

旬の食材をつかったレシピ

～ 秋 ～

2011 vol.3

今回は旬の食材の鮭やりんごを使ったレシピをご紹介します。

- ◆鮭は身の色が赤いので赤身魚だと思われがちですが、実は、白身魚です。この赤い色素成分はアスタキサンチンと呼ばれるもので、抗酸化力が高く、活性酸素から体を守る働きがあります。アスタキサンチンを含む食品は、鮭以外にも、えび、かに、いくらなどがあります。鮭といくらで「はらこ飯」もいいですね。
- ◆「1日1個のりんごは医者いらず」と言われるくらい、ペクチンやカリウム、ポリフェノールが豊富に含まれています。また、酸味のリンゴ酸やクエン酸は疲労回復効果もあります。そのまま食べても美味しいですし、コンポートやジャムにすることで保存もできますのでお勧めです。

【鮭ときのこのホイル焼き】4人分 (1人分 約150kcal)

- ☆ 鮭(切り身) ... 4切れ
- ☆ 塩 ... 適宜
- ☆ こしょう ... 適宜
- ☆ しめじ ... 1/2袋 石づきをとりほぐす
- ☆ えのき茸 ... 1/2袋 石づきをとりほぐす
- ☆ 玉ねぎ ... 1/2個 スライス
- ☆ にんじん(飾り) ... 5mm幅スライス 8枚
(好きな型でくり抜く)
- ☆ マヨネーズ ... 大さじ4
- ☆ しょうゆ ... お好みで(小さじ4)
- ☆ レモン ... 4切れ スライス
(搾り汁でもOK)

調理時間: 約25分

～ 作り方 ～

- ①しめじ、えのき茸、玉ねぎ、にんじんを切る。
- ②アルミホイルにクッキングシートをひき、塩・こしょうした鮭をのせる。
- ③②の上に①をのせて、マヨネーズをしぼり、ホイルで包む。
- ④蒸し器で約15分蒸す。(フライパンで蒸してもOK)材料に火が通ったら完成。
✿お好みでしょうゆやレモン汁を搾ると香りがよい✿



～盛り付けイメージ～

【りんごのコンポート】4人分 (1人分 約110kcal)

- ☆ りんご ... 1個 1/8カット
 - ☆ はちみつ ... 小さじ1～2
 - ☆ きび砂糖 ... 小さじ1～2
 - ☆ レモン汁 ... 少々(15ml)
 - ☆ 水 ... 75ml
 - ☆ 白ワイン ... 75ml
 - ☆ シナモン ... お好みで
 - ☆ ミント ... 4枚
 - ☆ ヨーグルト ... 120g
- } A

調理時間: 約15分

～ 作り方 ～

- ①耐熱皿に、Aのはちみつ、砂糖、レモン汁、水、白ワインを入れる。
- ②りんごの皮をむき、8等分のくし型に切り①の皿に並べる。
- ③ふんわりとラップをかけて、電子レンジ500Wで7分加熱する。
- ④りんごが透き通った状態になったら、粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
- ⑤デザート皿に盛り付け、ヨーグルト、ミントを添え、お好みでシナモンをかける。



～盛り付けイメージ～

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 渡辺 高山)
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188