

# 11月季節の食材

## サバとじゃがいも




 宣 言  
 明るい笑顔    すぐ返事    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 

## ～サバ～

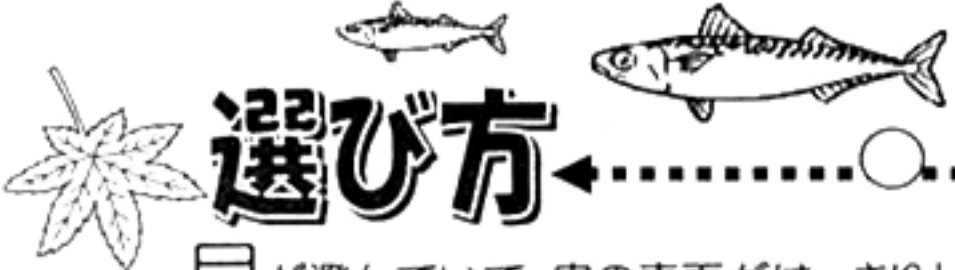
# 鯖



普通はサバと言うとマサバの事を指し、旬は「秋サバ」と言われる9月から11月にとれるサバです。この頃は産卵を終えた

後で、冬に備えて猛烈にえさを食べ、脂ののりが大変よくなっています。ゴマサバは、もともと脂質が少なく一年を通してあまり味が変わらず、マサバの味が極端に落ちる、春から夏にかけて重宝されます。

## 選ぶ方



目が澄んでいて、皮の表面がはっきりとしているもの。身に張りがあり、かたく、えらが赤色で、鮮やかなものが新鮮です。



# 栄養面の特徴

サバは ビタミンB群が豊富に含まれる血合い肉の割合が高く、成人病を防ぐEPA、DHAの含有量の多い青魚です。

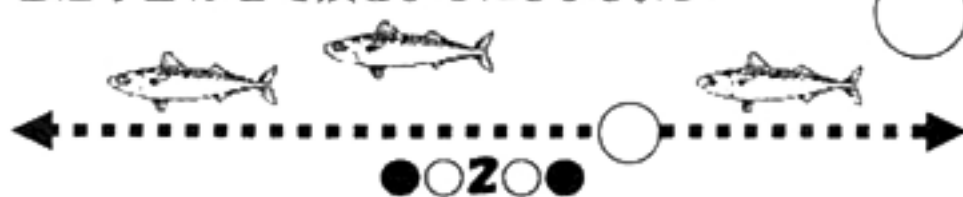


～EPAとDHA～

EPA(エイコサペンタエン酸)は血液をサラサラにする効果があり、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らして、善玉コレステロールを増やすなどの働きもあります。また、DHA(ドコサヘキサエン酸)も同様の働きをし、互いに補い合いあつて、生活習慣病などの予防に役立っています。

\*～\*～サバの調理法について～\*～\*

鮮度に充分注意すると同時に、体内で酸化を防ぐ為にβ-カロテンやビタミンC、Eの豊富な食品と組み合わせて摂るようにしましょう。



# サバのおろし煮

～サバを食べよう レシピ～

【材料 4人分】

- ・サバ …………… 1尾
- ・大根おろし …… 1カップ
- ・人参、万能ネギ … 適量
- ・片栗粉、揚げ油 … 適量

- |             |                  |             |              |
|-------------|------------------|-------------|--------------|
| 【A】<br>(下味) | ・醤油 …… 大さじ1      | 【B】<br>(煮汁) | ・だし汁 …… 2カップ |
|             | ・酒 …… 大さじ1       |             | ・醤油 …… 大さじ4  |
|             | ・生姜すりおろし …… 小さじ1 |             | ・みりん …… 大さじ2 |
|             |                  |             | ・砂糖 …… 大さじ1  |

\*\*\*【作り方】\*\*\*

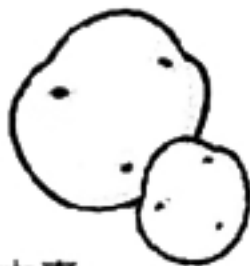
1. サバは3枚におろし、腹骨をすき取り3～4cmのそぎ切りにし、【A】の下味をからめて10分おきます。
2. サバの水気を拭いて片栗粉をまぶし、180℃に熱した揚げ油で揚げます。型で抜いた人参は、衣をつけずにさっと揚げます。
3. 鍋に【B】を煮立て、サバを入れて一煮します。
4. 器に3. を盛り大根おろしをのせて人参、小口切りにした万能ネギを散らします。



