



## 今回のテーマ「鮭」

スーパーでよく見かけるなじみのある鮭。種類が多く1年中出回っていますが旬は秋から冬といわれています。

鮭は身が赤く見えるため赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。身を赤くしているアスタキサンチンという色素成分には、抗酸化作用があり美容効果などが期待できます。

### ◆栄養素・効果

#### アスタキサンチン

「カロテノイド」の一種で、鮭やエビ、カニなどに含まれる赤色の天然色素。

- ・抗酸化作用 (老化などを引き起こす原因となる活性酸素を抑える働き)
- ・美肌、美白効果 (紫外線による光老化予防)
- ・動脈硬化予防 (悪玉(LDL)コレステロールの酸化を抑制)
- ・眼精疲労の改善 (抗酸化作用により目の老化や疲れ目を防ぐ)



#### DHA、EPA

青魚に多く含まれる脂肪酸の一種で、皮の下に多く含まれる。



- ・脳の機能を保つ (認知力の低下予防)
- ・動脈硬化予防 (血中コレステロールを低下させ血液をサラサラにする)

### ◆おいしい鮭の選び方

#### 〈切り身の場合〉

- ・皮が銀色で輝きがあり、身が鮮やかなピンク色をしている。
- ・切り口につやがある。
- ・皮と身が離れていない。



### ◆保存方法

#### 冷蔵〈期間：1～3日程度〉

トレーから取り出した鮭をキッチンペーパーで水気を取り、1切れずつラップに包みチルド室で保存。

★味噌や醤油などで下味をつけて冷蔵・冷凍すると、調理する時は味付けいらずで時短&保存期間を延ばすことができます。

#### 冷凍〈期間：2週間程度〉

冷蔵の場合と同じようにして冷凍。

## 鮭のガーリック炒め

作り方

材料(2人分)

生鮭の切り身・・・2切れ  
 さやいんげん・・・1パック  
 にんにく・・・1かけ

酒・・・大さじ1  
 醤油・・・大さじ1/2  
 バター・・・大さじ1  
 塩・コショウ・・・少々  
 オリーブオイル・・・大さじ1

- ① 鮭の水気をキッチンペーパーで拭き取り一口大に切り、塩・こしょうを少々ふる。
- ② さやいんげんのヘタを切り、5cm長さに切る。
- ③ にんにくを粗みじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルと③を加えてカリッとするまで中火で炒め、鮭とさやいんげんを加え火が通るまで炒める。
- ⑤ 最後に酒、醤油、バターを加えて絡める。

#### ポイント!

鮭と炒める食材は、アスパラガスやしめじでも◎



## 鮭のおろし酢かけ

作り方

材料(2人分)

生鮭の切り身・・・2切れ  
 塩・・・少々  
 しめじ・・・1/2パック  
 ねぎ・・・適量

大根・・・3cm  
 a { だし・・・1/4カップ  
 酢・・・小さじ2  
 しょうゆ・・・小さじ1

- ① 鮭を1切れを半分に切り塩を振る。
- ② グリルで鮭としめじを焼く。
- ③ 大根をおろして、水気を切る。
- ④ aを合わせ大根おろしを加える。
- ⑤ 器にさけを盛り、しめじを添え④をかけてねぎの小口切りをのせる。

#### ポイント!

大根おろしと酢は消化を助けます。鮭の皮は一緒に食べることでDHA・EPAを逃さず摂取できおすすめです!



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

(株)リアランス コスモス薬局グループ 担当栄養士:高木

