



5月 食セミナーレシピ



【 鯖(さわら)の煮付け 】

(1人分あたり 171kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

鯖 4切れ(320g)

しめじ 100g

こまつな 80g

☆	【	醤油	大さじ1
		みりん	大さじ1
		酒	大さじ2
		水	200cc

しょうが 5~10g

(すりおろしでも可)

<作り方>

- ① 鯖は熱湯でサッと霜降りし、冷水で冷まして臭みをとる。しめじは石づきをとり小房に分け、サッと茹でる。こまつなは固ゆでして、2~3cm幅(軸は4等分)に切る。
- ② フライパンに☆の調味料、薄切りにしたしょうがを入れ、煮立ったら端に寄せてから鯖を入れて落とし蓋をして弱火で15分煮る。
- ③ 火を止め予熱で2~3分放置してから、皿に鯖、こまつな、しめじを盛りつけたら出来上がり。



【 Wひじきのしそドレ和え 】

(1人分あたり 13kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

☆	【	ひじき(乾)	10g
		まいたけ	50g
		出汁	50cc
		おかひじき	80g
		青じそドレッシング	大さじ1
		青じそ	2~3枚
		かつお節	少々

<作り方>

- ① ひじきは水戻しして、2~3回流水で洗って水気を切る。まいたけは一口大にちぎる。おかひじきはサッと下茹でしてざく切りにする。
- ② ひじきとまいたけ、出汁をフライパンに入れ、出汁が飛ぶまで炒める。汁気が無くなったら火を止め、粗熱をとる。
- ③ ひじき、まいたけ、おかひじきを合わせ、青じそドレッシングと干切りにした青じそ、かつお節で和えたら出来上がり。



Point!

鯖は出世魚で、約50cmを境に小さいものを「サゴシ」→「ヤナギ」となり、さらに70cm以上になったものを鯖と呼びます。関西では3月から6月の上旬までが旬とされ、カルシウムの吸収を促進させるビタミンDやDNAの合成や調整に関わっているビタミンB12が豊富に含まれています。