

リンペイ健康だより Vol.6



秋といえば食欲の秋！野菜、魚、果物など美味しい旬の食材がたくさんありますよね(^_^)♪
みなさんの好きな秋の食材はなんですか？
今回は秋に食べるべき栄養満点の食材をご紹介します!(^^)!

♪秋の旬の料理TOP3♪

- 1位 さんまの塩焼き
- 2位 新米
- 3位 焼き芋(サツマイモ)

秋にもってこい！なしシビを紹介するピヨ！
ピヨ族のみんなは「さんま」は好きピヨか～？
ほくは大好きピヨ！
ってことで今回は、おいし～秋のさんま料理を紹介するピヨ！



●健康にもいい！旬の食材を使ったレシピ●

さんまのピリ辛ゴマみそ煮



材料(4人分)

- ・ さんま 4尾
- ・ 煮汁
- ・ 水 1カップ
- ・ 酒 大さじ2
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ しょうがのみじん切り 小さじ1
- ・ 豆板醤 小さじ1
- ・ 白すりごま 大さじ3
- ・ ほうれん草 1把(約 400g)
- ・ 塩
- ・ みそ

熱量 386kcal(1人分)

本日の一句

お魚を
きれいに食べよう
残さずに



作り方

- ①さんまは包丁で尾から頭の方に向かってこそげるようにして両面のうろこをとる。頭を背中側から 2/3 程わたを残して切り離し、ゆっくりと引っ張りながらわたを抜き出す。身を3つに切り、流水で腹の中までよく洗って水けをふき取る。
- ②鍋に煮汁の材料をいれ、強火で煮立てる。さんまを重ならないように並べ入れ、煮汁をスプーンで全体にかける。表面の色が変わったら落し蓋をし、さらに蓋をして、弱めの中火で 15 分程煮る。塩少々を加えたたっぶりの熱湯にほうれん草を入れ、さっとゆでて冷水にとる。冷めたら水けを絞り、根元を切る。
- ③ボールにみそ大さじ 3 強を入れ、②の煮汁大さじ 2～3 を加えて溶きのばし、鍋に戻し入れる。さんまに煮汁を絡めながら 1～2 分煮て、すりごまをふり入れ、鍋をゆすりながら全体を混ぜ合わせる。器にさんまを盛って煮汁をかけ、ほうれん草を添える。

今月の豆知識のコーナー



毎月 10 日は魚の日！

もっと魚を食べてほしいという願いから全国水産物商業協同組合によって制定されました。魚には、たんぱく質、DHA、EPA、タウリン、カルシウムが含まれていて栄養が豊富に含まれています！
みなさんは、どんな魚がお好きですか？ 鮭ですか？ マグロですか？
私は生魚以外なら全般好きです！(#^.^#)
魚を焼くのが面倒だったり臭いが嫌い…という方は、缶詰がおすすめです！
缶詰なら骨を気にせず食べれるので、子供やお年寄りの方も安心して食べることができますね！
旬の食材をたくさん食べて、健康に過ごしましょう！



リンペイ
健康推進し隊