

健康レシピ

2022.6.

いわしのはなし

鰯は私達日本人にとって、昔から食生活の土台としてなくてはならないたんぱく源でした。鰯に含まれるたんぱく質や脂肪は良質なのは勿論、ビタミンB2やビタミンDも含まれているため、皮膚や爪などの再生や成長、カルシウムの吸収を助けます。当然のことなら、カルシウムがたくさん含まれていますから、まるごとでも食べたい魚ですね。優れた脂はEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）という不飽和脂肪で、血液をサラサラにしたり血栓を防いでくれたり、視力を養ってくれたりする優れたものの栄養素なのです。鰯の選び方は目がきれいで肌につやがあり、ピンと張って身がしまっているものを選びましょう。丸干しは、色やつやが良いものを選びます。注意するのは腹が割れていたり茶色く色が変わっているものは避けましょう。鰯に限らず魚は全般的に鮮度が落ちやすいので、購入後はその日のうちに調理するとより美味しく頂けます。

いわしの香草焼き

材料 2人分

- 真鰯 4尾
- こしょう 少々
- A {
 - マヨネーズ 大さじ1.5杯
 - 粒マスタード 小さじ1杯
- B {
 - パン粉 大さじ6杯
 - パセリみじん切り 大さじ1/2杯
 - オリーブオイル 大さじ1杯



1人分 213Kcal 塩分 0.9g

作り方

1. AとBはそれぞれ混ぜ合わせておく
2. 鰯は頭と内臓を取り良く洗って手開きにし、骨を取り二枚に切る
3. 鰯の水分をキッチンペーパーで取り、コショウをする
4. 耐熱容器にBを軽くひき鰯を並べAを塗りBをかけ軽く押さえなじませる
5. オーブントースターで焼き色が付くまで焼いて（10分位）出来上がり♪

