

旬の食材を つけたレシピ

～ 秋 ～

2013 vol.11

今回は旬の食材のいわしや舞茸を使ったレシピをご紹介します。

- ◆いわしには、DHAやIPAが豊富に含まれおり、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を減らす作用がある他、脳や神経組織の機能を高める作用があります。目が澄んでいて身に張りがあり、青みに光沢があって、ウロコがしっかりとついているものを選びましょう。魚の脂は酸化しやすいので、鮮度の高いうちに調理することが望ましいですね。※アレルギー体質の方はご注意ください。
- ◆複数の層が重なり、舞っているように見えることから、舞茸という名がついたそうです。舞茸には、たんぱく質や脂質、炭水化物の他にビタミンBが豊富に含まれています。また、グルカンという成分も多く含まれ、抗ガン作用や生活習慣病予防などの効果も期待されています。独特な香りとおごたえを楽しみながら、秋の味覚を満喫してはいかがでしょうか。



【いわしの蒲焼】4人分 (1人分:約311kcal)

- | | | | |
|----------|-----|------|-----|
| ☆ いわしの開き | ... | 4枚 | |
| ☆ 小麦粉 | ... | 適宜 | |
| ☆ オリーブ油 | ... | 適宜 | |
| ☆ 白ごま | ... | お好みで | |
| ☆ しょうゆ | ... | 大さじ3 | } A |
| ☆ みりん | ... | 大さじ2 | |
| ☆ はちみつ | ... | 大さじ1 | |
| ☆ 酒 | ... | 大さじ3 | |
| ☆ キャベツ | ... | お好みで | |
| ☆ ゆず | ... | お好みで | |

調理時間: 約20分

～ 作り方 ～

- ①いわしに小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油をしき、①のいわしを身の方から焼く。焼き色がついたら、ひっくりかえす。
- ③両面がカリッと焼き上がったたら、Aの調味料を混ぜ合わせて加える。照りが出たら完成。せん切りキャベツやゆず等を添える。

☆ごはんの上ののせて、蒲焼丼にしても美味しくいただけます。



～盛り付けイメージ～

【舞茸の茶碗蒸し】4人分 (1人分:約143kcal)

- | | | | | |
|------------|-----|----------|-----------|-----|
| ☆ 舞茸 | ... | 1パック | ほぐす | |
| ☆ ほうれん草 | ... | 適宜 | 茹でて3cmカット | |
| ☆ かに風味かまぼこ | ... | 適宜 | 1.5cmカット | |
| ☆ 卵 | ... | 3個 | | } B |
| ☆ 豆乳 | ... | 150cc | | |
| ☆ だし汁 | ... | 1・1/2カップ | | |
| ☆ しょうゆ | ... | 大さじ1 | | |
| ☆ みりん | ... | 大さじ1 | | |
| ☆ 塩 | ... | 小さじ1/2弱 | | |

調理時間: 約25分



～ 作り方 ～

- ①かつお節や昆布等でだし汁をつくる。(だしパックや顆粒だし等でもOK)
- ②①にBの調味料、豆乳、舞茸半分を加える。
- ③卵を泡立てないように溶きほぐし、②に加えて混ぜる。(なめらかに仕上げたい場合は、ザル等でこす)
- ④器に③を流し入れ、気泡をつまようじ等で消す。
- ⑤蒸し器で蒸す(中火で1～2分→弱火で約10分程度)。
- ⑥ほうれん草を茹で、ほうれん草、かにかまぼこを切る。
- ⑦仕上げに、残りの舞茸、ほうれん草、かにかまぼこを飾りつけ、2～3分蒸す。



～盛り付けイメージ～

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 渡辺 永井)
〒960-0114 福島市冲高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188