

~秋の味覚~



# 秋鮭ときのこの

## 炊き込みご飯

### 【材 料】

米 2合

秋鮭（生）2切れ

〔料理酒大さじ 1杯

こいくちしょうゆ 1杯

まいたけ 50g（1/2パック）

しめじ 50g（1/2パック）

〔料理酒 大さじ2

薄口しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ1

〔顆粒だし 小さじ1

万能ねぎまたは大葉など 適量



### 【作り方】

- ①米は研いでざるにあげ、水気を切ります。
- ②鮭は食べやすい大きさに切り、料理酒と濃口しょうゆをなじませ、しばらく置いた後、魚焼きグリルで軽く焦げ目がつく程度まで焼きます。
- ③しめじとまいたけは石づきを取り小房に分け、万能ねぎは小口切りにしておきます。
- ④炊飯器に米を入れ、分量の料理酒・薄口しょうゆ・みりん、顆粒だしを加え、2合の目盛まで水を加えたらひと混ぜして、その上に、鮭・きのこ類を載せ、いつものように炊飯します。
- ⑤炊き上がったら、さっくりと混ぜ合わせて器によそい、ねぎを散らせば完成です。

※甘塩がされた鮭を使う場合は、下味は付けずに焼きます。

※お好みでさつまいもや栗などを加えてもよいでしょう

※顆粒だしを使わずに天然だしで炊くと、減塩になります。

<1人当たり栄養価：エネルギー360Kcal 塩分3.0g>



~秋の味覚~

## 秋鮭とは？

秋鮭は川で誕生し、海に出て、産卵までの数年間を北の海で成長しながら過ごしたあと、産卵期を迎えると再び生まれた川に戻ってくる・・・という代表的な回遊魚です。

なぜ、生まれた川に戻ってこれるのかは未だ謎ですが、産卵期を迎え、川に戻る直前の秋鮭は脂がのっていて、最高に美味しい状態とされています。

## 秋鮭は白身？赤身？

秋鮭は身が赤いので、赤身魚と思われがちですが、じつは白身魚です。白身魚と赤身魚の違いは筋肉の種類の違いです。白身魚の白い筋肉は速筋と呼ばれ瞬発力が高く、一方、赤身魚の赤い筋肉は遅筋といって持久力が高い。秋鮭の筋肉は白身魚の速筋ですが、エビ（オキアミ）やカニなどを餌にしているうちに、筋肉にその色素を取り込んで身が赤くなっていくのだそうです。



## 秋鮭の栄養

秋鮭は白身魚なので低カロリー・低脂肪で、たんぱく質は消化吸収がよく、高齢の方、食事療養中の方に最適な食材と言えます。

また、脳の活性化させ、記憶力を向上させたり、認知症予防にも効果的と言われているDHA（ドコサヘキサエン酸）もたっぷり！

さらに、注目すべきは、秋鮭の身の赤い色素でもあるアスタキサンチン。この成分は、非常に強力な抗酸化作用を持っているうえ、筋肉疲労や眼精疲労を改善させる効果もあります。

これから、ますます美味しくなる栄養たっぷりの「秋鮭」を、色々な味で楽しみたいですね。

