



(有)西川工務店 ハウジング通信

2015. 12月号

発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL <http://www.nishikawakoumuten.co.jp>



「魚の力」

日本は四方を海に囲まれた恵みの国です。近海で水揚げされる多くの魚には、近年、ますます注目されているDHAが含まれ、脳の老化を防ぎ、頭をよくするはたらきがあります。日本人の健康を支えてきた『魚』のパワーを、再認識してみたいと思います。

若さと健康のダイエットフード

新鮮な旬の魚は、日本を代表する味わいのひとつです。女性の1日に必要なたんぱく質は約60gとされ、これを豚ロース肉で摂ると約350g食べることになり、まぐろの赤身なら210gで十分摂取できるそうです。脂肪量を比べてみても、豚ロース肉は86g、まぐろの赤身はなんと2.9gという結果がでています。このデータは、まさに魚の秘められたパワーそのものです。

定番の青魚

■さば
青魚の代表「さば」には、優れたたんぱく質とともに、脳のはたらきを高めるDHAがたっぷり含まれ、血液をサラサラにして動脈硬化を防ぐEPAも含まれています。梅やレモン、かぼすなどの酸味を加えると、効果が倍増します。

■さんま
晩夏から初秋にかけて三陸沖で捕れるものは、不飽和脂肪酸が約20%と多く、コレステロール値を下げ、更年期障害の症状や貧血予防に効果があります。焼き魚はもちろん、しょうが風味の煮魚もおいしい一品です。

食卓を代表する魚

■いわし
いわしには生活習慣病を予防するEPAやDHAが、血合いの部分に多く、青い皮の部分には、ビタミンB2が含まれます。つみれなどで骨までバリバリ食べたいもの。ビタミンDも多く、骨や歯を強化したり血液をサラサラにします。



■あじ
脂肪が少なく、さっぱりした味のあじは、特に、ビタミンB1、B2が魚の中では多く、脳神経を鎮め、ストレスを和らげる効果やからだの細胞の再生などを助けるはたらきがあります。じっくり煮込めば骨まで丸ごとおいしく食べられます。

あしらいのコツ

■じょうずな洗い方
魚のおいしさを逃がさないために、まず、姿のまま表面のよごれを落とします。塩水を使うと、細菌も除かれきれいになります。頭を落としたり、内臓をとりだしたりなどの下処理をするときに、よく洗いましょう。切り身は洗わずに、調理します。

■焼く前にひとふり、塩加減
魚を焼く前に塩をふるのは、魚の身をしめて崩れにくくする、と同時に、魚の生臭さをとるためです。魚を皿のうえに並べ、焼く10~15分くらい前に軽く適量の塩をふり、魚の旨みを逃がさないようにします。

寒タラのラタトゥイユ



カボチャやピーマンに多く含まれている、ビタミンQやビタミンB2は体の代謝機能を高め、余分な脂肪をつきにくくしてくれます。

材料(2人分)

寒タラ…2切れ
塩、こしょう…少々
小麦粉…適量
サラダ油…大さじ1
レンコン…50g
酢…少々
カボチャ…1/4個
ネギ…1本
パプリカ(黄)…1/2個
ピーマン…1個
オリーブ油…大さじ1
トマト水煮缶…1/2缶
水…1/4カップ
塩、こしょう…少々

1人分の栄養素 エネルギー 346kcal
たんぱく質 20.5g
脂質 14.0g
塩分 1.3g

作り方(調理時間:30分)

- 寒タラは、一口大に切って塩、こしょうし、水気をふきとって小麦粉をまぶします。
- レンコンは皮をむいて乱切りにし、酢水にさらして水気をきります。カボチャは種とワタを取り除いて乱切りにします。
- ネギは1cm厚さの小口切りに、パプリカ、ピーマンは乱切りにします。
- 鍋にサラダ油を熱し、1を入れて、全体に焼き色がついたら、一度取り出しておきます。
- 4に2、3を入れて炒め合わせ、トマト水煮缶と水を加えてフタをし、中火よりやや弱火で野菜がやわらかくなるまで煮込みます。
- 仕上げに塩、こしょうで味を調え、器に盛ります。

※どんな野菜でもおいしく召し上がれます。冷蔵庫にある残り野菜もうまく使ってみましょう。

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!