

鮭は総合的に栄養価の高い魚です。

鮭の脂質はEPA やDHA を多く含み血行をよくし血液をサラサラにする効果があります。

ビタミンA、D、E、を多く含み、皮膚や粘膜、丈夫な骨の育成を助けます。

鮭の身の赤い色素はアスタキサンチンと呼ばれるカロテン色素で抗酸化作用が強く老化防止に期待されます。

漢方では気を補い、身体を温め消化機能を高める食材として扱われています。冷え性や疲労・倦怠感・胃腸虚弱な人は意識してとると良いでしょう。

* 鮭のチーズパン粉焼き

作り方

材料	1人分
生鮭	80g
酒	小1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
パン粉	小1
粉チーズ	小1
小麦粉	小1
オリーブ油	小1
粒マスタード	小2

1. 鮭に、酒・塩、こしょうをふって10分おきます。(2～3切れに切っても良い)
2. 鮭の汁気をふいて、小麦粉をはたき、オリーブ油を熱したフライパンで両面を中火で2～3分ずつ焼く。
3. パン粉は粉チーズと混ぜあわせておく。
4. 天板にオーブンシートを敷いて2. の鮭を並べ、粒マスタードを塗り3. をふりかけ、オーブントースターで2～3分焼いて火を通す。



* 塩鮭の鮭粕汁

材料	2人分
甘塩鮭	1切れ
大根	80g
人参	40g
長ネギ	10g
だし汁	300cc
酒粕	30g
しょうゆ	小1/2
塩	1g

1. 大根、人参は皮をむき一口大の乱切りにする。長ネギは3分の1の細切りにする。甘塩鮭は4切れに切る。
2. 鍋にだし汁と1. の大根と人参を入れ中火で煮る。だし汁が沸騰したら塩鮭を入れてさらに中火で煮て具に火がとおったら弱火にして酒粕、しょうゆ、塩を加えよく混ぜ火を止める。
3. お椀に2. を盛り長ネギをのせる。

