



今月は…



新年あけましておめでとうございます！



旬 あんこう

～冬が旬となる食材で、日本人に愛されている白身魚です。
鍋や唐揚げなどで食される事が多いです。～



迎春



【あんきも】身とは異なり、栄養豊富な食材となります。
ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンB12、セレンなどは他の食材と比べてもトップクラスの含有量となっています。

- ①**ビタミンA**：免疫力を上げ感染症を予防する効果が期待されます。
 - ②**ビタミンD**：血中のカルシウムを骨に運び骨粗鬆症を予防。
 - ③**ビタミンE**：強い抗酸化作用で細胞の老化を予防する作用。
 - ④**ビタミンB12**：悪性貧血の予防、神経細胞内の核酸の合成を行い精神を安定させる作用。
 - ⑤**セレン**：セレンの抗酸化作用はビタミンEの500倍といわれるほど強力です。老化の原因をつくりだす過酸化脂質を分解します。
- ただし、あん肝は脂質、中性脂肪、コレステロールが多く、高カロリーな食材なので食べ過ぎには要注意です。

【あんこうの身】ほとんどが水分で、ほかの魚に比べて栄養が特に優れているわけではありません。ただ脂質や炭水化物が少なく、水分以外の栄養がほとんどたんぱく質となっている為、低カロリー、高たんぱく質となっています。ダイエット中の方や体形が気になっている方におすすめの食材です。



♪ あんこうの塩麴唐揚げ ♪

- 材料（4人前）
- あんこうの切り身…400g
 - 塩麴 …大さじ3（約60g）
 - 片栗粉 …90g
 - 薄力粉 …10g
 - 揚げ油 …適量



👉 作り方

- ①あんこうを食べやすい大きさにカットします。
- ②①でカットした切り身と塩麴を袋に入れ15分程度漬けます。
- ③片栗粉と薄力粉を混ぜ合わせ、バットに広げておきます。
- ④切り身の水分を軽くふき、合わせ粉で衣付けします。
- ⑤160度の油で中まで火が通るように揚げて完成です。

私じゃないのね…



お雑煮



お正月にお雑煮を食べる文化は、平安時代が始まりとされます。年神様に供えた餅や野菜をその年の最初に汲んだ「若水」に入れ、新年最初に起こした火で煮込んで食べたのが由来と言われています。年神様が宿った餅をお雑煮でいただくことは「新しい年を健康で健やかに過ごすことができるように」という願いが込められています。

