

今月のオススメレシピ

第61回のテーマ「岡山のさかな！旬の鯖を使ったレシピ」

「春の魚」と書いて「鯖(さわら)」！瀬戸内海では春を告げる魚とも呼ばれています。特に岡山県では郷土料理のばらすしに使われているなど、なじみ深い魚ですね。今回のレシピではそんなさわらを洋風にアレンジ！旬の春キャベツも使って簡単にできるアクアパッツァを紹介します。

さわらの簡単アクアパッツァ

調理時間 約20分
 (下準備を除く)

★材料(1人分)

- さわら…80g(切り身1つ)
- あさり…20g(4つぶ)
- 春キャベツ…20g
- ミニトマト…45g(3個)
- 塩…少々
- こしょう…少々

- ★ オリーブオイル…大さじ1/2
- 白ワイン…大さじ1
- にんにく(すりおろし)…小さじ1
- パセリ…少々



栄養成分(1人分)

エネルギー	233 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	14.0 g
炭水化物	5.3 g
食塩相当量	0.8 g

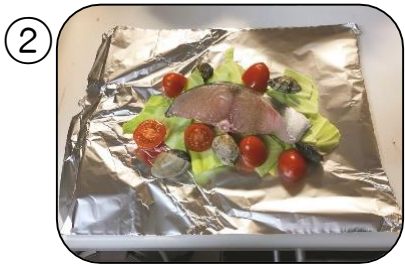
★作り方



下準備: 45～50℃のお湯にあしりを20分浸けて砂抜きをする。

さわらの両面に軽く塩(分量外)をふり、キッチンペーパーで水気を取る。

- ①春キャベツは5cm角の色紙切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ②アルミホイルを2枚重ね、その上に下準備をしたさわらとあしりを乗せ、まわりに①の野菜を乗せる。
- ③★の調味料を混ぜ合わせ、②にかける。
- ④具がこぼれないようアルミホイルで包む。
- ⑤フライパンに④を置き、100ccほど水を入れて中火で15分～20分蒸し焼きにする。水は蒸発してしまわないよう、その都度加えてください。



★管理栄養士のワンポイントアドバイス★

さわらにはDHAやEPAが豊富に含まれています。DHAやEPAは、**血栓ができるのを防いだり**、コレステロール値を調整して**動脈硬化や脂質異常症を予防する働き**があります。ヒトの体の中ではほとんど作ることができない必須脂肪酸の一種なので、積極的に魚を食事に取り入れましょう！さらに、ホイル焼きは食材自体から出るうま味を余すことなく味わうことができ、少ない量の塩でも美味しく出来上がります。他の食材でもぜひお試しください！