

栄養豊富でおいしい！使いやすい！魚缶レシピの活用術

少しずつ秋の気配が漂い始めました。

日本の食材には旬があり、特に「実りの秋」には新米、果物、きのこ類、根菜類など食欲を刺激してくれるものがスーパーにはたくさん並んでいますね。

魚にも同じようにさんま、秋サバ、秋鮭などのように脂ののった旬の魚が豊富にあります。

季節感を味わう食卓も楽しみですが、1年中簡単に手に入る「魚缶詰」を日常使いできるレシピを覚えて食欲の秋を楽しみましょう。



・魚缶詰の特徴

- ① 豊富なたんぱく質を手軽に摂取できる。
 - ・190g入り缶詰半分を食べると、1日のたんぱく質の必要量の約1/3を摂ることができる。
 - ・ちなみに100gあたりのエネルギーは190kcalです。
- ② 骨までやわらかいので、余すところなく食べることができる。
 - ・カルシウム摂取に適していて、骨を丈夫にし骨粗しょう症予防になる。
 - ・カルシウムの吸収率をアップするビタミンDも同時に摂取できる。
 - ・カルシウム効果でイライラ解消も期待できます。
- ③ EPA・DHA(多価不飽和脂肪酸)が豊富に含まれる。
 - ・さば、いわし、さんまなどに多く含まれる脂肪酸(油脂)が缶詰でも失われない。
 - ・EPA、DHAは中性脂肪やLDLコレステロールを増やさない、血液をさらさらにして動脈硬化の予防に適している。体内では合成できないので、食べ物で摂取する必要があり、そのひとつとしても魚缶詰は適しています。
 - ・煮汁に栄養成分が出ているので捨てないで使いましょう。
- ④ 味がついているので、調味料いらすの一品ができて、アレンジしやすい。
 - ・水煮・しょうゆ味・みそ味で和洋中と幅広い料理に応用しやすい。
 - ・下ごしらえがいらないので、手間要らず、生ごみ安心！
- ⑤ 常温で長期保存可能・いつでも新鮮、手早く美味しく食べられる。
 - ・ローリングストックをし、日付の古くなったものから普段使いし、新しく買い置きするようにしましょう。
- ⑥ リーズナブルで家計にやさしい
 - ・旬の時期に豊富に取れたものをその場で加工するので、価格安定。



・簡単、美味しい魚缶詰レシピ

★さば缶そぼろ

しょうゆ味のさば缶を缶汁ごとなべに入れてみじん切りのにんじん、しょうが、しいたけなどと一緒に汁気がなくなるまで煮て常備菜にする・・混ぜご飯、すし、野菜に利用する。

★さば缶ときのこのドライカレー

さば水煮缶を利用して、玉ねぎ、きのこをよく炒めカレー粉を加えて缶詰を汁ごと加えて煮込む。ご飯や麺にかけるとよい。

★さば缶となめたけの炊き込みご飯

米 2 合にさば水煮缶 1 缶+なめたけ 1/2 瓶、水煮缶の汁と水、麵つゆ少量を炊飯器の水の目盛に合わせて炊く。炊き上がりに青ねぎ、ごまなどをふると香ばしい。

★魚しょうゆ味缶詰の竜田揚げ

さば、いわし、さんまなど好みのもので。汁気をきりしょうが汁で下味をし、片栗粉をまぶしてフライパンに多めの油を温めて揚げ焼きにする。煮汁はキャベツや白菜のさっと煮に利用すると副菜もできる。

★鮭缶と青菜のグラタン・ドリア

ゆでて食べやすく切ったほうれん草、ブロッコリーなどを用意する。薄切りの玉ねぎと青菜をバターでいためて鮭も加えてざっと混ぜ合わせて耐熱容器に入れる。卵、牛乳、ピザ用チーズを合わせてソースを作り、上からかけてオーブントースターで 15 分程度こんがり焼く。

★さばポン

さば水煮を器に盛り、たっぷりのおろし大根とおろししょうが、青じそのせん切りなどをのせポン酢しょうゆに一味唐辛子、ごま油を混ぜたたれをかける。

★さばサンド(ほかの魚缶)

レタス、トマトなど好みの野菜の水気をよくきる。パンにタルタルソースを塗り、野菜、さば、野菜とパンでしっかり挟み形が落ち着いてから切る。



★さばみそ煮缶のトマト風味パスタ

玉ねぎうす切り 1/4 個分、きのこ適量をオリーブ油を温めたフライパンでよく炒め、さばみそ煮缶を汁ごと加え軽くくずしながら 5 分ほど煮て、トマトジュース(野菜 100% ジュースでも)1 パック加えて、煮汁を煮詰めるように加熱する。ゆでたパスタを加え粗びきこしょうをふって仕上げる。



体に良いからと食べ過ぎは禁物です。

主食、主菜、副菜の組み合わせを考えて美味しく食べましょう