

栄養士のおすすめ
レシピ

つくってみらんしょ

さわらの韓国風煮付け

1人当たりのエネルギー … 約 180 kcal / 所要時間 … 約 25 分



《材料(4人分)》

- さわら …………… 4 切れ
- チンゲン菜 …………… 1~2 株
- にんにく …………… 1 かけ

【調味液】

- 水 …………… 300cc
- コチュジャン …………… 大さじ 2
- しょうゆ …………… 大さじ 2
- 酒 …………… 大さじ 2
- 砂糖 …………… 大さじ 1

● 作り方

① にんにくは皮をむいて薄切りにし、チンゲン菜は1枚ずつはがし、食べやすい大きさに切る。

② フライパンに調味液を煮立て、さわらを入れにんにくを散らし、落とし蓋をする。

③ さわらに火が通ったらチンゲン菜を茎、葉の順でフライパンに加える。

④ チンゲン菜に火が通ったら先に取り出して置き、煮汁にとろみが出るまで加熱する。

⑤ さわらとチンゲン菜と一緒に盛付け、煮汁をかけて完成。



栄養士
べっ ぶ り え
別府 里絵

「さわら」の豆知識

西日本ではさわらを「春告げ魚」ということから「鱈」と書きますが、細長い胴体で「狭い腹」から「狭腹」となったのが名前の由来とされています。また、成長にもなまって呼び名の変わる出世魚です。(1kg以下をさこし、成魚をさわら) カルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれており、骨の健康維持に役立ちます。また、青魚に多く含まれているDHAやEPAも多く、これらは脳を活性化させる働きがあるほか、心筋梗塞や脳梗塞、動脈硬化を予防する効果もあります。さらに肌荒れや口内炎の予防・改善をしてくれるビタミンB2やナイアシン、高血圧予防に効果的なカリウムが豊富に含まれているのも特徴です。

今回は右記のような病気の予防に効果あると言われ、お財布にもやさしい、さわらを使用した料理をご紹介します。

ポイント

● さわらは水分が多い魚なので、身割れに注意しましょう。また、火を止めてからしばらく置いておき、食べる直前に温めると味がしみ込み、よりおいしくいただけます。