

旬の食材を使ったレシピ

鱈の南蛮漬け (2人前)



材料	分量
あじ	2尾(三枚おろし)
食塩	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1
揚げ油	
新たまねぎ	40g
パプリカ(赤)	30g
パプリカ(黄)	30g
れんこん	30g
サラダ油	小さじ1/2
A	
酢	60cc
砂糖	小さじ4
食塩	小さじ1/4
白ねぎ(白髪ねぎ)	20g

作り方

- 1、パプリカ(赤・黄)は、ヘタと種を除き繊維に沿った幅2~3mmの薄切り。
- 2、れんこんは、皮をむき、半月切りに薄切り。水にさらし、水気を切る。
- 3、新たまねぎは根元を除き、繊維に沿った幅2~3mmの薄切り。
- 4、白ねぎは、長さ4~5cmにし、外側の部分をせん切りにして水にさらし、水気を切る。
- 5、れんこん、パプリカを中火で炒める。火を止め新たまねぎとAを加えてざっと混ぜ、味をなじませる。(南蛮酢)
- 6、鱈は両面に塩をふり10分くらいおく。
- 7、鱈の水気を除き、片栗粉を全体にうすうすとまぶし、余分な粉を払い落とす。
- 8、170℃位の油に入れ、2~3分揚げる。油をきる。
- 9、鱈の唐揚げと南蛮酢が熱いうちに合わせ、漬け込む。
- 10、皿に盛り付け、白髪ねぎを飾る。

彩りのよいたっぷりの野菜で見ても華やかに仕上げます。唐辛子をアクセントに入れるのもいいでしょう。鱈はバランスの整った栄養成分をもっており、不飽和脂肪酸とビタミンB1・B2が豊富で、ビタミンB類の供給源としての価値が高い食材です。



春の旬の食材

新たまねぎ



表面の皮は薄く、みずみずしくて辛味が少ないので、スライスしたあと水にさらさずに食べられます。玉ねぎに含まれる辛味成分である硫化アリルは、消化液の分泌を促し、新陳代謝を盛んにする働きや血液をサラサラにする働きもあり、これにより高血圧や糖尿病などに高い効果があると言われています。さらに疲労回復に効果のあるビタミンB1の吸収を高めてくれるといわれています。熱に弱いのでサラダなど生で食べるのがオススメです。

管理栄養士に

声をかけて下さい!



“健康診断で糖尿病と言われた…”、“食事に気をつけてくださいと言われたけど、どうしたらいいのだろう…” 毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですよね。このままの食事で大丈夫なのだろうか…。簡単に美味しい、そして栄養バランスが良いもの…。ちょっと悩んだときは、当院の管理栄養士に気軽にお声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、食事の悩みはつきないものです。気になることは、医師を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。

