

11582

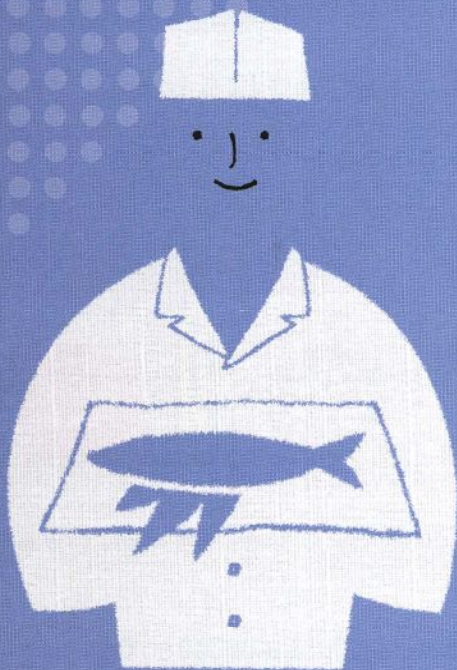


お魚 Cooking

メタボが気になる方に

宗像 伸子

(ヘルスプランニング・ムナカタ主宰)



EPAが豊富な魚で おいしく、健康に

国民健康・栄養調査によると、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームの強い疑いがあるか、またはその予備群であると考えられています。

メタボリックシンドロームになると、肥満をベースに生活習慣病が重なることにより、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気のリスクが高まります。

メタボリックシンドロームの予防・解消には、食生活の改善が欠かせません。青魚に多く含まれる脂肪酸の一種 EPA（イコサペンタ酸）は、血液をサラサラにしたり血管をしなやかにする効果があり、最近注目されています。

本書では、EPAがおいしく摂れるレシピを紹介しています。体にやさしい豊かな食事で、いきいきとした毎日を送りましょう。

ヘルスプランニング・ムナカタ主宰 **宗像 伸子**



Profile

管理栄養士。東京家政学院大学客員教授。山王病院、半蔵門病院栄養部に長年勤務。帝国クリニック栄養コンサルタントや三井住友銀行大手町健康開発センター栄養コンサルタントなども務める。平成6年度(財)国民栄養協会の「有本邦太郎賞」受賞。著書多数。

動脈硬化を防ぐためのEPA/AA比が注目されています

EPA（イコサペンタ酸）とAA（アラキドン酸）は、どちらも体に必要な脂肪酸で、食事などから摂取しなければなりません。動脈硬化性疾患を防ぐためには、そのバランス「EPA/AA比」が重要です。血液中のこれらの比「EPA/AA比」が低いと、動脈硬化から起こる病気になりやすいことがわかっています。

EPAは身体の味方？

北極圏に暮らすイヌイットは、心臓病で亡くなる人がきわめて少ないことが知られていましたが、その秘訣はEPAにあることがわかりました。

青魚などに多く含まれるn-3系のEPAには、血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させ、炎症や血のかたまり（血栓）を防ぐ作用があるのです。



AAの摂り過ぎはなぜ悪い？

同じ脂肪酸でも、植物油や動物性脂肪に多いn-6系のリノール酸は、体の中でAAに変化します。

現代人の食生活はリノール酸を多く摂取しがちで、その結果AAが過剰となり、炎症や血のかたまりがでやすくなります。



生活習慣病の予防のために、EPAなどの摂取量が設定されています。(厚生労働省より)

望ましいEPA及びDHA※の摂取量

1日あたり**1,000mg**以上(18歳以上、男女とも)

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」

高純度EPA製剤が医療用医薬品として製品化され、高脂血症や閉塞性動脈硬化症の治療に用いられています。

—医師の診断と処方せんが必要です。かかりつけの医師にご相談ください—

※DHA(ドコサヘキサエン酸)：青魚に多く含まれるEPAとは異なる脂肪酸

Contents

◎本書の材料はすべて2人分、料理の写真と栄養価は1人分です。
 ◎材料中の目安量は、素材の大きさによって異なります。
 あくまで目安としてご参照ください。

さば
鯖 

和 3  さばと野菜の汁煮
(163kcal EPA353mg)

洋 4  さばのトマト煮
(217kcal EPA400mg)

中 4  さばの香り揚げ
(198kcal EPA300mg)

いわし
魚弱 

和 5  いわしの梅しそ巻き焼き
(206kcal EPA960mg)

洋 6  いわしの香草パン粉焼き
(246kcal EPA720mg)

中 6  いわしの蒸し物
(166kcal EPA840mg)



さけ
魚主 

和 7  焼きさけのおろし酢かけ
(208kcal EPA680mg)

洋 8  さけのピカタ
(237kcal EPA510mg)

中 8  さけの中華風衣揚げ
(248kcal EPA425mg)

さんま
秋刀魚 

和 9  さんまの幽庵焼き
(238kcal EPA623mg)

洋 10  さんまの蒸し煮フレッシュトマトソース
(223kcal EPA534mg)

中 10  さんまとたけのこの黒酢煮
(216kcal EPA536mg)



ぶり
魚 

和 11  ぶりのちり蒸し
(199kcal EPA658mg)

洋 12  ぶりのムニエル
レモンパセリバター
(227kcal EPA564mg)

中 12  ぶりの唐辛子みそ炒め
(221kcal EPA470mg)

まぐろ
魚 

和 13  まぐろの山かけ
(264kcal EPA840mg)

洋 14  まぐろのステーキ
香味ソース
(295kcal EPA1050mg)

中 14  まぐろの八角煮
(272kcal EPA980mg)

- 食物繊維たっぷり
副菜カタログ
- 15 切り干し大根の辛味酢あえ
ひじきのサラダ
 - 16 根菜の薄くず煮
ブロッコリーのピーナッツあえ
かぼちゃのミルク煮
 - 17 五目豆
トマトのおろしあえ
じゃが芋ときのこの煮物
 - 18 マスターしたい! 魚のさばき方
 - 19 脱メタボのための食事のポイント

さば

鯖

EPA含有量
500mg
(マサバ可食部100gあたり)

種類

よく目にするのは、マサバとゴマサバ。マサバは大きく平たい形で、背中中の縞模様が特徴です。ゴマサバは体の断面が丸く、わきにごまのような斑点があります。最近出回っているタイセイヨウサバはEPAを1600mg(100g中)も含有します。

旬

春 夏 秋 冬

マサバの旬は秋から冬。栄養を蓄えるこの時期には、脂肪が20%増加します。ゴマサバは1年を通して味がほとんど変わりませんが、マサバの味が落ちる時期に大量に漁獲されるため、春から夏が旬と言われています。



主な栄養素

「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高く、EPAやDHAを豊富に含みます。また、皮膚の健康維持に必要なビタミンB2や、脂質、糖質、たんぱく質の代謝に不可欠なナイアシン、カルシウムの吸収を調節して骨の成長を助けるビタミンD、葉酸とともに悪性貧血を防ぐビタミンB12も多く含まれます。

さばの選び方

- 目が澄んで盛り上がっている。
- 背中が青く模様がはっきりしている。
- 腹が銀白色で弾力性がある(腹部に金色の紋が浮き出ているものは特に新鮮)。

〈切り身の場合〉

- 身と皮にハリがある。
- 血合いが鮮やかな紅色。(黒ずんでいるものは避ける)



食物繊維もたっぷり、やさしい味の煮物 さばと野菜の汁煮

1人分

163kcal
EPA 353mg

材料(2人分)

