

もっと

魚を 食べよう



魚がおいしい季節がやってきました。旬を迎えた青魚と、手軽に食べられる刺身をおいしく食べるレシピを紹介します。おろし方などの基本も解説しますので、魚料理はあまりしたことない…という方もぜひチャレンジしてみてください。

料理／宗像陽子（渋谷教室）
吉田美千代（柏教室）
撮影／大井一範

目利きポイント

- ◎目が澄んで透明感があるもの
- ◎身に張りがあるもの（鮮度が落ちると、張りがなくなる）
- ◎全体に丸みを帯びてふっくらしているものが脂ののっている

魚の 目利きになろう

いわし

料理に使う一般的なものは「まいわし」。体側に7つほどの点があるので、「七つ星」とも呼ばれる。



さんま

尾のつけねが黄色になっているものは脂がのっている。



さば

秋が旬の「まさば」は、背が青緑色のまだらもよう。



かつお



- ・半身を背側と腹側に切り分けて売られている。下の腹身のほうが脂が多い。
- ・鮮やかな赤い色のものを。鮮度が落ちると、赤い身は黒っぽくなる。
- ・切り口が青緑色に光っていることがあるが、色素の反射なので鮮度や味には無関係。

まぐろ



- ・筋目が平行に近いものが良品。筋の間隔が詰まって不規則なものは尾に近いもので、あまりおいしくない。
- ・斑点があるのは血が散ったものなので問題ない。

その1

良質なたんぱく質が豊富

たんぱく質は人の体の細胞や皮膚などを作る大切な栄養素。約20種類のアミノ酸からできていて、そのうち体では作れないアミノ酸をバランスよく含んでいるたんぱく質を「良質なたんぱく質」と呼びます。魚はその良質なたんぱく質がたっぷり含まれます。たんぱく質は、大人なら1日に50〜60gとるのがめやす。たとえばさんま1尾（150g）で約20gのたんぱく質がとれます。

魚は各種のビタミンや、カルシウムなどのミネラルも豊富。健康に欠かせない食材です。

その2

脂肪にEPAやDHAを含む

魚介類の脂肪は、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）といった体によい不飽和脂肪酸を含みます。不飽和脂肪酸には、血中の悪玉コレステロールを減らす働きがあります。特にEPAには血液をサラサラにして血栓をできにくくする働きが、そしてDHAには脳神経細胞を活性化させる働きがあります。このため、生活習慣病や老化の防止に役立ちます。

EPAやDHAは、さんまやいわし、さばなどの青魚（背が青い魚）やまぐろに豊富です。調理法は煮魚やホイル焼き、粉をまぶしたソテーなど、「魚の脂も食べる」方法が効果的です。

