

季節の素材で

医食同源

れしぴ



はらこ飯

宮城県に伝わる郷土料理で秋から冬にかけて食べる炊き込みごはんの一種です。鮭の身といくらをのせた栄養満点の一品です。今回は麦ごはんにして食物繊維をプラスしました。



材料 【2人分】

米と押し麦 (押し麦の量はお好みで。今回は4:1)	1合
生鮭	2切れ
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
※ かりゆし 顆粒和風だし	小さじ1
昆布(出汁用)	5cm程
水	50cc
いくら	40g
小ねぎ	適量

【1人分の栄養価】

[エネルギー]	550kcal
[塩分]	2.3g

作り方

- 1 鍋に一口大に切った鮭と※を入れひと煮立ちさせる。
- 2 洗っておいた米に①の煮汁と不足分の水を入れ、上に①の鮭をのせ、炊飯する。
- 3 炊きあがったら鮭1切れ分をほぐし、ごはんとは混ぜる。
- 4 お茶碗に盛り、鮭といくらをのせ、お好みで小ねぎをのせる。



Point

“アスタキサンチン”

最近ではサプリメントでも見かけますが、鮭やいぐらの赤い色素成分がアスタキサンチンです。強力な抗酸化作用があることが特徴でビタミンEの500~1000倍とされています。目や筋肉などの疲労回復、皮膚の老化改善などお肌にも嬉しい成分です。



「はらこ飯」とは？

はらこ飯は鮭の腹にはいつている子、「はらのこ」「はらこ」という語源からきていとされています。地域、家庭によって味付けは異なり、宮城県の飲食店や東北新幹線の駅弁でも食べられます。江戸時代では伊達政宗も食したとされています。

医療栄養科 管理栄養士

ふなば ともみ
船場 友美