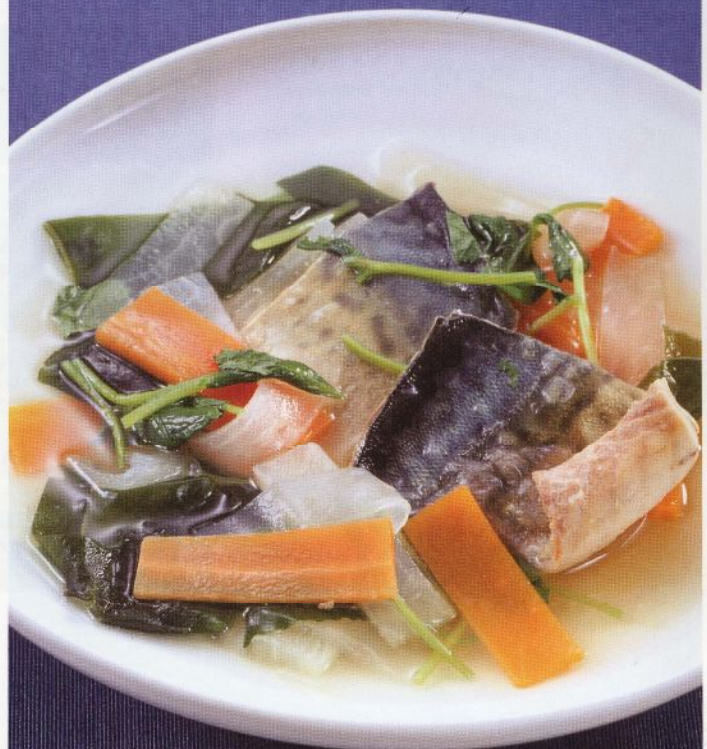
さば…………… 140g	だし(1カップ)…………… 200g
大根(4cm)…………… 120g	塩(小さじ1/3)…………… 2g
人参(1/5本)…………… 30g	酒(小さじ2)…………… 10g
わかめ*…………… 20g	しょうが…………… 少々
糸みつば(5本)…………… 10g	

*わかめ1人分(10g)あたり
EPA3mg含有

作り方

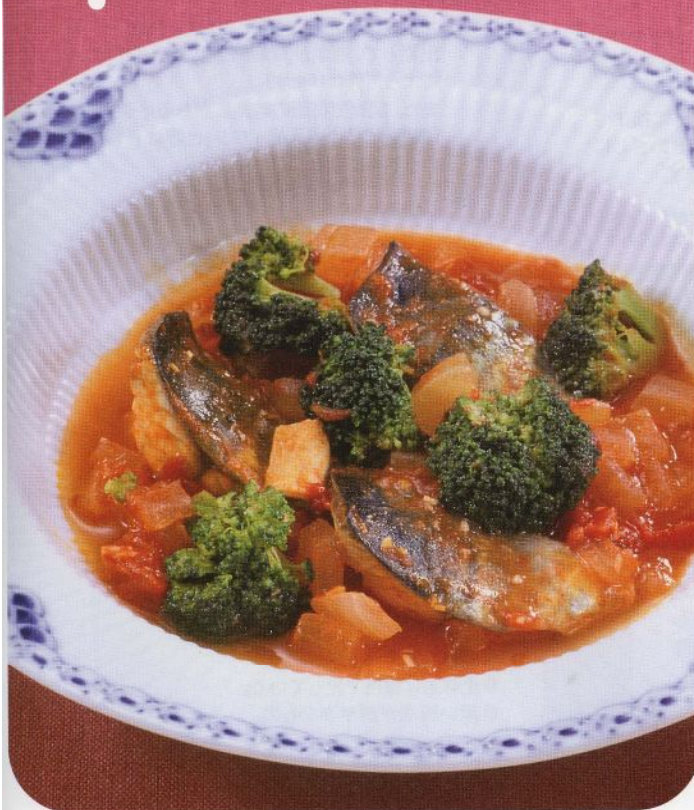
- 1 大根、人参は少し太めの短冊に切る。
- 2 わかめは水洗いし、食べやすい大きさに切る。
- 3 さばは小骨をとり、4つに切る。
- 4 鍋にだしをあたため、1を入れて2~3分煮、酒、塩、しょうがのせん切り、3を加える。
- 5 煮立ったらあくをとり、火を弱めて6~7分煮、2、3cm長さに切った糸みつばを加え、少し煮る。

塩	分：1.5g	カリウム	：465mg
コレステロール	：45mg	リ	ン：199mg
たんぱく質	：15.6g	水	分：183g
アラキドン酸	：94mg		(1人分)



1人分

217kcal
EPA 400mg



トマトで酸味と甘味をプラス

さばのトマト煮

⑤

材料(2人分)

さば…………… 160g	油(小さじ1)…………… 4g
玉ねぎ(小1/2個)…… 80g	水…………… 適宜
トマト水煮…………… 100g	コンソメの素(小さじ1/4)… 1g
ブロッコリー(1/4個)… 60g	塩(小さじ1/4)…………… 1.6g
にんにく…………… 1/2かけ	こしょう…………… 適宜

作り方

- 1 玉ねぎは大豆粒大に切る。
- 2 トマト水煮は粗く切る。
- 3 ブロッコリーはゆでて小房に分ける。
- 4 さばは小骨をとり、6つに切る。
- 5 鍋に油をあたため、にんにくのみじん切り、**1**を炒める。水、コンソメの素を入れ、煮立ったら**2**を入れて2~3分煮、**4**、塩を入れて煮る。
- 6 あくをとり、さばに火が通ったらこしょうを振り、**3**を加えて少し煮る。

塩 分: 1.7g	カリウム: 551mg
コレステロール: 52mg	リ ン: 239mg
たんぱく質: 18.8g	水 分: 212g
アラキドン酸: 104mg	(1人分)

1人分

198kcal
EPA 300mg



五香粉ひとつで中華風に

さばの香り揚げ

材料(2人分)

さば…………… 120g	片栗粉(小さじ2 1/3)… 8g
しょうが…………… 1かけ	揚げ油…………… 適宜
しょうゆ(小さじ1 1/3)… 8g	リーフレタス(2枚)…… 40g
酒(小さじ1)…………… 5g	ラディッシュ(1個)…… 10g
五香粉…………… 適宜	

作り方

- 1 さばは小骨をとり、6つにそぎ切りにする。
- 2 しょうがはおろし、しょうゆ、酒、五香粉と合わせ、**1**をつけて15分おく。
- 3 **2**の汁気を切って片栗粉をまぶす。
- 4 揚げ油を170度に熱し、**3**を入れて色よくカラリと揚げる。
- 5 器にリーフレタス、**4**を盛り合わせ、飾り切りにしたラディッシュを添える。

塩 分: 0.8g	カリウム: 331mg
コレステロール: 39mg	リ ン: 158mg
たんぱく質: 13.1g	水 分: 71g
アラキドン酸: 78mg	(1人分)

いわし

鰯

EPA含有量

1200mg

(マイワシ 可食部100gあたり)

種類

いわし類で、鮮魚として最も出回っているものはマイワシ。体の横に黒い斑点が7つほどあります。大きさによって小羽、中羽、大羽などとも呼ばれます。

他に、煮干しや塩蔵アンチョビに加工されるカタクチイワシ、丸干しやめざしに利用されるウルメイワシがあります。

旬

春 夏 秋 冬

マイワシは全国で獲れるため、ほぼ1年中出回っていますが、秋が旬といわれます(地方によって異なります)。

また、関東で梅雨の時期に獲れるマイワシは「梅雨イワシ」、「入梅イワシ」と呼ばれ、脂がのって美味です。



主な栄養素

EPA、DHAが豊富です。

また、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが両方含まれているのも特徴です。皮膚や髪の維持に必要な栄養素、ビタミンB2も多く含みます。

丸干しには、脂質、糖質、たんぱく質の代謝に不可欠なナイアシンも豊富です。

いわしの選び方

- 「鰯」という字の通り、鮮度が落ちやすく身も崩れやすい魚です。身が引きしまったもの、丸太ったものを選ぶのがポイント。
- 目が黒く澄んでいる。
- 全体的に銀色で光っている。
- 黒い斑点が鮮やかなもの。



梅の風味でさっぱりと

いわしの梅しそ巻き焼き

材料(2人分)

いわし(開いたもの、大2尾) 160g(正味)
 しそ…………… 2~4枚
 梅干し(大1個)…………… 10g
 さつま芋(1/6本)…………… 40g
 しょうゆ(小さじ1/2)…………… 3g
 しし唐辛子(4本)…………… 20g

