

春告げ魚くサワラと菜の花が彩る季節の一皿く

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 大野 治美



春の訪れを告げる魚 旬の菜の花を組み合わせた、春らしい一皿です。漢字では「鱈」と書き、まさに春を象徴する存在です。脂が乗りながらも上品であっさりとした味わいが特徴で、焼き物や蒸し物、あんなけなど、幅広い料理で楽しむことができます。

今回で紹介するのは「サワラ」の菜の花あんかけです。ふくらりと焼き上げたサワラに、旬の菜の花を組み合わせた、春らしい一皿です。漢字では「鱈」と書き、まさに春を象徴する存在です。脂が乗りながらも上品であっさりとした味わいが特徴で、焼き物や蒸し物、あんなけなど、幅広い料理で楽しむことができます。

【プロフィール】大野治美さんは広島県出身。大学卒業後、病院や福祉施設の管理栄養士として勤務後、栄養士・管理栄養士養成校や医薬基盤・健康・栄養研究所の特別研究員を経て、2021年から現職。博士(学術)。管理栄養士。健康運動指導士。好きな食べ物はプリンとマンゴー。

食と栄養の

桐生大学栄養学科

情報定期便

No.082

「質」への配慮が重要とされ、青魚に多いn-3系脂肪酸の摂取が勧められています。また、菜の花に含まれるベータカロテンやビタミンC、葉酸も、季節の変わり目の体調管理に役立ちます。目安量(約2g)に近しい量 焼きすぎないこと。蒸

保健・福祉

インフル警報発令中

3月になりました。インフルエンスは県内で引き続き警報発令中。相変わらずB型感染が多いようです。今シーズンすでに感染した人でも、型が異なれば再び感染することはあります。

外出後はせっけんで丁寧に手を洗い、室内は換気をし、湿度を50〜60%に保つようにしましょう。人混みもなるべ

はやってる病気は?

く避けてください。 感染性胃腸炎の流行も続いています。食品や手に付いたウイルス、細菌が口から入ることで感染するので、トイレやおむつ交換の後にはせっけんで手洗いを。汚染物は次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)などを使って消毒しましょう。新型コロナウイルスは落ち着いた状況です。百日せきは少し見られます。(2日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス(2月16〜22日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	826	1401	1560	1541
新型コロナウイルス感染症	176	163	131	92
RSウイルス感染症	30	30	15	16
咽頭結膜熱	6	6	4	4
A群溶連菌咽頭炎	53	67	44	33
感染性胃腸炎	428	435	346	333
水痘	8	13	14	5
手足口病	0	0	0	0
伝染性紅斑	0	3	3	2
突発性発疹	10	16	15	6
ヘルパンギーナ	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	0	1	0	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	3	5	7	3
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	4	9	9	6
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	4750	5509	5154	5281
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	3	3	5	4

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

す・あんかけにする調理法は、脂の流出を防止、うま味を閉じ込めます。だしの風味を生かした優しい味付けで、素材の持ち味を楽しまししょう。食卓から春の味わいを感じてみてはいかがでしょうか。

【作り方】

- ①サワラは、水気をとり、軽く塩(分量外)をふる。かたくり粉(分量外)を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、サワラの両面をこんがり焼いて器に

焼きすぎず、うま味を閉じ込め

- ③菜の花はざっと下ゆでし、食べやすく切る。赤大根は薄切りにして型抜きし、軽く加熱する。
- ④鍋にだし・薄口しょうゆ・みりんを入れて温め、菜の花を加える。水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤サワラにあんをかけて、赤大根、ユズ皮を添える。

※次回「行事食・春彼岸(ぼた餅)」です。