



季節の素材で



医食同源

れしび

メバルの煮つけ

春からが旬、「春告魚」^{はるつげうお}とも言われる【メバル】で簡単れしび。ポイントは煮くずれしない水加減と火加減です。

材料

【4人分】

1人分：[エネルギー] 280kcal

メバル	4尾
大根	1/4本
人参	1/2本
生姜	1ケ
ネギ	1/2本

【調味料】

水	2カップ
酒	2カップ
醤油	大さじ4
みりん	大さじ4
砂糖	大さじ2

Point

【メバル】

3月～4月が旬のメバルは白身で低カロリー・高タンパクな魚です。消化も良く良質なタンパク質は病後の体力回復や体力向上、筋肉増強が期待できるので、最近話題のサルコペニア（加齢性筋肉減弱症）、ロコモティブシンドローム（運動器不安定症）などの予防にもどうでしょうか。カルシウムも多く含まれますので骨粗鬆症予防になります。EPA、DHAも含み、動脈硬化の予防やがん、認知症改善にも期待が持てます。

作り方

- ① 大根、人参は1cm幅の半月切りにし下茹でしておきます。
- ② メバルはエラ、内臓、うろこを取り、良く水洗いして切れ目を十字に入れます（飾り包丁）。さっと熱湯をかけ氷水につけると魚の生臭さがなくなります。この作業を「霜降り」と言います。
- ③ メバルが入る大きさの鍋に水と調味料を合わせ、下茹でした大根、人参を入れ煮立ってからメバルを入れます。
- ④ 落しぶたをして煮汁が半分以下になるまで弱火でコトコト煮込みます（15分程度）。
- ⑤ お皿に盛りつけ白髪ねぎをのせて完成です。

【選び方】

鮮度が良いものを選びましょう。一番良いメバルの調達方法は「海に釣りに行く」です。スーパーなどで買う場合は目が黒く澄んでいて濁っていない、模様がぼやけずはっきり出ているメバルを選びましょう。

医療栄養科 管理栄養士

おかもと けんいち
岡本 憲一