「魚は健康によい」
その理由は…

切り分ける

かぼちゃはかたいので、手を切らないように注意しましょう。



やわらかい実のほうから切るほうが切りやすい。皮を下にして置き、包丁のみねを左手で押さえ、右手で上から押すように切る。



切りにくいときは、切り口を下にして安定よく置いて切っても。ただし、皮側から刃を入れるときは、よりかたいので注意する。



かたくて切れないときは、電子レンジで100gあたり30秒ほど加熱すると、切りやすくなる。

種とわたをとる



大きめのスプーンなどで、種とわたをこそげとる。

皮をむく



皮をむくときは、ある程度の大きさに切り分けてから、まな板に安定よく置いて切るようにむくとよい。煮ものでは、皮をところどころむくと、味のしみこみがよくなる。

ゆで(煮え)加減をみる



かぼちゃは、ものによってやわらかくなるまでの加熱時間が異なる。レシピの時間を参考にしつつ、最後は竹串を刺してかたさをたしかめるとよい。

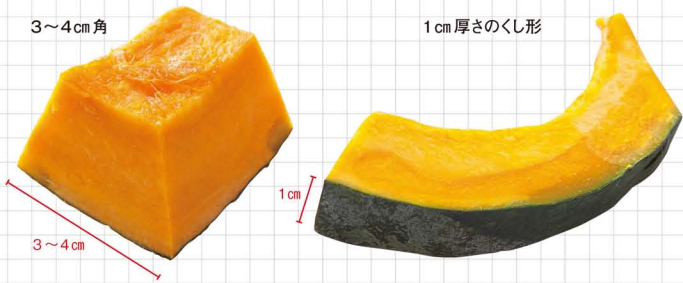
実物大

野菜カード

「野菜」だけではちよつと迷うレシピばかりを実物大で紹介しています。

3~4cm角

1cm厚さのくし形



3~4cm

1cm

選び方

重くてかたいもの。切つてあるものは、切り口の色が濃く、種がふっくらしているもの。



旬と栄養

夏~秋。
カロテン、ビタミンC・Eなど栄養価が高い。カロテンには強い抗酸化作用がある。ビタミンCには皮膚や血管を強化する働きが、ビタミンEには血行をよくする働きがある。冬至にかぼちゃを食べる風習は、風邪をひかないようにという生活の知恵。

基本情報

【科目】……ウリ科

【原産】……南アメリカ

【歴史】……16世紀に初めて伝わったのが日本かぼちゃ。

一方、19世紀後半から北海道を中心に広まったのが西洋かぼちゃで、現在出回っているものの9割近くがこれにあたる。

かぼちゃの保存方法

冷蔵



種とわたをとり除き、ラップで包んで野菜室へ。

→4~5日保存可能。

※丸のままなら、冷暗所で1~2か月保存できる。

冷凍



使いやすい切り、生のまま保存袋に入れて冷凍。
→凍ったまま加熱調理。
煮ものやゆでたものは、小分けにしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍。
→電子レンジで加熱。

作り方

材料(できあがり量約480g)：きのこ合計500g(写真はしめじ・まいたけ・エリンギ各100g、マッシュルーム200g)、A(オリーブ油大さじ2、にんにく(薄切り)大1片(15g))、塩少々
【マリネ液】B(酢大さじ2、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 、黒こしょう少々)、オリーブ油大さじ5

1 マリネ液を作る

ボールにBを合わせる。泡立器で混ぜながら、オリーブ油大さじ5を少しずつ加える。



memo

マリネ液を作るときは、油と酢が分離しないよう、混ぜる順番に注意！油は最後に少しずつ加えるのがポイントです。

2 きのを切る

きのこは根元を除き、食べやすく切る(しめじは1本ずつに、まいたけは小房に分ける。エリンギは長さを半分にして薄切り、マッシュルームは薄切りにする)。



memo

種類によって、食感や風味が異なるきのこ。複数の種類を組み合わせると、うま味成分が結びつき、さらにおいしさがUPします。

3 炒めて漬ける

深めのフライパンにAを入れ、弱めの中火にかける。にんにくの香りが出たら、**2**を加えて中火にし、水気がなくなるまで6〜7分炒める。塩少々をふり、ひと混ぜする。熱いうちに**1**に加えてあえる。



memo

きのこは水分が多いので、しっかり水気をとばしましょう。あえてからすぐに食べられますが、1日おくとう味がよりよくなります。

今日のCOY

きのこは組み合わせると、相乗効果でおいしさUP。じっくり炒めて水気をとばし、さらにうま味を凝縮させます。

調理時間 15分

さまざまメニューに変身する「おかずのタネ」と、そのアレンジ料理を紹介します。
今月は「きのこのマリネ」。きのこを保存するには、加熱してカサを減らすのがおすすめ。今回は、きのこを炒めて、オリーブ油たっぷりのマリネ液に漬けます。炒めものやオムレツの具に、肉やバスタのソースにと、いろいろな使い方が可能。料理にポリウムとうま味が加わります。

冷蔵庫に
ストック
できる

おかずのタネ

すぐに作れて、アレンジ自在。

Vol.31

きのこのマリネ



こんな料理に
使えます!



p.59

きのこごぼうのホットサラダ



p.59

きのこのなんちゃってペペロンチーノ



p.58

きのこのチーズオムレツ

きのこは洗わなくていい?

市販品の多くは、人工栽培品なので、汚れはほとんどついていません。洗うと風味が落ちるので、気になるときはペーパータオルやふきんでふくか、さっと洗う程度に。



保存

保存方法

マリネ液ごと、保存容器か保存袋に入れる。



保存期間

冷蔵庫で1週間。
冷凍で約1か月(解凍して使う)。

バゲットにのせても美味!

オーブントースターでカリッと焼いたバゲットに、きのこのマリネをのせて食べます。軽めのランチや、ワインのお供にぴったり。



つけあわせにも
使える!