を助ける
- 胃壁や腸を保護する
- 整腸作用

「芋煮会」

芋煮会とは、主に東北地方で行われる季節行事です。同じ山形県でも、二つの味があります

- 庄内風芋煮
味噌仕立て、豚肉入り
- 内陸風芋煮
醤油仕立て、牛肉入り



「魚のあぶら」



秋に旬を迎える魚は、産卵のため栄養を蓄えているため、脂肪の含有量が多いことが特徴です。今回は、魚のあぶらのお話です。

脂質：たんぱく質、炭水化物と並ぶ三大栄養素のひとつです。

血液やホルモンの成分として利用されたり、細胞膜や粘膜の構成成分となります。

1日のエネルギー量の20～25%を脂質で取る食生活が良いとされています。

脂質の摂取で大切なことは、量のみならず、「脂質の質」にも注目することです。

魚の脂に多く含まれるEPA・DHAは、体内ではほとんど合成されないため、食品から摂取する必要のある、多価不飽和脂肪酸のひとつです。



EPA・DHAの働き

細胞膜や、体の仕組みに働きかける生理活性物質の材料となります。

* 中性脂肪を減らす。

* 善玉コレステロールを増やす。

* 血栓ができるのを防ぐなどの動脈硬化予防の働きがある。

| 種類 | 目安 | 重量 (g) | 可食部重量 (g) | DHA (mg) | EPA (mg) | DHA・EPA合計量 (mg) |
|-----|------------|--------|-----------|----------|----------|-----------------|
| あじ | 中1尾(頭・骨付き) | 150 | 67 | 150 | 290 | 440 |
| いわし | 中1尾(頭・骨付き) | 100 | 50 | 600 | 650 | 1250 |
| さけ | 1切れ | 100 | 100 | 270 | 480 | 750 |
| さば | 1切れ | 100 | 60 | 300 | 420 | 720 |
| さんま | 中1尾(頭・骨付き) | 150 | 105 | 930 | 1800 | 2730 |

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。