作り方

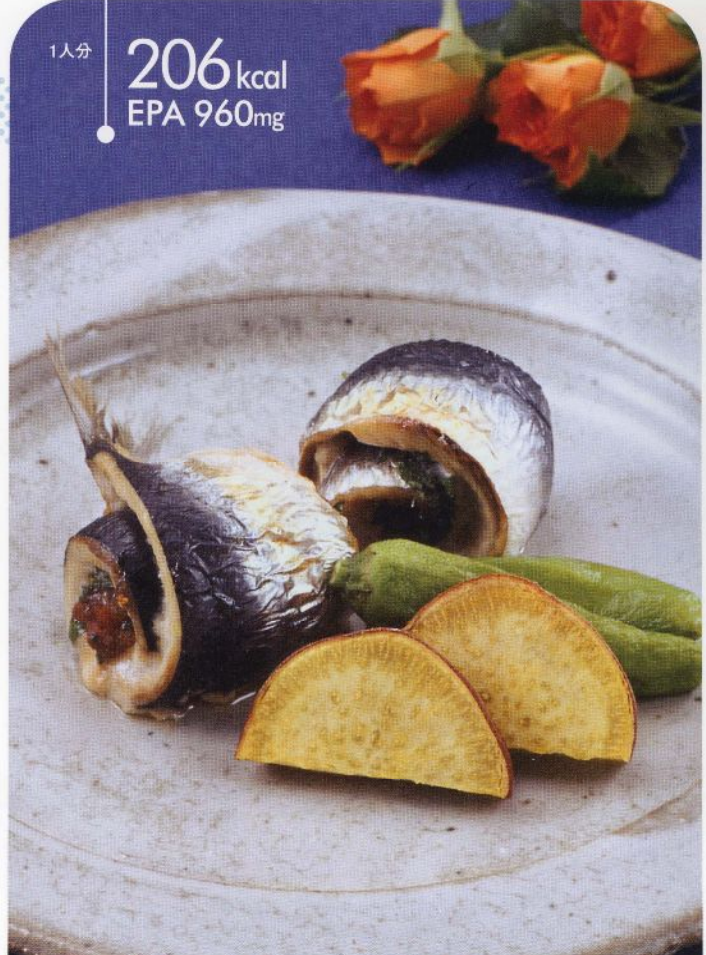
- 1 いわしは手開きにして背で切り分ける。
- 2 梅干しは果肉を細かく切り、しょうゆと混ぜる。
- 3 しそは半分に切る。
- 4 さつま芋は半月に切ってかためにゆでる。
- 5 いわしの身の方にしそをしき、2を等分においてくるりと巻き、楊枝で止めて天板に並べる。天板のあいた所に4をおく。
- 6 オーブントースター又はオーブンに5を入れて7~8分焼く。途中でしし唐辛子を入れて焼く。
- 7 いわしの楊枝をはずし、器に6を盛り合わせる。

塩 分: 1.6g カリウム: 409mg
 コレステロール: 52mg リン: 201mg
 たんぱく質: 16.5g 水分: 79g
 アラキドン酸: 128mg

(1人分)

1人分

206 kcal
EPA 960mg



1人分

246kcal
EPA 720mg



油で揚げないでカロリーダウン

⑦

いわしの香草パン粉焼き

材料(2人分)

いわし(三枚おろし、小2尾)120g(正味)	オリーブ油(小さじ1)..... 4g
塩(小さじ1/6).....1g	じゃが芋(2/3個)..... 80g
こしょう..... 適宜	牛乳(大さじ2 2/3)..... 40g
小麦粉(小さじ2).....6g	塩..... 少々
卵.....6g	人参(1/3本)..... 60g
パン粉(大さじ3)..... 10g	塩..... 少々
バジル..... 少々	バター(小さじ1/2)..... 2g
パセリ..... 少々	パセリ..... 少々

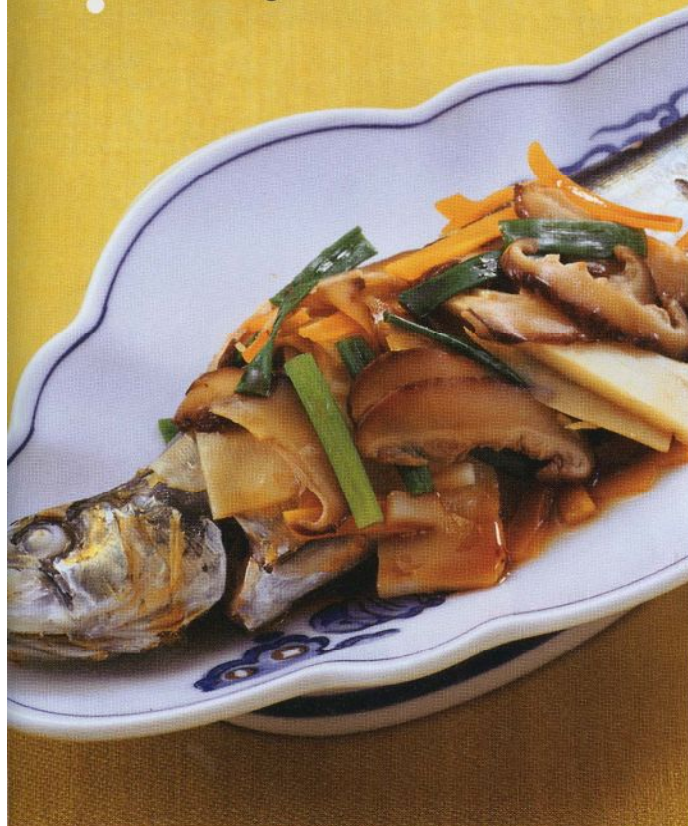
作り方

- 1 バジル、パセリはみじん切りにしてペーパータオルで水気を取り、パン粉と合わせる。
- 2 いわしは塩、こしょうを振る。
- 3 2のいわしに小麦粉、溶き卵、1の順に衣をつけ、天板にクッキングシートを敷いて並べる。1のパン粉が余った時はいわしの上にかけて、オーブン又はオーブントースターに入れて6分くらい焼く。
- 4 じゃが芋は1.5cm角に切り、牛乳、塩を加えて柔らかく煮る。
- 5 人参は小指大に切り、鍋に入れてひたひたの水、塩、バターを入れて柔らかく、汁気がなくなるまで煮る。
- 6 器に3を盛り、4、5、パセリを添える。

塩	分：1.2g	カリウム	：491mg
コレステロール	：56mg	リン	：195mg
たんぱく質	：14.8g	水	分：120g
アラキドン酸	：103mg		(1人分)

1人分

166kcal
EPA 840mg



蒸すことで素材の風味がアップします

いわしの蒸し物

材料(2人分)

いわし(中2尾) 140g(正味)	干しいたけ(1枚)..... 2g
塩..... 少々	人参(1/8本)..... 20g
酒..... 適宜	あさつき(3本)..... 10g
しょうが(大1/2かけ).....6g	しょうゆ(小さじ1)..... 6g
水煮たけのこ(1/4本).....30g	酒(小さじ2)..... 10g

作り方

- 1 いわしは腹わたを取り、水洗いし、水気をふいてバットに並べ、塩、酒を振る。
- 2 しょうがはせん切り、水煮たけのこは薄切り、干しいたけは戻して薄く切る。人参は短冊に切る。
- 3 あさつきは3cm長さに切る。
- 4 1のいわしの上に2を混ぜてのせ、蒸気のあがった蒸し器に入れて10分蒸す。
- 5 しょうゆ、酒を合わせ、4のいわしにかけ、3をちらして1分くらい蒸す。

塩	分：1.0g	カリウム	：314mg
コレステロール	：46mg	リン	：182mg
たんぱく質	：15.0g	水	分：77g
アラキドン酸	：112mg		(1人分)

さけ 魚王

EPA含有量
850mg
(タイセイヨウサケ
可食部100gあたり)

種類

日本で鮭と呼ぶ場合、たいていは白鮭のことを指します。
他には、銀鮭、紅鮭、高級魚のキングサーモン、生食用鮭の代表格アトランティックサーモン(タイセイヨウサケ)など。
最近よく見かけるトラウトサーモンは養殖されたニジマスのことです。

