



# 季節の魚も 楽しんで！

夏！なじみのある魚も旬を迎えます。

かつお・あじ・いわし・カレイ・するめいか・しじみ・身がふっくらと厚くなる「岩ガキ」・あなごなど、刺身・煮魚・焼き魚・天ぷら・フライ・ムニエル・汁物・酒蒸し等々で旬を味わえば、おいしさも、栄養価も高くなります。



## ○かつおの揚げ煮

<p>材料：4人分</p> <p>かつお 250g (酒・生姜汁・しょうゆ) 片栗粉 揚げ油</p> <p>ねぎ 1/2本 にんにく・生姜 各小さじ1</p> <p>砂糖 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ2 酢 大さじ3 大葉・みょうが 適宜</p> <p>&lt;1人あたりの栄養量&gt;</p> <p>熱量 148kcal たんぱく質 13.8g 脂質 5.9g 食塩 0.9g</p>	<p>作り方</p> <p>① かつおは一口大の刺身のように切る。ボールに酒・しょうゆ・生姜汁をあわせ、軽く下味をつけておく。</p> <p>② 砂糖・しょうゆ・酢は合せておく。</p> <p>③ ①のかつおをサッと汁を切り、片栗粉をまぶして熱した油で揚げる。(少々カリッと揚げる方が、生臭みもなく食べられる。)</p> <p>④ 鍋に、少量の油でみじん切りのにんにく・生姜・ねぎを炒め、香りが立ったら、③の調味料を加え、ひと煮立ちさせ、④の揚げたかつおを加え、煮からめる。</p> <p>⑤ 器に盛りつけ、好みで大葉やみょうがを刻んでのせると香りもよく、さっぱりと食べられる。</p>
---	---

## ○鰹のカレーソテー・ムニエル

<p>材料：4人分</p> <p>鰹 2尾</p> <p>カレー粉 小さじ2 小麦粉 大さじ3 塩少々 ごま油 小さじ2</p> <p>&lt;1人あたりの栄養量&gt;</p> <p>熱量 124kcal たんぱく質 12.6g 脂肪 4.9g 食塩 0.3g</p>	<p>作り方</p> <p>① 鰹はせいご(尾びれの硬い部分)を削ぎ取り、3枚おろしにする。塩小さじ1を振って10分ほど置く。</p> <p>② バットにカレー粉と小麦粉と塩少々を混ぜ、①の鰹を入れ、全体によくまぶす。</p> <p>③ フライパンにごま油を熱し、中火で皮目を下に並べ焼き、ひっくり返して両面をこんがり焼く。</p> <p>④ レタスやトマト等の野菜と盛り付ける。</p>
---	--

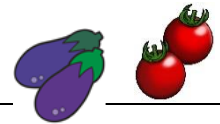
### <管理栄養士 関さんのワンポイントアドバイス>

- 1 **たんぱく質は入れ替わっています。毎日コツコツ食べましょう！**
- 2 旬・季節の食材は、免疫力を上げると言われています。
- 3 夏の季節は、暑さのために食欲が落ち、簡単なものになりがちです。
- 4 要介護状態になりやすいフレイル(虚弱)は、エネルギー不足からも起こります。油はエネルギーの補いと体構成成分にもなり、夏バテ予防にもつながります。
- 5 夏だからこそ、主食+主菜+副菜の組み合わせを忘れないで食べてほしいものです。

いよいよ夏！皆さんの畑にもたくさんの野菜がおいしそうに料理されるのを待っていることと思います。ピーマン・なす・紫蘇・きゅうり・オクラ等に加えトマトやパセリやミョウガ、バジルなども料理にアクセントを添えるだけでなく、食欲を高め、消化を促進したり、リラックス効果が期待され、近年人気で栽培されているようです。



今月は「なす」「ピーマン」のメニューを紹介します。



## ○麻婆なす

材料：4人分

- なす 4～5本
- 油
- 豚ひき肉 150g 油
- にんにく・生姜 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1
- 酒 大さじ1/3
- 鶏ガラスープ 3/4カップ
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- こしょう 少々
- ねぎ 1/2本
- 片栗粉 大さじ1
- ごま油 小さじ1

<1人あたりの栄養量>

熱量 132kcal たんぱく質 6.6g  
脂質 9.3g 食塩 0.9g

作り方

① なすはへたをとり縦半分に切りそれぞれ斜めに 2～3 等分して、油でよく炒めて皿に取っておく。

・・・麻婆ソースをつくる・・・

② 鍋に油を熱し、ひき肉を良くほぐすように炒める。ひき肉から出た油はすくって取り除き、みじん切りにしたにんにく・生姜を加えサッと炒める。豆板醤を加えしっかり炒め火を通す。(辛味が増えてひき肉になじむ)

肉と豆板醤を炒め混ぜたら、酒、スープ、砂糖、しょうゆ、こしょうを加えてよく混ぜる。

・・・なすを加えて麻婆なすをつくる・・・

③ 煮立ったら茄子を加えて炒め混ぜ、みじん切りのねぎも加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

④ 仕上げにごま油を垂らして出来上がり。

※切ったなすをポリ袋に入れてレンジで3分。

柔らかくなり、簡単調理になります。

※なすを豆腐に変えると麻婆豆腐ができます。

この他にピーマンやオクラ、にらを加えても、また一味変わった味が楽しめます。



## ○ピーマンつくね

材料：4人分

- ピーマン 4個
- 小麦粉
- 鶏ひき肉 200g
- ねぎ 1/2本
- 酒 小さじ2 生姜汁 小さじ1
- 卵 1個 塩 少々 パン粉 大さじ3
- しょうゆ みりん 酒 サラダ油

<1人当たりの栄養量>

熱量 144kcal たんぱく質 11.1g  
脂質 5.7g 食塩 0.4g

作り方

① ピーマンは半分に切り種とワタを取る。

② 鶏ひき肉とねぎみじん切りと酒・生姜汁・卵・塩少々とパン粉を混ぜる。

③ ピーマンの内側に小麦粉をまぶし、①を詰める。

④ フライパンにサラダ油を熱し、③を内側から先に焼き、しょうゆ・みりん・酒を加え、煮からめる。

