

今回は青魚に含まれる栄養成分についてご紹介します。



EPAとDHA



イワシ、アジやサンマなどの青魚には良質なたんぱく質やカルシウムのほか、不飽和脂肪酸のEPAやDHAが多く含まれています。

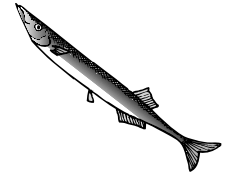
青魚が生活習慣病に良いと言われるのは、EPAやDHAが血液をサラサラにして脳を活性化させる働きがあるからです。

★EPA(エイコサペンタエン酸)

血液中の中性脂肪値やコレステロール値を低下させて血流を良くし、動脈硬化の予防に役立ちます。

★DHA(ドコサヘキサエン酸)

脳細胞を活性化させ、頭の回転を良くする効果があるといわれています。



青魚のイワシを使って

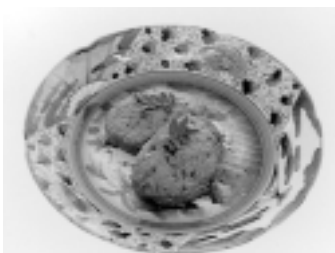
鳥取県の郷土料理「いわし団子」

鳥取県の食材を使ったレシピを紹介します。県内の漁港では、昔はイワシが年中よく水揚げされていました。イワシを豪快に身・骨ごと叩いて作るのが「いわし団子」です。叩いたイワシに調味料を入れますが、その中に酒粕を入れて作ることもあります。酒粕の豊かな香りで、より風味が増します。

骨の多いイワシも身・骨ごとつみれにすれば幅広い世代に食べやすくおすすめです。

青魚を食べて生活習慣病を予防しましょう。

<いわし団子>



●材料 (分量4人分)

イワシ900g
(正味500g)
味噌 10g
卵 中1個
酒粕 20g
ごぼう 40g
木の芽 (生姜・柚子の皮)

煮汁

酒 30g
だし汁 600ml
しょう油 20g
みりん 20g

●作り方

- ① イワシは、頭と内臓を取る。骨ごとぶつ切りにして、包丁でよくたたく。
- ② すり鉢に①と味噌・溶き卵・酒粕をちぎって入れ、よくすっておく。
- ③ ごぼうはさがきにして水にはなし、アク抜きをする。
- ④ ②に③を加えて混ぜ、8等分にする。
- ⑤ 鍋に煮汁を入れ、火にかけて沸騰してきたら、④の形を整えて入れ火を通す。
- ⑥ 器に盛り、季節によって木の芽、生姜、柚子の皮などを盛る。