旬

春 夏 秋 冬

旬は秋から冬といわれますが、種類が多く、1年中様々なものが出回っています。
白鮭で5月～6月の季節外れの時期に獲れるものは「時知らず」、「時鮭」、9月～11月に獲れるものは「秋味」、「秋鮭」などと呼ばれます。9～10月下旬、海から川に入る前に獲れる「銀毛」は上級品。



主な栄養素

良質のたんぱく質やEPA、DHAが、特に皮の下に多く含まれています。
また、まとめて摂ると有効なビタミンB群、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富です。
さけの身を赤く色づけているアスタキサンチンという天然の色素成分は、抗酸化作用に優れています。

さけの選び方

〈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。(白鮭の場合)
- 皮と身が離れていない。
- 切り口につやがある。
- 身が崩れていない。



和 酢と大根おろしで消化を助けます 焼きさけのおろし酢かけ

材料(2人分)

- 生さけ(2切れ).....160g
- 大根(3cm).....100g
- 塩(小さじ1/5).....1.2g
- だし(1/4カップ).....50g
- しめじ(1/2パック).....40g
- a 酢(小さじ2).....10g
- あさつき(3本).....10g
- しょうゆ(小さじ1).....6g

作り方

- 1 さけは1切れを半分になり、塩を振る。
- 2 グリルで1のさけとしめじを焼く。
- 3 大根はおろし、水気をさっと切る。
- 4 aを合わせ、3を加える。
- 5 器にさけを盛り、しめじを添え、4をかけてあさつきの小口切りをのせる。

塩	分：1.1g	カリウム	：515mg
コレステロール	：58mg	リン	：242mg
たんぱく質	：17.4g	水分	：151g
アラキドン酸	：54mg		

(1人分)

1人分
208kcal
EPA 680mg



1人分

237kcal
EPA 510mg



卵でさけの旨味を封じこめて

さけのピカタ



材料(2人分)

生さけ(小2切れ)…… 120g	油(大さじ1/2)…… 6g
塩(小さじ1/5)…… 1.2g	トマトソース(大さじ1 1/3)… 20g
こしょう…… 少々	さやえんどう(16枚)…… 40g
小麦粉(小さじ2)…… 6g	油(小さじ1/2)…… 2g
卵(大1/2個)…… 30g	塩…… 少々
粉チーズ(小さじ2)…… 4g	生しいたけ(4枚)…… 40g

作り方

- 1 さけは塩、こしょうを振る。
- 2 溶き卵に粉チーズを混ぜる。
- 3 さけに小麦粉を薄くまぶし、2をたっぷりつける。
- 4 フライパンに油をあたため、中火にして3を入れ、色よく両面焼いて火を通す。
- 5 さやえんどうは筋を取ってゆで、油で炒めて塩を振る。
- 6 生しいたけはグリルで焼いてそぎ切りにする。
- 7 器にトマトソースを敷き、4を盛り、5、6を添える。

塩	分：1.0g	カリウム	：372mg
コレステロール	：108mg	リ	ン：228mg
たんぱく質	：16.4g	水	分：94g
アラキドン酸	：64mg		

(1人分)

1人分

248kcal
EPA 425mg



ふわふわの衣が新鮮

さけの中華風衣揚げ

材料(2人分)

生さけ(大1切れ)…… 100g	小麦粉(大さじ2強)… 20g
塩(小さじ1/6)…… 1g	片栗粉(小さじ2 1/3)… 5g
酒(小さじ2)…… 10g	ベーキングパウダー
揚げ油…… 適宜	(小さじ1/6)…… 0.6g
トマトケチャップ(小さじ2)… 10g	水(大さじ2)…… 30g
パセリ…… 少々	油(小さじ1/2)…… 2g

作り方

- 1 さけは6つにそぎ切りにし、塩、酒をかけて下味をつける。
- 2 ボールに水、油を入れ、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- 3 さけに2の衣をつけ、160度の揚げ油に入れてカリッとすするまで揚げる。
- 4 器に3を盛り、トマトケチャップ、パセリを添える。

塩	分：0.8g	カリウム	：229mg
コレステロール	：36mg	リ	ン：146mg
たんぱく質	：10.9g	水	分：36g
アラキドン酸	：34mg		

(1人分)

さんま 秋刀魚

EPA含有量
890mg

(可食部100gあたり)

種類

国内で流通しているさんまは、1種類のみです。
さんまは養殖されていないため、手に入るものはすべて天然、国産です。
他には北大西洋に生息するニサンマ、ハワイ諸島周辺などに生息する太平洋ミニサンマ等の種類があります。

旬

春 夏 秋 冬

旬は秋。夏の始め頃に北海道の道東や三陸沖にやってきて栄養を蓄え、太平洋岸を南下していきます。
最近では冷凍品も多く、旬以外の時期にも流通しています。



主な栄養素

EPA、DHAが豊富です。
また、体内に吸収されやすい、良質なたんぱく質を含みます。
他には、カルシウムやビタミンD、眼精疲労に効果のあるビタミンA、皮膚や粘膜の健康に欠かせないビタミンB2、貧血予防に効果のあるビタミンB12が豊富です。

さんまの選び方

- 全体にハリがあり、よく太っている。
- 背は青黒く、腹はキラキラした白銀色で、境界がくっきりしている。
- 目の周りが透明で、赤くなっていない。
- 口の先や尾の付け根が黄色くなっているものは、脂ののっている。



さんまの他に、さけ、ぶりなどでも さんまの^{ゆうあん}幽庵焼き

材料(2人分)

さんま(三枚おろし、1と1/2尾)	かぶ(小1個)……………60g
……………140g(正味)	塩……………少々
しょうゆ(大さじ1/2)…………9g	酢(小さじ1強)……………6g
みりん(小さじ1)……………6g	砂糖(小さじ2/3)……………2g
ゆず(輪切り)……………4~5枚	赤唐辛子(小口切り)…少々

作り方

- 1 さんまは半分に切る。
- 2 しょうゆ、みりん、ゆずの輪切りを合わせて1をつけて15分おく。
- 3 さんまの片端を丸めて串にさし、グリルで焼きあげ、熱いうちに串を回して抜く。
- 4 かぶは下方の1/4を残して縦横に細かい切り込みを入れ、aにつけてしばらくおく。
- 5 器に3を盛り、4を添える。

塩 分：1.2g	カリウム：244mg
コレステロール：46mg	リ ン：141mg
たんぱく質：13.5g	水 分：80g
アラキドン酸：61mg	

(1人分)

1人分

238kcal
EPA 623mg



1人分

223kcal
EPA 534mg



トマトの酸味がさわやか

さんまの蒸し煮 フレッシュトマトソース

材料(2人分)

さんま(大1尾)…120g(正味)	オリーブ油(小さじ1)…… 4g
塩(小さじ1/6)……… 1g	レモン汁(小さじ2)……… 10g
白ワイン(大さじ1)……… 15g	塩(小さじ1/6)……… 1g
トマト(小1個)……… 120g	バジル……… 適宜
玉ねぎ(1/6個)……… 30g	

作り方

- 1 さんまは頭を切り、半分に切って腹わたをとり、水洗いして水気を切り、塩を振る。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、水に入れて少しさらし、水気を絞る。
- 3 トマトは皮、種を取り、1cm角に切る。
- 4 オリーブ油、レモン汁、塩、2を合わせ、3を加える。
- 5 鍋に玉ねぎ(分量外)の薄切り少々を入れ、さんまを並べ、白ワインをかけ、水を少し入れて蒸し煮にする。
- 6 器にさんまを盛り、4をかけてバジルを添える。

塩 分：1.2g	カリウム：275mg
コレステロール：40mg	リ ン：129mg
たんぱく質：11.7g	水 分：108g
アラキドン酸：52mg	

(1人分)

1人分

216kcal
EPA 536mg



黒酢が魚のくさみを消してくれます

さんまとたけのこの黒酢煮

材料(2人分)

