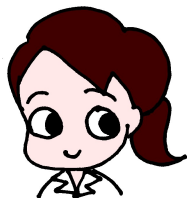




給食だより

第 107号 2024年4・5月



栄養管理室の‘えいこ’です。段々と暖かくなってきましたね。みなさんは厚手のコートから薄手のコートに切り替えはじめていますか。寒暖差がありますので、体調を崩さないように過ごしましょうね。この春はどんなことをして過ごしたいですか。目標があると生き生きして過ごせそうですね！

『初鰹』について

1, 初鰹とは

鰹はスズキ目・サバ科に属する魚の一種です。鰹は旬が2回あると言われています。1回目は4～5月頃がピークと言われる「初鰹」、2回目は8～9月頃がピークと言われる「戻り鰹」です。「目には青葉 山ほどどぎす 初鰹」という句があるように江戸時代から鰹は初夏に食べると縁起の良い初物として昔から重宝されてきました。初鰹は戻り鰹に比べて、身が引き締まっていて脂が少ないことが特徴です。

2, 初鰹の栄養

初鰹は筋肉を作るうえで欠かせないたんぱく質やビタミンB群、鉄やマグネシウムなどのミネラルが多く含まれています。ビタミンB群はエネルギーの代謝を助ける大切な栄養素なのでこまめに補給したいですね。また血合の部分には鉄も多く含まれているため貧血に悩んでいる方は血合の多い部分を選んでみてください。他にも血中の中性脂肪やコレステロールを減少させる効果のあるDHAやEPAも多く含まれています。

3, 豆知識～鰹節はどのように出来るのか～

お浸しなどのトッピングでよく利用される鰹節ですが、どのように出来ているのかご存じですか。鰹は水あげされてから生切りといわれる3枚卸しを経て、血合いを境に2つに切分けられます。卸した身は1～3時間煮ます。これを煮熟といえます。

その後、骨抜きされ焙乾といわれる燻す作業が行なわれ、表面削り・カビ付けの工程を経て完成です。それぞれの工程が丁寧に行なわれ、鰹から鰹節になるまでおよそ150～180日要します。



レシピ

○鰹のしょうが煮(2人分)

材料:	鰹の刺身	8切(160g)
	生姜	15g
	★醤油	大さじ2
	★みりん	大さじ2
	★酒	大さじ2
	★砂糖	大さじ1.5
	長ネギ(トッピング用)	お好みで



- 作り方: ①材料の★をフライパンで混ぜ合わせる。
水200～300ml程入れ加熱する。※沸騰しないように注意
生姜は千切りしておく。葱はお好みの量、輪切りする。
②温まった①に鰹の刺身を入れ、落とし蓋をし弱火で3分程煮る。
③落とし蓋を取り、生姜を入れ1分程さらに加熱する。
④お皿に盛り付け、葱を上にとッピングし完成。

コメント: 刺身を使用しているため、鰹の刺身本来の食感を楽しまたい方は加熱時間を短くしてみてください。今回のレシピは少々甘めなため、醤油の風味を感じたい方は調味料の配分を変えても良いですね！

1人分栄養量 : エネルギー180kcal、塩分3.7g