

12月季節の食材

サケと大根



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

2008 12月号

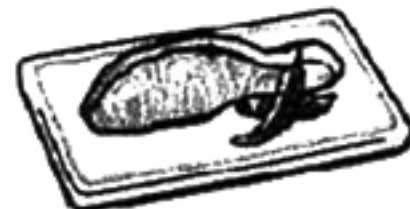
～サケ～ 鮭



サケはビタミンEなどが豊富で、昔から体を温める食べ物といわれています。ビタミンEは胃腸をあたためて血のめぐりを促し、健康増進に役立つ為、胃弱・冷え性・疲れやすい人には、最適の食品と言えます。

一年中出回っていますが、白鮭が産卵の為 川を遡上する秋が旬です。川に上る前の九月下旬頃までにとれたサケが美味しいといわれています。

選び方



皮が銀色にピカピカと光っていて、体が太くてしっかり張った、腹に厚みのあるものが新鮮です。

切り身は、色が鮮やかなもの、切り口がしっかりしていて白い年輪のような模様がはっきりしているものを選びましょう。



栄養面の特徴

サケは、総合的にも栄養価の高い魚です。特にビタミンDが多く、また、まとめて摂った方が有効なビタミンB群を全て含んでいます。

【ビタミンD】…… カルシウムの吸収を助けます。



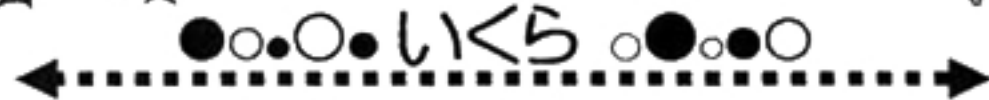
【ビタミンB群】… 成長促進、消化を助け、腸障害を和らげたり、血液循環をよくするなどの効果があります。



サケは 身が淡い赤色をしていますが、実は白身魚です。この身の色素は「アスタキサンチン」と言われるサケ特有の物質で、ビタミンEの数千倍に匹敵する抗酸化力があるとされています。



サケの加工品



いくらにはサケの成熟卵を一粒一粒ほぐし、塩水や醤油で味付けし、一昼夜程寝かせて味をよくなじませたものです。透明感があり、弾力のあるものが良質です。主な栄養素はタンパク質で、ビタミン類も含まれますが、熱量や塩分が高めです。



すじこはサケの未成熟卵などを卵のうに包まれたまま、そのままの形で塩水や醤油に漬け込んで味付けした後、専用の熟成箱に入れて重しをし、

数日間熟成させて味を調えたものです。光沢と弾力のあるものが良質です。

いくらに続き、タンパク質・ビタミン類を含みますが熱量や塩分は高めです。





～サケを食べよう レシピ～

サケの粕汁

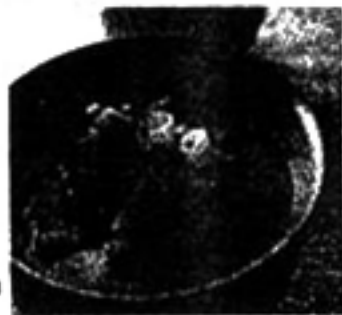


【材料 4人分】

- | | |
|---------------|---------------|
| ・サケの切り身…3切れ | ・大根……………1/4本 |
| ・人参……………1/3本 | ・こんにやく ……1/4枚 |
| ・油揚げ……………1/2枚 | ・酒粕……………60g |
| ・だし……………600cc | ・白味噌 ……大さじ2 |
| ・薄口醤油 ……大さじ1 | ・酒……………少々 |
| ・せり……………少々 | ・一味唐辛子……少々 |

【作り方】

1. こんにやくは湯通しして短冊切り、大根と人参は皮をむき、いちょう切りにします。油揚げは、短冊切りにし、せりは細かく刻んでおき、サケは食べやすい大きさに切り、湯通ししておきます。
2. 鍋にだしを入れて強火にかけ、サケ・大根・人参・こんにやく・油揚げを入れてアクを取りながら、5分程煮ます。
3. 酒粕は耐熱容器にちぎって入れ、酒をふりかけてレンジで1～2分加熱します。
4. 2. が煮えたら、酒粕・白味噌・薄口醤油を加えて味をつけ、再び煮立ったら火を止めて、せりと一味唐辛子をのせます。



●○4○●

大根

ダイコンは春の七草のひとつで「すずしろ」と呼ばれています。生で食べればサクサクした歯ごたえ、おろした時の強烈な辛さ、他の素材と合わせた時の旨みを含んだ状態と全く違う3つの味が楽しめます。ダイコンは、葉に近い部分程辛味が弱く、下にいく程辛味が強くなります。また、この辛み成分はすりおろした時に細胞が破壊される事で辛みが増す為、特に辛い大根おろしを食べたい時は、先っぽの方のダイコンを使い力強くおろし、細胞を細かく破壊するのがおすすめです。



選び方



ひげ根やくぼみがなく円形で、持ってみてずっしりと重みがあり、葉の切り口がみずみずしく新鮮なものを選びましょう。

●○5○●





栄養面の特徴

ダイコンには辛み成分のイソチオシアナートが豊富に含まれ、でんぷん分解酵素(アミラーゼ)などの消化酵素も豊富です。特に皮には中心部より2倍ものビタミンCが含まれています。さらに、葉の部分には根よりずっと多くのビタミンCを含み、乾燥させた切干大根には、生よりもビタミンB1・カルシウム・鉄分を多く含み、食物繊維やミネラル供給におすすめです。



【イソチオシアナート】

肉食生活でドロドロになった血液をサラサラにし、血栓を予防する働きがあります。また、白血球を活性化し、人間の体に害を及ぼす菌を殺したり、力を弱めるなどの殺菌作用があります。



●○6○●



～ダイコンを食べよう レシピ～

ダイコンのステーキ



【材料 4人分】

- ・ダイコン……………1本
- ・カイワレ……………1パック
- ・カッテージチーズ…100g
- ・マヨネーズ……………30g
- ・明太子……………50g
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・サラダ油……………適量

●●●●●●●●【作り方】●●●●●●●●

1. ダイコンは3cm位の輪切りにし、厚く皮をむき、断面の角を薄くそぎとります。カイワレは根を切り落とし、水でよく洗っておきます。
2. 明太子は身を出し、マヨネーズを加えよく混ぜ合わせ、カッテージチーズを加え、塩・こしょうで味を調えておきます。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ダイコンを入れ、色がついたら返して、弱火で竹串がスーッと通るくらいまで焼きます。
4. 皿にカイワレをしき、焼いた大根をのせ、明太子ソースをかけます。



●○7○●