さんま(大1尾)…120g(正味)	鶏がらスープの素(小さじ1/5)………0.6g
水煮たけのこ(1/2本)… 60g	水(3/4カップ)……… 160g
干しいたけ(2枚)……… 4g	しょうゆ(小さじ1 1/3)… 8g
さやいんげん(6本)……… 30g	みりん(小さじ1)……… 6g
干しえび*(大さじ1/2)… 4g	黒酢(小さじ2)……… 10g

*干しえび1人分(2g)あたり EPA2mg含有

作り方

- 1 さんまは頭を切り、5cm長さの筒切りにして腹わたをとり、水洗いして水気を切る。
- 2 干しえびはぬるま湯で戻す。
- 3 水煮たけのこはくし型に切り、干しいたけは戻してそぎ切りにする。
- 4 さやいんげんは筋をとり、ゆでて4cm長さに切る。
- 5 鍋に水、鶏がらスープの素、しょうゆ、みりん、黒酢、2、3、1を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて12分くらい煮る。
- 6 4を加えて煮る。

塩 分：1.0g	カリウム：256mg
コレステロール：50mg	リ ン：159mg
たんぱく質：13.9g	水 分：125g
アラキドン酸：54mg	

(1人分)

ぶり

EPA含有量
940mg
(可食部100gあたり)

種類

成長とともに呼び名が変わる出世魚。関東では、ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ、関西では、ツバス→ハマチ→メジロ→ブリと呼ばれています。国内では天然物と養殖物があり、養殖物は天然物より脂質が高いのが特徴です。

旬

春 夏 秋 冬

旬は冬。12月から2月の厳寒期に獲れるぶりは「寒ぶり」と呼ばれておいしさも一層増します。氷見ブリ、能登ブリ、佐渡ブリなど、北陸が名産地です。



主な栄養素

厳寒の旬には、EPAやDHA、ビタミン類の含有量がピークに達します。ビタミンB群や、抗酸化作用のあるビタミンE、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含みます。また血合いには、鉄分も豊富です。

ぶりの選び方

- 体の側面の黄色い線がはっきりしている(日数が経つと色が薄くなる)。
- 胸びれが張っていて、変形していない。
- 腹が白い。

〈切り身の場合〉

- 血合いの色が鮮やかな赤のもの。
- 身が白っぽいものよりピンク色のもの。
- 身が割れていないもの。



こってりしたぶりも蒸せばさっぱり ぶりのちり蒸し

材料(2人分)

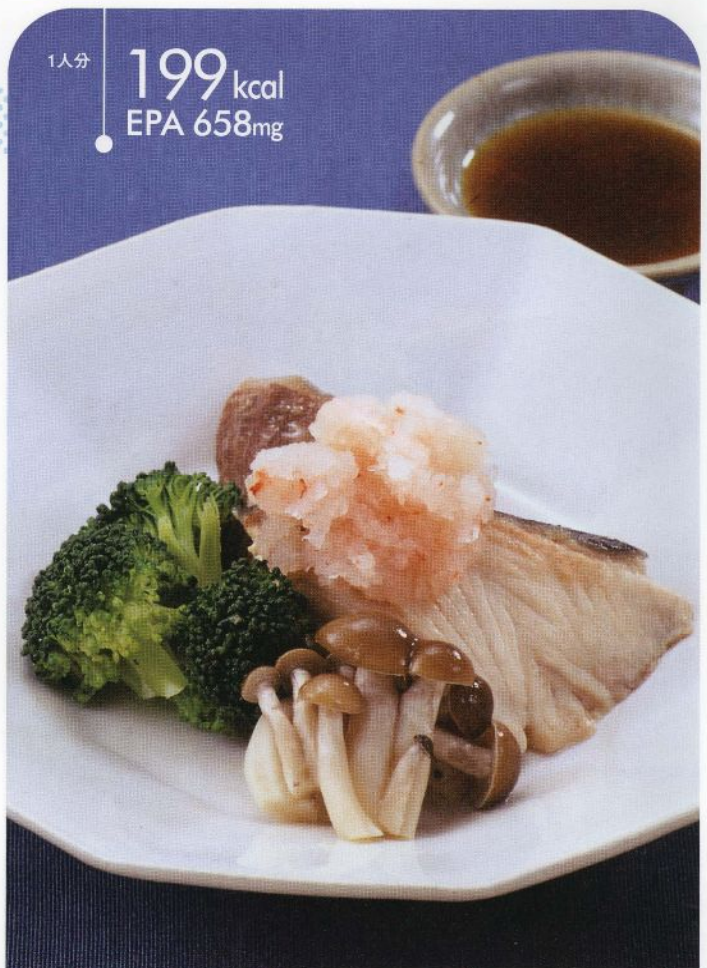
- | | |
|----------------------|-------------------|
| ぶり(2切れ).....140g | 大根(2cm).....60g |
| 塩(小さじ1/6).....1g | 赤唐辛子.....少々 |
| 酒(小さじ2).....10g | しょうゆ(小さじ1).....6g |
| しめじ(1/2パック).....50g | ゆずの汁(小さじ1).....5g |
| ブロッコリー(1/6個).....40g | だし(小さじ1).....5g |

作り方

- 1 ぶりは1切れを2つにそぎ切りにし、塩、酒を振る。
- 2 しめじ、ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 大根に箸で穴をあけ、赤唐辛子をさしてすりおろし、水気を軽く切る。
- 4 しょうゆ、ゆずの汁、だしを合わせる。
- 5 パットにぶりを入れ、2を添えて蒸気のあがった蒸し器に入れて10分蒸す。
- 6 器に5を盛り合わせ、3のをせ、4を添える。

塩	分：1.0g	カリウム	：520mg
コレステロール	：50mg	リン	：145mg
たんぱく質	：16.9g	水分	：117g
アラキドン酸	：112mg		

(1人分)



1人分

199 kcal
EPA 658mg

1人分

227kcal
EPA 564mg



⑬ レモンパセリバターがおしゃれな一品

ぶりのムニエル レモンパセリバター

材料(2人分)

ぶり(小2切れ)..... 120g	かぶ(1個)..... 80g
塩(小さじ1/6)..... 1g	人参(1/4本)..... 40g
こしょう..... 適宜	さやいんげん(4本)..... 20g
小麦粉(小さじ2)..... 6g	コンソメの素(小さじ1/4)..... 1g
油(小さじ1 1/2)..... 6g	水(3/4カップ)..... 150g
バター(小さじ1)..... 4g	塩..... 少々
パセリ..... 適宜	
レモン汁(小さじ1/5)..... 1g	

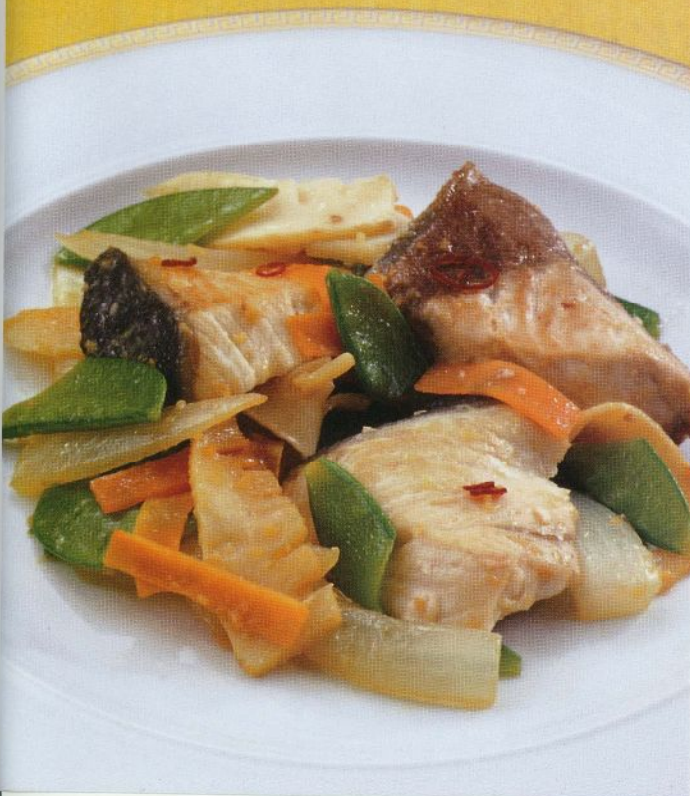
作り方

- 1 バターを柔らかく練り、レモン汁、パセリのみじん切りを混ぜ、ラップに包んで冷蔵庫に入れる。
- 2 ぶりに塩、こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンに油をあたため、2を入れて両面色よく焼く。
- 4 かぶはくし型に切り、人参は半月に切る。
- 5 さやいんげんはゆでて4cm長さに切る。
- 6 4に水、コンソメの素、塩を加えて柔らかく煮、5を入れて煮る。
- 7 器に3を盛り、1のをのせ、6を添える。

