

ルミエールケアからの別冊

エール!!

4月号 No. 45



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!



真鯛 産卵期の今が旬!

おいしく食べて健康に

桜前線が日本列島をどんどん北上していく頃

旬を迎えるのが「真鯛(まだい)」

真鯛には良質なたんぱく質やビタミンBが豊富です。

気力・体力を充実させ、冷え性や低血圧、イライラ等の予防に効果があるので季節の変わり目の体調不良やストレスから来る気力の衰えに悩む人の多い今の季節にぴったりです。

調理法も実にさまざま。内臓以外はほとんど捨てる場所がありません。身はお刺身や塩焼き、煮付け、鍋、しゃぶしゃぶ、お茶漬けにしてもおいしいですし、カルパッチョなどの洋風料理にも最適。頭も塩焼きや煮つけにしておいしく食べられます。



産卵期のメスはさらに美しい体色となりその色と時期的なものから「桜鯛」とも呼ばれます。



身をおいしく
食べた後は

真鯛の潮汁

【作り方】

- ① 真鯛のアラを霜降りにする。そのときにしっかりと、うろこや血合いなど取っておく。(この処理で大きく味が変わるので、きちんと処理しておく。)
- ② 昆布出汁を昆布と水1Lを使ってとる。
水に浸けて中火で沸騰直前に昆布を取り除く。
- ③ 出汁にお酒を入れ下処理したアラを入れ、強火で沸騰させる。その際に出る灰汁もきちんと取り除く。
取り除いたら中火で約10分程度煮る。
- ④ 味付けのために塩・薄口醤油を加える。
※ 少し薄いぐらいで味付けします。ちょうどに加減で味付けすると最後に飲む出汁が辛く感じます。
- ⑤ お椀にアラを崩さないように盛り付け、最後に柚子・三つ葉をのせ完成です。

【材料4人分】

真鯛のアラ…1尾分
(1和前後の大きさの鯛)
水 …1L
日本酒 …50cc
塩 …小さじ1
昆布 …10g
薄口醤油…小さじ1
三つ葉 (彩り用)
柚子 (千切り)

おいしい真鯛の選び方

〈一尾まるごとを選ぶとき〉

- ・ 体の色があざやかできれい。
- ・ (日光やエサのため、養殖物は天然物より黒っぽい)
- ・ 目が白くにびいていなくて、すっきりとしている。
- ・ 目の上の部分がむらさき色に輝いている。

〈切り身を選ぶとき〉

- ・ 白身に透明感がある
- ・ 血合いの赤色がきれい
- ・ パックをかきむけても液汁が出ない