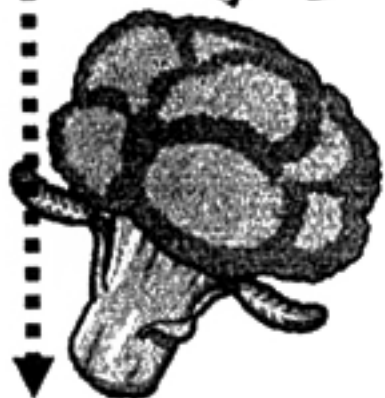


2月季節の食材

さわらと ブロッコリー



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

2009 2月号

～さわら～

鯖

←.....→
さわらとは、白身魚？それとも赤身魚でしょうか？正しくは、赤身魚に入ります。さわらは猛スピードで一生泳ぎ続ける回遊魚の為、身は柔らかく味が濃厚です。身の赤色色素が薄く、白濁して見える事から「白身魚」と思われてしまっていますが、それは間違いです。また、さわらは見ての通りとても細い魚で、「お腹の幅が狭い」という意味から「狭腹(さはら)」と呼ばれる様になったと言われています。一般には春が旬ですが、暖流に乗り広く回遊するので場所によって旬が異なり、特に東京では1~2月の産卵期前のものを「寒さわら」と呼び珍重されます。

選び方

←.....→
背の斑点がくっきりとして、腹部がしっかりと締まったものが新鮮です。

●○1○●

栄養面の特徴

さわらは、良質のタンパク質やビタミンB2、ビタミンD、ナイアシンを含み、中でもカリウムを多く含んでいます。さらに、頭の働きを良くするDHA、高コレステロールを改善するEPA、タウリンなどの話題の栄養素も含んでいます。



【カリウム】… 体内の余分なナトリウムの排泄を促し、血圧上昇を抑制する働きがある為、高血圧に効果があるとされています。

さわらは、味噌や麺とよくあい、栄養の相乗効果をあげる食材の一つとして重宝されています。

●○2○●

さわらの梅醤油焼き

～さわらを食べよう レシピ～

【材料 5人分】

- ・さわら……………5切
 - ・めんつゆ…大さじ3
 - ・蜂蜜漬けの梅干…2個
 - ・わけぎ……………1束
- (普通の梅干を使う時は1個と、砂糖は大さじ1)

*****【作り方】*****

1. 梅干の果肉を叩いて、めんつゆと混ぜ合わせ、さわらの切り身に2/3位をかけます。
2. フライパンを温めてオープンシートを敷いてから1. を焼き、裏面にひっくりかえして残っている梅醤油も絡めます。
3. その間にオープンシートの下に、5cmに切ったわけぎを入れて、蒸し焼きにしておきます。
4. お皿に盛り付けて、出来上がりです。

【ポイント】

さわらは、身が柔らかいのでクッキングシートを使う事で、焼き付かず、返しやすいです。



●○3○●

ブロッコリー



ブロッコリーは、キャベツの変種でカリフラワーと同種の野菜です。ブロッコリーは、花蕾(からい)というつぼみの集まった部分が好まれますが、茎や葉の部分にも、ほうれん草に匹敵するほどの栄養価が沢山含まれているので、捨てずに食べて欲しいです。またブロッコリーの旬は、11月から3月です。調理法としては、さっと茹でるのがポイントになります。長く茹でてしまうと、せっかくのビタミンCがこわれてしまうので、多少歯ごたえがあるくらいにかために茹でましょう。また、ブロッコリーの語源は「キャベツの芽」という意味のイタリア語です。



色が濃い緑色をしていて、黄色く変色していないもの、花蕾が小さく大きさが揃っていて、全体的にこんもりしているものを選びましょう。



栄養面の特徴

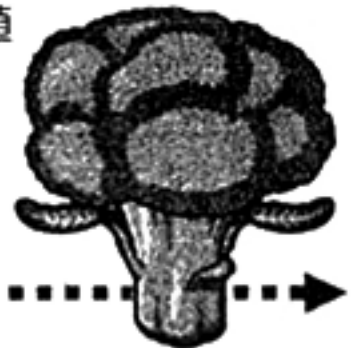
ブロッコリーは、ビタミン・ミネラルをバランスよく含んだ、栄養たっぷりの緑黄色野菜です。

特に、ビタミンCが豊富に含まれ、レモンの2倍、じゃが芋の7倍あります。100g食べれば1日の摂取量がまかなえてしまいます。

【ビタミンC】…ウイルスに対する抵抗力を高めるので、風邪予防に欠かせない栄養素です。美肌効果も高く、コラーゲンを作りシミ・そばかすを防ぐ効果もあります。



また、ブロッコリーにはビタミンの一種である葉酸が他の食材に比べ非常に多く含まれています。葉酸は細胞が分裂して新しく増殖する時必要不可欠なビタミンで、貧血防止や動脈硬化の予防効果があると言われています。



ブロッコリーの豆知識



●○○●● ブロッコリースプラウト ●○○●●



ブロッコリーの芽を発芽させたもので、栄養価が高い野菜として注目されています。かいわれ大根のような見た目ですが、辛みが少ないので辛いかいわれ大根が苦手な方におすすめです。



●○○●● ブロッコリーの花！？ ●○○●●

ブロッコリーの花を見た事がある方は、なかなかいないとは思いますが…4枚の花弁が開くと十字架の形になる「十字花」です。色は黄色で菜の花と似ています。実際に食べているつぼみの部分の数は何千個～何万个あり、そのつぼみが大きくなって花を咲かせているブロッコリーは、黄色い花のブーケのように見えます。



●○○6○○●



ブロッコリーのシューマイ

～ブロッコリーを食べよう レシピ～

| 【材料 4人分】 | |
|--------------|---------------|
| ・ブロッコリー … 1株 | ・豚挽き肉 …… 300g |
| ・玉葱 …… 200g | ・片栗粉 …… 大さじ2 |
| ・酒 …… 大さじ1 | ・醤油 …… 大さじ1 |
| ・塩 …… 小さじ1/2 | ・砂糖 …… 大さじ1 |
| ・ごま油 …… 大さじ1 | ・シューマイの皮 … 1袋 |
| ・キャベツ …… 適量 | |

●●●●●●●●【作り方】●●●●●●●●

1. ブロッコリーは、小房に分けて塩水に10分程つけておき、水気をよく切っておきます。
2. 玉葱はみじん切りにし、水気を絞り、片栗粉をまぶしておきます。
3. ボウルに挽肉と2. と調味料を混ぜ、よく練っておき、ブロッコリーの数に合わせて丸めます。
4. ブロッコリーの茎に3. の丸めた肉を付け、シューマイの皮を張り付けます。
5. キャベツを敷いた蒸し器に、間隔をとって4. を並べ、強火で8～10分程度蒸します。



●○○7○○●