塩	分：1.1g	カリウム	：421mg
コレステロール	：47mg	リ	ン：100mg
たんぱく質	：13.7g	水	分：127g
アラキドン酸	：98mg		(1人分)

1人分

221kcal
EPA 470mg



唐辛子でメリハリのある味に

ぶりの唐辛子みそ炒め

材料(2人分)

ぶり(大1切れ)..... 100g	赤唐辛子(小口切り)..... 適宜
酒..... 適宜	しょうが..... 適宜
玉ねぎ(小1/2個)..... 80g	油(小さじ2)..... 8g
人参(1/4本)..... 40g	みそ(大さじ1)..... 18g
水煮たけのこ(1/3本)..... 40g	a 砂糖(小さじ1 1/3)..... 4g
さやえんどう(8枚)..... 20g	酒(小さじ2)..... 10g

作り方

- 1 ぶりはそぎ切りにし、酒をかける。
- 2 玉ねぎはくし形に切り、横半分にする。人参は短冊に切る。水煮たけのこは縦半分になり、薄く切る。
- 3 さやえんどうは筋を取り、ゆでて斜め半分に切る。
- 4 aを合わせておく。
- 5 フライパンに油をあたため、しょうがのみじん切り、赤唐辛子を入れ、1を焼いて取り出し、2を入れて炒める。しんなりしてきたらぶりを戻し入れて4を加え、炒める。
- 6 3を入れて炒める。

塩	分：1.2g	カリウム	：376mg
コレステロール	：36mg	リ	ン：112mg
たんぱく質	：13.2g	水	分：115g
アラキドン酸	：80mg		(1人分)

まぐろ

魚有

EPA含有量

1400mg

(クロマグロ 脂身
可食部100gあたり)

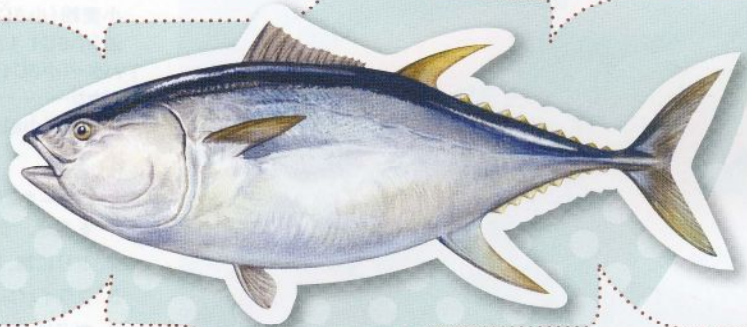
種類

クロマグロ(ホンマグロ)、ミナミ、メバチ、キハダ、ビンナガ、コシナガ等があります。最高級のクロマグロは、大きいもので体長3m、体重400kgを超えます。メバチマグロは流通量が最も多く、スーパーマーケット等に広く出回っています。

旬

春 夏 秋 冬

まぐろの旬は種類によっても異なりますが、メバチマグロは秋、クロマグロは冬に脂がのっておいしくなります。



主な栄養素

赤身は高たんぱく・低脂肪で、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。また体内の水分を正常に保つカリウム、貧血予防に役立つ鉄、ビタミンB12が豊富。とろ部分には、EPA、DHA、ビタミンA、Dが多く含まれています。

まぐろの選び方

〈サクの場合〉

- 角がとがっているもの。(時間が経つと丸くなる)
- 筋目が少ないもの。
- 筋目が均等に直線状に入っているもの。
- 黒い斑点がない、または少ないもの。(黒い斑点は血のかたまり)



やまと芋のねばねばで胃にもやさしく

まぐろの山かけ

材料(2人分)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| まぐろ(とろ、さしみ用)……120g | しょうゆ(小さじ1)………6g |
| しょうゆ(小さじ1/2)………3g | わさび………適宜 |
| わさび………少々 | 焼きのり………適宜 |
| やまと芋………80g | |

作り方

- 1 まぐろは1.5cm角に切り、しょうゆ、わさびで下味をつける。
- 2 やまと芋は皮をむいてすりおろす。
- 3 器に1を盛り、2をかけてわさび、細かくちぎったのりをちらし、しょうゆをかける。

塩 分: 0.9g	カリウム: 397mg
コレステロール: 33mg	リ ン: 146mg
たんぱく質: 14.3g	水 分: 62g
アラキドン酸: 102mg	

(1人分)

1人分

264kcal

EPA 840mg



1人分

295 kcal
EPA 1050mg



香味ソースが風味豊か

まぐろのステーキ 香味ソース

15

材料(2人分)

まぐろ(とろ)……………150g	しょうゆ(大さじ1/2)………9g
塩(小さじ1/6)……………1g	白ワイン(小さじ2)……………10g
こしょう……………少々	ワインビネガー(小さじ2)………10g
油(小さじ1)……………4g	ミニトマト(小6個)……………40g
玉ねぎ(1/8個)……………20g	生しいたけ(4枚)……………40g
にんにく……………適宜	クレソン……………10g
しょうが……………適宜	

作り方

- 1 玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにし、しょうゆ、白ワイン、ワインビネガーと合わせる。
- 2 まぐろは2切れにして塩、こしょうを振って下味をつける。
- 3 フライパンに油をあたため、強火にして2を入れて両面を色よく焼く。(刺身用の時は中まで火が通らなくてよい。)
- 4 ミニトマト、生しいたけはグリルで焼く。
- 5 器に3を盛り、1をかけ、4、クレソンを添える。

塩	分：1.3g	カリウム	：337mg
コレステロール	：41mg	リン	：169mg
たんぱく質	：16.5g	水分	：96g
アラキドン酸	：128mg		(1人分)

1人分

272 kcal
EPA 980mg



八角の香りがスパイシー

まぐろの八角煮

材料(2人分)

まぐろ(とろ)……………140g	しょうが……………適宜
エリンギ(1本)……………40g	しょうゆ(小さじ2 2/3)………16g
わけぎ(2本)……………40g	みりん(小さじ2 2/3)………16g
八角……………適宜	水……………適宜

作り方

- 1 まぐろは2cm角に切る。
- 2 エリンギはくし形に切り、わけぎは斜めに切る。
- 3 鍋に水、しょうがのせん切り、しょうゆ、みりん、八角を入れてあたため、1を入れて10分煮る。
- 4 2を加えて更に汁気が少なくなるまで煮る。

塩	分：1.3g	カリウム	：330mg
コレステロール	：39mg	リン	：168mg
たんぱく質	：15.7g	水分	：82g
アラキドン酸	：119mg		(1人分)

食物繊維たっぷり

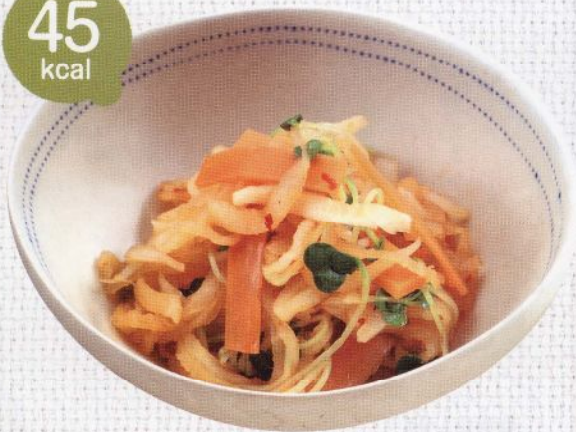
副菜カカログ

食物繊維やビタミン、ミネラルがたっぷりの副菜を添えれば、栄養バランスのよい献立に。

かみごたえのある根菜や海藻類、きのこ類は、低カロリーでも満足感が得られる優れたものです。



45 kcal



切り干し大根の辛味酢あえ

材料(2人分)

