



みぬま 食ネット

発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>



梅雨の時期です。



鰯は一年中購入可能な魚なのですが、「旬」は6月～8月になります。まさにこれから脂ものり、味も美味しくなると言われています。鰯には「ビタミンB（代謝を助ける）、A（皮膚などを健康に保つ）」「タウリン（中性脂肪を減らす働きがある）」「DHA（脳細胞に作用する）」、EPA（血液サラサラ）」「カリウム（体のバランスを整える）」等の栄養素が沢山含まれています。新鮮な鰯の選び方は、目に濁りがなく、エラの色が鮮やかで、手に持ったときに身が張って硬く、丸みのあるものが良いとされています。また切り身では、透明感があり、表面に張りのあるものが良いとされています。保存方法は冷蔵庫で2～3日。冷凍庫で2～3週間で、下処理をしてから水気をきちんと拭き取り、キッチンペーパーで包み、ラップで包んだものを冷蔵、冷凍にして保存した鰯は加熱処理をしてから食してください。



6月15日は「父の日」の行事食を行います。大きめのチキンカツでボリュームたっぷりのソースかつ丼を提供します。チキンカツはお皿に別盛りになるのでご飯の上にのせるも、そのまま食べることも出来ますので楽しみにしてください。副菜は冷たい煮物で冬瓜をお出しします。おやつには梅のようかんにゼリーをのせた、この季節にピッタリのさわやかなものに仕上げました。お楽しみにしてください。
食養部門一同

★鰯のなめろう

お刺身のアレンジメニュー



★材料

| | |
|-------------|------------|
| 鰯の刺し身 | 150g(1パック) |
| 生姜(チューブでも可) | 適量 |
| 大葉 | 適量 |
| 白ごま | 適量 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |

老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っています。お気軽にご相談下さい。



注)病態に応じて、使えない食材などもあります。医師との相談の上、お使いください。

★作り方

- ①鰯を包丁で軽くたたきます。
- ②調味料をすべて、①に混ぜます。
- ③生姜、千切りにした大葉、白ごまを②に入れて、軽く混ぜたら味を整える。
- ④器に盛り付けます。