



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

鯖の脂はよい脂



秋サバといわれる“まさば”は10月から2月中頃が旬で、これからの時期は脂がのっておいしいです。この脂がのった時期のサバこそ、**EPA**、**DHA** (右図)を多く含まれています。EPAの含有量は特に多く含まれ、他の青魚の3~4倍☆サバの血合いには、ビタミン、ミネラルもたくさん含まれており、**ビタミンB12**は青魚のなかでもっとも多い含有量です。他にも、良質なたんぱく質や、余分な塩分を対外に排出するカリウムや**タウリン**も含まれます。

EPA エイコサペンタエン酸	必須脂肪酸	血液が固まって血栓ができるのを防ぎ、血圧を下げる。
DHA ドコサヘキサエン酸		脳の発達の維持に効果を発揮することから、記憶力の向上や脳の老化防止
ビタミンB12		美肌効果、動脈硬化の予防 老化防止
タウリン		コレステロール値を下げ、血液をサラサラにし、胆石症予防、視力回復に役立つ

鯖のから揚げ 梅ソースあんかけ



【材料 2人分】
さばの切り身(皮付き) …30g×4切れ
上新粉 …大さじ1
揚げ油(サラダ油等)

あんかけソース
A
出汁 …100ml
薄口醤油 …20ml
みりん …20ml
砂糖 …15g
水溶性片栗粉…大さじ1
玉ねぎ(薄切り)…40g
人参(細切り)…20g
赤ピーマン(細切り)…20g
きゅうり(細切り)…20g
梅干しの裏ごし …10g

【作り方】
① さばに上新粉をまぶし、180℃の油で揚げる
② 鍋にAの材料を入れ、温めて水溶性片栗粉を加えあんソースを作る。
③ ②の鍋に①と野菜を入れ熱し、火を止めてから裏ごしした梅干しを加え、味をととのえて器に盛る。

《愛知県老人保健施設協会推薦 おいしくできる介護料理教本 より》

☆保存のコツ☆

サバは「サバの生き腐れ」といわれるほど痛みが早く、鮮度が低下するとヒスタミンという物質がアレルギーの原因となるヒスタミンに変化し、じんましんや腹痛を起こすこともありますので、新鮮なうちに調理しましょう。

サバの脂肪は酸化しやすいので、鮮度のよいものを選び、生食の場合は塩が酢でしめて、しめ鯖にし、殺菌・殺虫・防腐をした方が安心で日持ちもします。

また、生のまま冷凍するより、味噌煮にして冷凍しておく旨みを保存することができます。