

今月は...

新年あけましておめでとうございます！

旬 鱈



☆鱈の主な栄養☆

- ①ビタミンD
- ②タンパク質
- ③ビタミンB12

～冬が旬となる食材で、高たんぱく、低カロリーで日本人に愛されている白身魚です。煮てよし、焼いてよしのどんな調理法にも合う万能選手です！～

①ビタミンD (1.0μg/可食部100g当たり)

ビタミンDはカルシウム、リン等の吸収を高め、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症の予防に役立ちます。

②タンパク質 (17.6g/可食部100g当たり)

鱈の身はほとんどが水分とタンパク質で構成されており、脂質と糖質が少ない特徴があります。タンパク質は筋肉を構成するのに必要な栄養素なので過不足なく摂るようにしたいです。

③ビタミンB12 (1.3μg/可食部100g当たり)

ビタミンB12は造血作用やエネルギー代謝、脂質代謝に必要な栄養です。

♪バジル薫る鱈フライ♪

材料 (4人前)

- 鱈の切り身...4切れ
- 塩・胡椒...少々
- パン粉...120g
- 乾燥バジル...大さじ2
- 卵...2個
- 薄力粉...適量

👉作り方

- ①鱈を食べやすい大きさにカットします。
- ②パン粉と乾燥バジルを混ぜます。
- ③鱈に塩・胡椒をします。
- ④水分をふき、薄力粉、卵液、②の順で衣付けします。
- ⑤180度の油で中まで火が通るように揚げます。

ケチャップやソース等お好みで！



春の七草

皆さん、春の七草を覚えていますか？一般的に七草粥に入っている若菜等でセリ(芹)、なずな(薺)、ごぎょう(御形)、はこべら(繁縷)、ほとけのざ(仏の座)、すずな(菘)、すずしろ(蘿蔔)の七種をいいます。

- ・セリ ... 整腸作用、解熱効果
- ・なずな(ぺんぺん草) ... 利尿作用
- ・ごぎょう(母子草) ... 痰や咳、咽喉の痛みの緩和
- ・はこべら ... 昔から腹痛薬として使用
- ・ほとけのざ(タビラコ) ... 食欲増進
- ・すずな(かぶ) ... 整腸作用、消化促進
- ・すずしろ(大根) ... 風邪予防

等の効果があるとされています。

七草粥は年末年始で疲れた胃を助ける、先人の知恵なんですね。