切り干し大根(乾).....	20g	豆板醤(小さじ1/3).....	2g
人参(1/4本).....	40g	しょうゆ(大さじ1/2).....	9g
かいわれ大根(1/6パック)...	10g	a 酢(小さじ2).....	10g
		砂糖(小さじ2/3).....	2g
		だし(小さじ2).....	10g

作り方

- 1 切り干し大根はたっぷりの水につけて戻し、熱湯で5分ゆで、ざるにとって冷ます。
- 2 人参は短冊に切ってゆでる。
- 3 かいわれ大根は根元を切り、さっとゆでる。
- 4 aを合わせて1~3をあえる。

塩	分: 0.9g	カリウム: 402mg	食物繊維: 2.7g
コレステロール	: 0mg	リン: 38mg	
たんぱく質	: 1.2g	水分: 68g	(1人分)

ひじきのサラダ

材料(2人分)

ひじき(乾、大さじ2 1/2)...	10g	油(小さじ2).....	8g
赤ピーマン(小1個).....	20g	酢(大さじ1).....	15g
きゅうり(小1/2本).....	40g	a しょうゆ(小さじ1 1/3).....	8g
ちりめんじゃこ.....	10g	だし(小さじ2).....	10g

作り方

- 1 ひじきはたっぷりの水で戻し、熱湯で5分ゆで、ざるにとって水気を切る。
- 2 赤ピーマンは細く切ってさっとゆでる。
- 3 きゅうりはせん切りにする。
- 4 ちりめんじゃこは油でカリカリに炒め、aと合わせる。
- 5 1~3を4であえる。

塩	分: 1.1g	カリウム: 325mg	E P A: 12mg
コレステロール	: 20mg	リン: 65mg	アラキドン酸: 6mg
たんぱく質	: 3.2g	水分: 66g	食物繊維: 2.5g
			(1人分)

65 kcal



根菜の薄くず煮

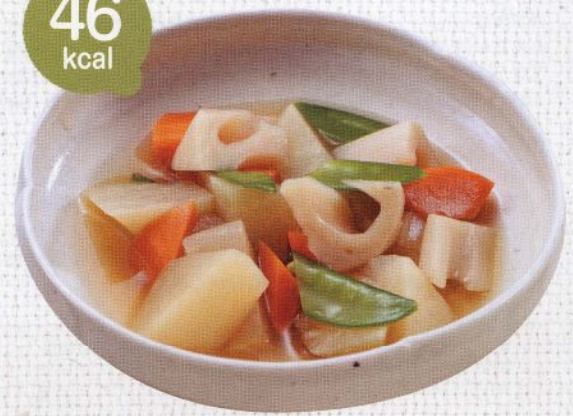
材料(2人分)

- | | | | |
|-----------------|------|-------------------|------|
| 大根(3cm)..... | 100g | だし(1カップ)..... | 200g |
| 人参(1/4本)..... | 40g | 塩(小さじ1/6)..... | 1g |
| れんこん(1/5節)..... | 40g | しょうゆ(小さじ2/3)..... | 4g |
| さやえんどう(8枚)..... | 20g | みりん(小さじ1)..... | 6g |
| | | 片栗粉(小さじ2/3)..... | 2g |

作り方

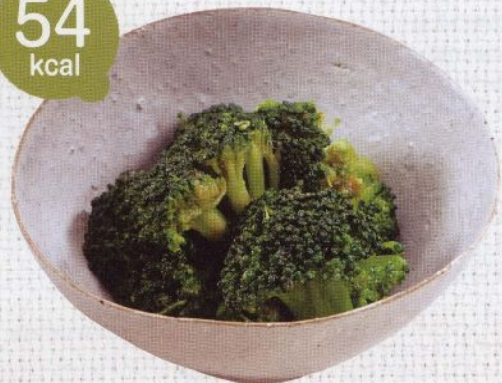
- 1 大根、人参、れんこんは小さめの乱切りにする。
- 2 さやえんどうは筋を取り、ゆでて斜め半分に切る。
- 3 鍋にだしをあたため、1を入れて3~4分煮、みりん、塩、しょうゆで調味して柔らかくなるまで煮る。
- 4 3に水溶き片栗粉でとろみをつけ、2を加える。

46 kcal



塩	分: 0.9g	カリウム: 314mg	食物繊維: 1.9g
コレステロール	: 0mg	リン: 56mg	
たんぱく質	: 1.7g	水分: 174g	(1人分)

54 kcal



ブロッコリーのピーナッツあえ

材料(2人分)

- | | | | |
|--------------------|------|---------------------|-----|
| ブロッコリー(1/2個)..... | 120g | 砂糖(小さじ1)..... | 3g |
| ピーナッツバター | | しょうゆ(小さじ1 1/3)..... | 8g |
| (無糖、小さじ1 1/3)..... | 8g | だし(小さじ2)..... | 10g |

作り方

- 1 ブロッコリーはゆでて小房に分ける。
- 2 ピーナッツバター、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、だしでのばし、1をあえる。

塩	分: 0.7g	カリウム: 259mg	食物繊維: 2.9g
コレステロール	: 0mg	リン: 75mg	
たんぱく質	: 3.9g	水分: 61g	(1人分)

かぼちゃのミルク煮

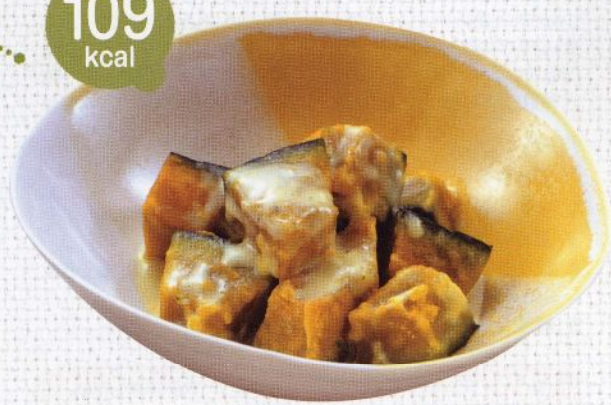
材料(2人分)

- | | | | |
|-----------------|------|---------------|----|
| かぼちゃ(1/8個)..... | 150g | 砂糖(小さじ1)..... | 3g |
| 牛乳(大さじ4)..... | 60g | 塩..... | 少々 |
| バター(小さじ1)..... | 4g | | |

作り方

- 1 かぼちゃは1.5cm角に切る。
- 2 鍋に1、牛乳、砂糖、バター、塩を入れて火にかけ、煮立ってきたら火を弱めて柔らかくなるまで煮る。

109 kcal



塩	分: 0.3g	カリウム: 383mg	アラキドン酸: 4mg
コレステロール	: 8mg	リン: 60mg	食物繊維: 2.6g
たんぱく質	: 2.4g	水分: 84g	(1人分)

五目豆

材料(2人分)

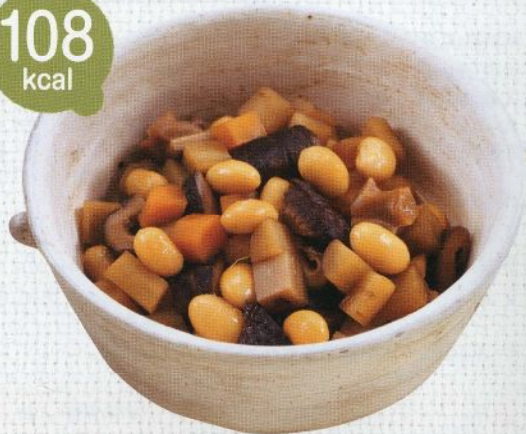
ゆで大豆……………60g 干しいたけ(2枚)……………4g
れんこん(1/5節)……………40g だし(1カップ)……………200g
ごぼう(1/4本)……………40g しょうゆ(小さじ2)……………12g
人参(1/5本)……………30g 砂糖(小さじ2)……………6g

