



給食だより



第 104号 2023年10、11月



栄養管理室の‘えいこ’です。段々寒くなってきましたので、体調を崩さないように気をつけましょうね。今回は「秋鮭」を取り上げてみました。今が旬の秋鮭をスーパーマーケットなどで見かけることも多いのではないのでしょうか。鮮やかなオレンジ色に目をひかれますよね。

『秋鮭』について

1, 鮭の歴史

鮭の歴史は古く、東日本各地の貝塚から鮭の骨が発見されたことから、縄文時代から食べられていたことがわかっています。平安時代には越後の国から朝廷に納める税として、鮭が献上されていたと言われています。江戸時代には塩引鮭が貴重で特産物として他国へ移出されていました。

2, 「秋鮭」とはどんな鮭のこと？

秋鮭は分類上では「白鮭」に属し、産卵で秋に戻ってきた物を秋鮭、回遊している春に水揚げされた物を時鮭と呼びます。秋鮭は産卵するために戻って来ているため、脂は少なめだと言われています。秋鮭が採れるのは9月～11月にかけての時期です。時期が遅いものほど卵に栄養がいつてしまうため、身を食べるなら9月のものがおすすめです。

3, 秋鮭の栄養と効果

秋鮭は程よく脂がのり、ビタミンやEPA・DHAもたくさん含まれています。最近では養殖のものも増えていますが、脂質は養殖よりも天然の物の方が低いです。

鮭の赤い色素にはアスタキサンチンが含まれており、抗酸化作用があります。

4, 選び方

皮が銀色に光っているもの、身に白いサシ(白い筋)が真っ白ではっきりしている物がおすすめです。ドリップの出していない物が鮮度がよく美味しく召し上がれますよ。

レシピ



○鮭のちゃんちゃん焼き(2人分)

材料:	秋鮭(銀鮭)	2切(70g×2)
	酒	小さじ1
	有塩バター	10g
	もやし、キャベツ、玉葱、人参	40gずつ
☆	みそ	大さじ1
☆	酒	小さじ2
☆	砂糖	小さじ1.5

- 作り方: ①鮭を水で洗い、ペーパーで拭く。その後、酒をかけ10分程おく。
☆の調味料を混ぜ合わせておく。
②フライパンにバターを入れ、皮目を下にし鮭を焼く。表面が焼けたら、一度フライパンから取り出す。
③空いたフライパンで野菜をさっと炒める。鮭を戻し入れ、混ぜ合わせた調味料を上からかけ、蓋をして3～5分感中火で蒸し焼にする。

コメント: 火が通りやすいように野菜は薄めに切ることをおすすめします。今回は有塩バターを使用していますが、無塩バターにしても、マーガリンに変更しても良いです。ピリ辛感が欲しい方は調味料に豆板醤を入れてもいいですね。

1人分栄養量 : 190kcal、塩分1.4g