

旬の食材を つけたレシピ

～ 冬 ～

2011 vol.4

今回は旬の食材の鰯(ぶり)やブロッコリーを使ったレシピをご紹介します。

- ◆鰯(ぶり)・・・地域により呼び名は異なりますが、鰯は成長に伴ってワカシ→イナダ→ワラサ→ブリと名前が変わることから、「出世魚」ともいわれています。旬の寒ぶりは、脂がのって美味しいですね。魚の脂には、DHAやIPAが豊富で、動脈硬化の改善が期待できます。魚が苦手というお子様にも、ハンバーグ風なら喜んでいただけるのではないのでしょうか。
- ◆ブロッコリー・・・全体的に緑色が濃く、中央部が盛り上がっているものを選びましょう。ビタミンCやビタミンEが豊富で、お肌をみずみずしく美しく保つ効果があります。茎の部分も栄養価が高いので、捨てずに利用しましょう。



【鰯ハンバーグ】 5人分

(1人分 約282kcal)

☆ 鰯(ぶり)	5切れ	
☆ ねぎ	1/2本	みじん切り
☆ れんこん	90g	みじん切り
☆ 卵	1個	
☆ 味噌	大さじ1	
☆ パン粉	20g	
☆ 生姜	40g	すりおろす
☆ 塩	少々	
☆ 白こしょう	2ふり	
☆ オリーブ油	大さじ2	
☆ 酒(蒸し用)	大さじ6	
☆ 青しそ	5枚	
☆ 大根(おろし)	お好みで	
☆ ポン酢	お好みで	

調理時間:約30分

～ 作り方 ～

- ①鰯以外の材料(れんこん、ねぎ)を切る。
- ②しょうがをすりおろす。
- ③ぶりの皮と骨をとり除いて、たたく。(フードプロセッサー可)
- ④ボールに①～③と、卵、みそ、塩、こしょうを加え、硬さを調整しながらパン粉を加える。
- ⑤④を小判型にし、バットに並べる。
- ⑥フライパンにオリーブ油をしき、片面を焼き、焼色がついたら、ひっくり返して酒を加え、ふたをして蒸し焼きにする。(中火⇒弱火で約10分)



～盛り付けイメージ～

【手作りルウであったかシチュー】 7～8人分

(1人分 約227kcal)

☆ 鶏もも肉	240g	一口大
☆ じゃがいも	2個	8等分
☆ 玉ねぎ	...	3個	スライス
☆ にんじん	1本	乱切り
☆ 白菜	1/12株	ざく切り
☆ しめじ	1袋	ほぐす
☆ ブロッコリー	1株	
☆ バター	50g	
☆ 小麦粉	40g	
☆ 牛乳	300cc	
☆ 水	600cc	
☆ コンソメ(固形)	...	4個	
☆ 塩	少々	
☆ こしょう	少々	

調理時間:約30分

☆冷凍パイシートを使えば簡単にポットパイも作れるので、これからのイベントにもお勧めです(その際、オーブン可の皿を使用しましょう)

～ 作り方 ～

- ①ブロッコリーを小房に分けて塩茹でする。(水にさらさない)
- ②材料を切り(じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、白菜、しめじ)、水を加えてやわらかくなるまで煮込む。
- ③沸騰したら、一口大に切った鶏肉、コンソメを加える。
- ④バターを電子レンジで溶かし(耐熱皿に入れて600w約30秒)小麦粉を入れて練る。
- ⑤ある程度具材に火が通ったら、④に煮汁を加えて溶かしながら②に加え、とろみがつくまで焦げつかないようにゆっくり混ぜ、牛乳を加える。
- ⑥塩・こしょうで味をととのえて、ブロッコリーを加える。



～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 福島市冲高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188