作り方

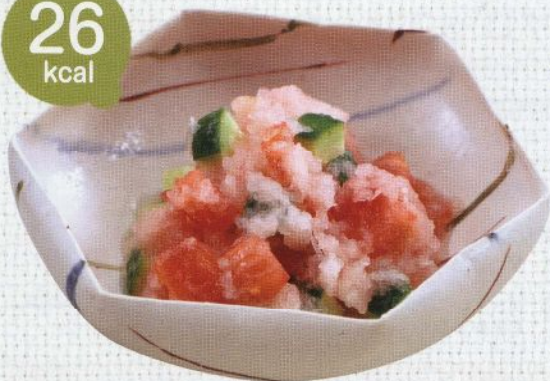
- れんこん、ごぼうは1cm角に切り、水に入れてあくをとり、水気を切る。人参、戻した干しいたけは1cm角に切る。
- だしに1を入れて3~4分煮、ゆで大豆、砂糖、しょうゆを加えて柔らかくなるまで煮る。(乾燥大豆の場合は一晩たっぷりの水に漬けて戻し、柔らかくゆでる)

塩分：1.0g カリウム：450mg 食物繊維：4.9g
コレステロール：0mg リン：121mg
たんぱく質：7.0g 水分：103g (1人分)

108 kcal



26 kcal



トマトのおろしあえ

材料(2人分)

トマト(1個)……………120g 酢(小さじ2)……………10g
きゅうり(1/3本)……………30g a 塩(小さじ1/6)……………1g
大根(4cm)……………120g だし(小さじ2)……………10g

作り方

- トマトは皮をむき、種をとって1.5cm角に切る。
- きゅうりは1cm角に切る。
- 大根はすりおろして水気を軽く切り、aと合わせる。
- 3で1、2をあえる。

塩分：0.5g カリウム：296mg 食物繊維：1.6g
コレステロール：0mg リン：33mg
たんぱく質：0.9g 水分：137g (1人分)

じゃが芋ときのこの煮物

材料(2人分)

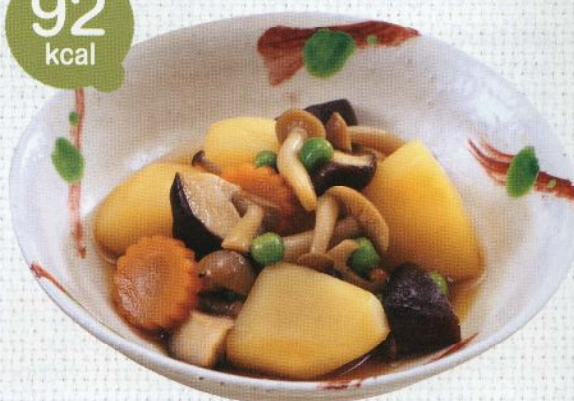
じゃが芋(1個)……………150g グリーンピース(冷凍、大さじ2)……………20g
生しいたけ(3枚)……………30g だし(1カップ)……………200g
しめじ(1/5パック)……………20g 砂糖(小さじ1 1/3)……………4g
人参(1/5本)……………30g しょうゆ(小さじ2)……………12g

作り方

- じゃが芋は一口大に切る。
- 人参は型で抜くか、半月に切る。
- 生しいたけはそぎ切り、しめじは小房に分ける。
- 鍋にだしをあたため、1、2を入れて3~4分煮、砂糖、しょうゆ、3を入れて柔らかくなるまで煮る。
- 解凍したグリーンピースを加えて少し煮る。

塩分：1.0g カリウム：500mg 食物繊維：2.9g
コレステロール：0mg リン：91mg
たんぱく質：3.5g 水分：141g (1人分)

92 kcal



＼ マスターしたい！ ／

魚のさばき方

スーパーマーケットでは、いわしやさんまの開いたものが売っていますが、魚は調理する時に自分でさばいた方が新鮮です。ここでは、いわしを料理するときによく使われる手開き(腹開き)と三枚おろしを紹介します。

難しそうに見えて、やってみると実は意外に簡単。
手開きに慣れたら、三枚おろしにチャレンジしてみましょう。

MEMO

- 魚は、手の熱によっても鮮度が落ちてしまうので、なるべく手早く処理しましょう。
- ウロコが多くついている場合は、さばく前に包丁の背などで、尾から頭へウロコを起こすように削ぎ取ります。

手開き



胸ビレの際にまっすぐに包丁を入れ、頭を切り落す。



腹側を斜めに切り落とし、内臓をかき出す。



流水またはボールに張った水で、腹の中をていねいに洗い、キッチンペーパーで水気を取る。



腹の切り込みに親指を入れると中骨に当たるので、そのまま頭から尾へ中骨の上をさしてこくように身を開く。



尾のところで中骨を折り、頭に向かってはがしていく。



左右の外側に少し残った腹骨を、包丁を寝かせるようにそぎ落とす。

三枚おろし

手開きの手順1～3と同様に頭を落として水洗いします。



頭を右にして置き、中骨の上に包丁を寝かせて入れ、中骨に沿って、尾の方に向かっておろす。



中骨のついていない上身と、中骨のついた下身の二枚になる。



下身の中骨を下に、背を手前にして、中骨に沿って包丁を入れて下身をおろす。



小骨のついた腹側を、包丁を寝かせて薄く、斜め方向にそぎとる。



三枚おろしの完了。刺身やあえものにする場合は、頭の側の皮を指でつまみ尾に向かってはがす。



さばいた後の魚は、水洗いすると、旨味が流れ出てしまいます。内臓をとった後にしっかり洗い、さばいた後はなるべく洗わないようにしましょう。

脱メタボのための 食事のポイント

1 食事は3食、規則正しく

規則正しい3度の食事は、自律神経のバランスを整えるための大事な習慣。食事が不規則になると、脂肪を蓄積しやすい体質になります。夕食は重くならないようにし、就寝の3時間前には済ませておくのもポイントです。



2 調理法や素材を工夫し、脂質をダウン

使用する油の量を少なくしたり、煮る、蒸す、焼くなど、油を多く使わない調理方法で脂質の量を減らしましょう。魚や肉を焼くときは、グリルや焼き網を使うと脂肪分が下に落ち、脂質がダウンします。また外食するときは、揚げ物など脂質の多いものは避けましょう。



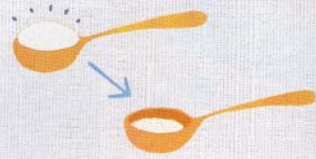
3 甘いもの、アルコールは控える

糖質と中性脂肪は関係ないように思われますが、糖質から分解されたブドウ糖をもとに体内で中性脂肪が合成されます。甘いものの摂り過ぎは中性脂肪を増やします。また、ビール、日本酒、ワイン、ウイスキー、焼酎などの飲み過ぎはエネルギー過多になるので注意しましょう。



4 塩分を減らす

塩分の摂り過ぎは高血圧の原因となり、高脂血症に高血圧症を合併すると、動脈硬化を助長させます。だしを使う、酸味を効かせる、香辛料を使うなど、減塩の工夫をしましょう。また、塩分の多い加工食品は控えましょう。



5 食物繊維を積極的にとる

食物繊維は胃の中で容量が多くなるため、食べ過ぎを抑える効果があります。食物繊維を豊富に含む野菜、海藻、きのこ、芋、豆類、未精白の穀類（玄米、麦など）を積極的に摂りましょう。また、ごぼうなどの根菜は噛みごたえがあるので満足感が得られます。



6 青魚で血液サラサラに

魚の脂肪に含まれるEPA（イコサペンタ酸）には、血液中のコレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。EPAは、特にいわしなどの青魚に多く含まれます。肉類は控えめにして、魚を積極的に摂りましょう。

