



春を告げる魚「^{さわら}鯖」 家族にうれしい栄養がいっぱい!

鯖は岡山を代表する食材とされています。「刺身」「しゃぶしゃぶ」などを始め、郷土料理の「ばら寿司」には欠かすことのできない、人気の高い魚です。

鯖は、実は鯖の仲間。DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）を多く含み、旨みもたっぷり！また、カリウムも豊富で、家族みんなにうれしい食材です。クセのない味わいなので、いろいろな調理法でおいしくいただきます。



DHA・EPA が豊富

DHA・EPAには頭の働きをよくして記憶力を向上させる作用や、コレステロール値を改善して、動脈硬化を予防する作用があります。成長期のお子様をはじめ、生活習慣病の予防に役立ちます。

ビタミンB₂が豊富

ビタミンB₂は「エネルギー代謝のビタミン」「皮膚や粘膜のビタミン」と呼ばれています。脂質を効率よくエネルギーに変えたり、肌荒れや口内炎を防ぎます。

カリウムが豊富

カリウムには塩分の排泄を促し、血圧を下げる効果があります。魚のたんぱく質自体にも同じ作用があるので、二重の効果期待できます。

さわらと春キャベツの アクアパッツァ

さわらのうまみを引き出した
イタリア風の蒸し煮です

〈1人分：274kcal ● 塩分：1.1g〉

材料（4人分）

さわら……………4切れ	ミニトマト……………10個
キャベツ……………¼個	白ワイン……………½カップ
あさり（砂だしたもの）……200g	塩・こしょう……………各適量
にんにく（薄切り）……1かけ分	オリーブ油……………大さじ2

作り方

- 1 さわらは塩小さじ1/5、こしょう少々をふって4～5分おき、水けをふき取る。
- 2 あさはりを殻をこすりあわせて洗う。キャベツは芯を残して4等分のくし形切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ1を強火で熱し、①の皮を下にして並べ、両面に焼き色をつけて取り出す。
- 4 フライパンをふき、残りのオリーブ油を中火で熱し、にんにくを炒める。香りが立ったらキャベツを並べ、両面に焼き色をつける。
- 5 さわらを④に入れ、あさり、へたを取ったミニトマト、白ワインを加え、沸騰させてアルコール分を飛ばす。塩小さじ1/5、こしょう少々をふり、ふたをして弱火で7～8分蒸し煮にする。
- 6 器に盛り、あればイタリアンパセリを添える。



調理 村田 裕子（料理研究家、栄養士）

撮影……………松島 均
スタイリング…大畑純子
構成……………野澤幸代