

栄養科だよい

師走の候

早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。

まだ終わりが見えないコロナウイルスの流行に、不安や不自由な日々が続いています。しかし、その中でも今年には3年ぶりに街頭で花笠まつりが開催されるなど、感染対策をしながらいろいろな活動や催しが再開されました。これからの年末年始も、一人ひとりが注意を忘れず工夫することを楽しんで過ごせるようにしたいと思います。

来年こそは楽しさや嬉しさあふれ、ぴよんぴよん飛び跳ねるような年となりますように。

2022年
12月1日
第370号
至誠堂総合病院
栄養科

冬に旬を迎える魚

◎コハタ(コシロ)
コハタは、鱗を取り、豆アジサイズのものはそのまま調理、やや大きめのサイズは3枚卸がおすすめです。味は、旨味成分が強い魚です。

◎ブリ(イナダ)

ブリは、小型のものはハマチやイナダとも呼ばれる出世魚で、おすすめの料理は、やはり照り焼きです。照り焼きのたれに絡み合うブリの身の味と弾力加減が絶妙。

◎タラ

タラの白身は、揚げ物やムニエルなどにする事で、白身のうまさ柔らかさに磨きがかかります。

◎カレイ

カレイは、丸ごとから揚げがおすすめです。細かくさばく必要がなく、余すことなく食べることができます。熱を通すことで身がふっくらとして、サクッとした衣といいバランスになります。

◎ボラ

ボラ料理でおすすめは、お刺身です。ボラってかなり臭みのあるイメージを持たれる方が多いのですが、この寒ボラとも呼ばれる旬のシーズンでは、身のしまりが良く、うまさ抜群です。

◎シシャモ

シシャモには子持ちシシャモと、その他のシシャモと分けられていることが多いですが、やはり子持ちシシャモの方が味わい深く美味しい。

◎サワラ

あぶり系の刺身もおいしいですが、サワラのおすすめ料理としては漬け焼きです。特に美味しいのは西京焼きです。西京味噌に漬けて、サワラの味をさらに濃厚にした高級感のある料理です。

◎アンコウ

おすすめ料理はアンコウ鍋です。身は勿論、肝も白子もおいしくいただく事のできる料理で、アンコウの濃厚な味が出汁となって、すべての食材の旨味に代わります。締め雑炊も絶品です。

◎ヒラメ

ヒラメは高級魚の一種でもあり、高値で取引されている魚です。きれいな透明感のある白身が特徴的で、無駄な味が一切ない食べやすい身です。おすすめ料理は刺身です。

◎ハタハタ

ハタハタは、身も骨も柔らかく、丸々食べることもできるおいしい魚です。小魚というのもあり、あまり調理に手間がかからないのもいいところです。ハタハタの白身は、火を通して硬くならず、ふっくらとした食感が楽しめるのでおすすめです。

◎ワカサギ

おすすめ料理は、から揚げやてんぷら等の揚げ物です。内臓も嫌な味はありませんし、骨も身もおいしくいただけます。天ぷらの場合、塩のみでいただくワカサギ本来の美味さを味わえます。

ぶりとレンコンの竜田揚げ

(2~3人)

- ぶり…2切れ • 塩…適量 • ★醤油…大1 • ★料理酒…大1
- ★生姜チューブ…2cm • れんこん…1節 • 片栗粉…約大2
- ☆醤油…大2 • ☆みりん…大2 • ☆砂糖…大1

- ① ブリは全体に塩をまぶして15分以上置いて水分が出たら、キッチンペーパーでふき取る。
- ② ①をぶつ切りにしたら★と一緒に袋に入れ15分冷蔵庫で置く。
- ③ ②を袋から出し、片栗粉を全体にまぶし余計な粉は落としておく。レンコンは食べやすい大きさに切り片栗粉をまぶす。
- ④ レンコンとブリを順番に揚げていく。
- ⑤ フライパンに☆を合わせて火にかけて、一旦煮立たせておく。
- ⑥ ⑤に油を切ったブリとレンコンを入れよく絡めて完成。