

もっと食べたい!

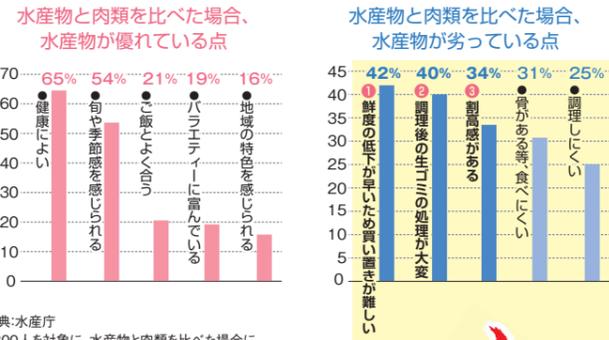
# 魚!

海に囲まれ新鮮な魚が手に入る日本ですが、昨今は「魚離れ」が進行。こんな今だからこそ、改めて魚の良さに注目してみませんか？

### 魚離れの理由は

「さばけない」「調理法がワンパターン」など…魚が健康のためには良いと分かっているけれど、**保存の難しさや調理の難しさが「魚離れ」には関係しているようです。**

農林水産省が平成24年に実施した調査においてこんな結果が…



出典:水産庁  
1800人を対象に、水産物と肉類を比べた場合に水産物が優れている点・劣っている点を3つまで回答してもらった。

## 「魚離れ」の原因も 干物&切り身で解決!

干物であれば下処理も不要なうえ保存も可能です。



切り身なら、さばく手間も不要。生ゴミもゼロ!

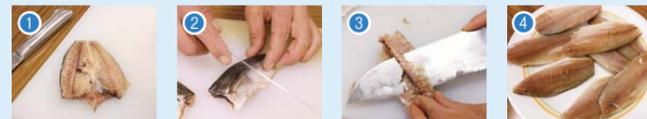


干物は焼くだけではありません

干物と言えば焼いて食べるのが一般的ですが、実は、生魚のように三枚におろすことだって可能! フィレにすることで、アレンジの幅もグリーンと広がります。

干物は下処理済みの魚と考えよう!

干物もおろして使える!



完全に解凍すると身が破れやすくなるので、半解凍で行うのがポイントです。

さらに!

### 「魚は高い」は間違い!?

一般的に、お肉より高いイメージのある魚。ですが、本当に魚は割高なのか比較してみました。

●30代女性が一食に摂りたいタンパク質約22gを摂ろうとすると…

魚	あじ開き	389円(109g)
	紅鮭生	239円(98g)
	さんま(フィレ)	334円(119g)
肉	和牛ロース	1,436円(160g)
	黒豚ロース	447円(125g)
	鶏もも	235円(136g)

こうして比較してみると、魚は決して高いわけではないようです。



干物も切り身にすれば、料理の幅もグッと広がります。魚を使ってこんなアレンジも!

## あじ開きと季節野菜の変わり衣天

あじの開きをおろし、変わり衣の天ぷらにしました。適度な塩気があるので、衣に塩を入れなくても美味しく食べられますよ。

材料・4人分

- [1701] あじの開き 4枚
- 好みの野菜・きのこ 適量

### 【基本の衣】

- 薄力粉 1カップ
- 溶き卵 1個分
- 水 適量

- A: [0180] 大葉 2枚
- B: 紅生姜 8g
- B: かつおぶし 軽くひとつかみ
- 揚げ油 適量

作り方

- 野菜は食べやすい大きさに切る。あじの開きは頭、中骨と尾を取り除き、一口大に切る。大葉はみじん切りにする。
- ボウルに衣の材料を入れてざっくり混ぜ合わせ、2等分する。半分にはA、もう半分にはBの材料を加え混ぜる。
- AとBそれぞれの衣にあじや野菜を絡めて揚げる。

ママチエ レシピ



食費(1人分) 435円

1人分:栄養価

エネルギー	316kcal
タンパク質	13.3g
食塩	1.0g

## サーモンコンフィと卵の満腹サラダ

サーモンをオイル煮にすると、しっとり、ホロリとほぐれるような食感になります。ゆで卵を加え、ビタミンやタンパク質もしっかり摂れるサラダに仕上げました。

材料・4人分

- [1740] オーガニックサーモン(サク) レタス 30g
- ゆで卵 200g 2個
- 塩水 水1.5カップ+塩小さじ1 ミニトマト 3個
- [2796] オリーブオイル 適量 A:レモン汁 大さじ1/2
- ペビーリーフ 1袋 A:酢、濃口醤油 各大さじ1

作り方

- チャック付袋に塩水とサーモンを入れ、冷蔵庫に2時間程度置く。
- 小さめの鍋に水気を拭いた①を入れ、かぶる程度のオリーブオイルを加える。
- 弱火にかけ、油の温度を50℃まで上げたら、そのままの温度を30分維持し、火を止める。(途中で火を止めたりして温度調整してください)
- 粗熱が取れたら密封容器またはチャック付袋に移し、一晚冷蔵庫で寝かせる。
- サーモンを漬けたオイルを大さじ1杯取り出し、Aの調味料を加えよく混ぜる。
- 器にお好みの野菜とくし形切りにしたゆで卵、一口大に切った④を乗せ、⑤のドレッシングをかける。

食費(1人分) 369円

1人分:栄養価

エネルギー	195kcal
タンパク質	14.1g
食塩	1.3g



食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。