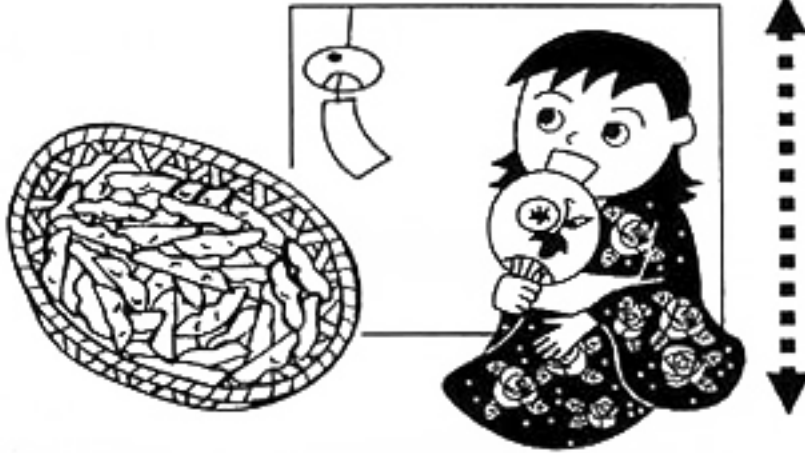


7月季節の食材

あじとえだまめ



～あじ～

鰯



鰯にはビタミンA、B、E、カルシウム、タウリンなど様々な栄養素がバランスよく含まれている事から、子供の成長や健康の維持、美肌に効果的な魚です。

鰯の開きは年間4億枚も食べられ、脂肪が多いわりにくせが無く、旨みの多い魚です。地付きの鰯が最も美味しくなるのは、5月～7月頃で、背が青っぽく、腹は金色に輝いているのが特徴です。

選び方



鰯の特徴は、尾の近くから頭にかけて体側にぜいご(ぜんご)と呼ばれる硬いうろこがあり、選ぶ際はこのぜいごがはっきり見え、全体に張りのあるものがよいです。



宣言
明るい笑顔
すぐ退席
伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

2008 7月号

✂ 栄養面の特徴

鰹の脂質には、必須脂肪酸である「DHA(ドコサヘキサエン酸)」や「EPA(エイコサペンタエン酸)」が豊富に含まれています。

- DHA …脳や神経組織の発育や機能の維持において重要な働きをし、記憶力の低下を抑えたり目によいとされています。
- EPA …血液をサラサラにし血中のコレステロールや中性脂肪を低下させます。

さらに鰹には、骨・歯の形成、骨粗しょう症の予防に欠かせないカルシウムも多く含まれており、カルシウムとともにイライラを抑制する生理作用のあるビタミンB1も含まれ、ストレス予防にも効果的です。また、他の魚に比べカリウムが多いのが特徴です。カリウムは、体内でナトリウム(塩分)に作用し、カリウムを多く摂取するとナトリウムが尿の中に排出されます。



✂ ~鰹を食べよう レシピ~ 小鰹の竜田揚げ

~【材料】 4人分 ~

- 小鰹…16匹 ○かいわれ…1束
- 白ゴマ…少々 ○片栗粉…適量
- 赤玉葱(大)…1個



- | | | | |
|-----|---------------|------------|---------|
| 【1】 | ・おろし生姜…小さじ1.5 | ・醤油…大さじ2~3 | |
| | ・料理酒…大さじ1~2 | | |
| 【2】 | ・砂糖…小さじ1.5 | ・醤油…大さじ3 | ・酢…大さじ6 |
| | ・ごま油…大さじ3 | ・こしょう…少々 | |

~【作り方】~

- ①小鰹は3枚におろし、よく洗い水気を拭き取りボウルに入れ【1】の調味料とよく混ぜ合わせます。
- ②かいわれは根元を切り半分にし、赤玉葱は縦薄切り、冷水に10分程つけ、水気をきっておきます。
- ③味のついた小鰹に片栗粉をまぶし、中温(170度位)できつね色になるまで揚げます。
- ④①のボウルに【2】を入れ、混ぜ合わせてソースを作り、お皿に小鰹を並べ、上に赤玉葱、かいわれ、白ゴマを盛り、最後に【2】のタレをかけて出来上がり!



～えだまめ～

枝豆



枝豆は大豆の未熟豆の事を指し、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜です。旬は露地物が収穫される秋のなかばです。枝豆には、ブームになった「黒大豆」、濃厚な甘味と香ばしい香りが特徴的な「茶豆(ただちゃ豆)」、また流通量が少なく高価な「青大豆」などがあります。



選び方



緑が鮮やかで色の濃い鞘のもの、また表面のうぶ毛がしっかりついているもの、豆の形や大きさが揃い、まんべんなく入っているものを選びましょう。枝付きのほうが鮮度は保ちやすいです。



栄養面の特徴



枝豆にはタンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれていて、野菜の中でも栄養価が高いです。

- ・ビタミンB1…糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防ぎ新陳代謝を促す効果があります。
- ・食物繊維……便秘の改善。
- ・鉄分……悪性貧血の予防効果。

また枝豆には、大豆には含まれていないビタミンA、ビタミンCも含み、枝豆のタンパク質に含まれるメチオニンはビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれる為、飲み過ぎや二日酔いを防止する働きがあります。さらに、高血圧の原因となるナトリウム(塩分)の排出を助け、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいます。カリウムはむくみも解消します。