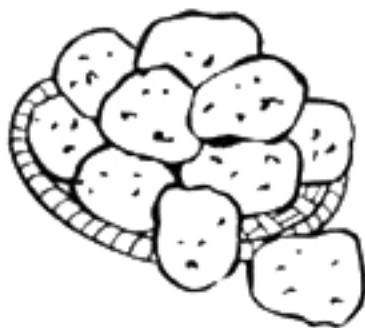
※サバは、煮込みすぎると身が固くなるので注意！



# じゃがいも



世界の五大食用作物(小麦、水稻、大麦、じゃがいも、とうもろこし)の、一つとされているじゃがいもは、保存がきくので年中出回り、栄養価も高いです。カロリーがご飯の半分くらいで、意外なダイエット食でもあります。2大品種と言われるのは「男爵薯」と「メークイン」です。男爵薯は白色の粉質で、でんぷんが約15%と多く、ホクホクした食感が特徴です。男爵薯の淡い紫色の花は、初夏の北海道風物詩の一つになっています。



メークインは黄白色のきめ細かな粘質で、煮崩れしにくく、低温で保存すると甘みが増し、しっとりした歯ざわりになります。メークインは白地に紫色が混じった可憐な花を咲かせます。



## 選び方



皮にシワや傷がなく、ずっしりと重みのあるものが良品です。大きすぎるものは、中に“す”が入りやすいので注意しましょう。



## じゃがいもの豆知識

～じゃがいもの保存法～

光に当たると光合成により、有害物質が生成されるので、室内の明るいところを避け、光が当たらないところで保存します。新じゃがは水分を多く含んでいる為、風味が時間とともに薄れ、長期保存には不向きです。

～じゃがいもの芽の毒について～

じゃがいもの芽にはソラニンという有毒物質が含まれ、大量に摂ると中毒を起こす事があります。芽が出やすい春先などは、リンゴを1~2個一緒に入れると、リンゴから出るエチレングスの作用で

ほうげ

萌芽を防止する事が出来ます。



# 栄養面の特徴

でんぷんを主とした炭水化物ですが、カロリーは他のイモ類に比べてずっと少なく、特に脂肪の少ないのが特徴です。

フランス語で「大地のリンゴ」と言われるほど、ビタミンCやB1、B6などが豊富です。ミネラルでは、カリウムや鉄を含み、また食物繊維の多い点も注目です。

じゃがいもに多く含まれるのは…  
～水溶性ビタミンC、B1、B6～

ビタミンは、タンパク質、糖質、脂質が体内でスムーズに働けるようにサポートするのが役割です。じゃがいもに含まれる水溶性ビタミンの特徴は、水に溶けやすい性質がある事から、調理の際にも注意が必要です。出来るだけ水にさらさず調理する事が、効果的に水溶性ビタミンを体内に摂り入れるコツといえます。



# 新じゃがをほろあんかけ

～じゃがいもを食べよう レシピ～

【材料 2人分】

- ・新じゃがいも …… 小6個
- ・さやえんどう …… 10枚
- ・サラダ油 …… 適量
- ・片栗粉 …… 小さじ2
- ・鶏挽肉 …… 100g
- ・水 …… 大さじ1

- 【A】
- ・水 …… 1カップ
  - ・醤油 …… 大さじ1/2
  - ・酒 …… 大さじ1
  - ・コンソメ …… 5g
  - ・砂糖 …… 小さじ1
  - ・おろし生姜 …… 小さじ1/2

\*\*\*\*\*【作り方】\*\*\*\*\*

1. 新じゃがいもは、皮つきのままよく洗い半分に切って茹でます。さやえんどうも茹でて細切りにします。
2. 鍋にサラダ油を熱して、鶏挽肉をパラパラになるまで炒めます。【A】を加えて煮立て水溶き片栗粉でとろみをつけます。
3. フライパンにサラダ油を熱し、1.のじゃがいもを入れてころがしながら炒めます。
4. 3.のじゃがいもの油をきり、器に盛り2.のあんをかけ、1.のさやえんどうを飾ります。

