

冬は魚が美味しくなる季節です。冬の魚は美味しいだけでなく、DHA・EPA・タウリン・タンパク質・ビタミン・Caなどの豊富な栄養を、バランス良く含むうえ、栄養価もさらにアップ。他にも風邪、冷え、肌荒れなどの冬の悩みも改善、といいことばかり。これからの時期に、旬を迎える魚とその調理法をご紹介します。

*魚に含まれる栄養素

- ①DHA・EPA…青魚に多く含まれる魚の脂。血液サラサラ効果。記憶力向上させるため、認知症予防と改善に効果あり。
- ②タウリン…牡蠣やマグロに多い成分。血圧やコレステロールを正常値に戻すため、高血圧予防にも。
- ③タンパク質…魚全体の約20%含み、筋肉や血液を作る素になる重要な栄養素。
- ④ビタミン…タンパク質などの代謝促進、貧血予防、アンチエイジング、美肌効果も。
- ⑤Ca…歯や骨を作り、丈夫にする。この他にも、多くのビタミン・ミネラルを含む。

*冬が旬の代表的な魚

寒ブリ

【旬】12月～2月



冬のブリは、脂がのって美味しいことから、この時期のものを寒ブリと呼ぶ。青魚の中でもDHA・EPA含有量はトップクラス。年に何度も食べたくなる魚。

【オススメ調理法】新鮮なぶりをお刺身で。他にも、定番ぶり大根、ぶりしゃぶも最高に美味。

マグロ

【旬】11月～1月



マグロはアミノ酸が豊富で消化が良く、赤身には鉄分やビタミンB12も含まれているため、貧血防止に効果的。旬のマグロは旨味も多く絶品。

【オススメ調理法】お刺身、マグロ漬け丼、マグロの竜田揚げなども美味です。

タラ

【旬】12～2月



タラは白身魚で、タンパク質を多く含みながらも低カロリー、脂質は1%未満と非常に少ないのが特徴である。くせがないため、様々な魚料理にしても合う。脂質が少ないのでダイエットメニューにも最適。

【オススメ調理法】タラの塩焼き、タラときのこのホイル焼き、南蛮漬けなど野菜をたっぷり使って、食物繊維やビタミン類を補うとベスト!!

サバ

【旬】10～12月

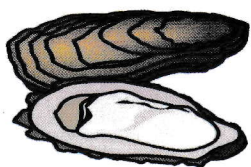


ブリ同様DHA・EPA含有量はトップクラス。EPAやCaは、ブリを超えるほど!!青魚の中では、群を抜いて栄養価が高く「青魚の王様」である。貧血、皮膚炎、胃腸疾患などの予防・それから老化防止にも期待できる。

【オススメ調理法】生姜の効いたみそ煮や煮付け、ネギたっぷり南蛮漬けなどの料理に最適。

牡蠣

【旬】11月～2月



ビタミンB1・B2・B12などビタミン類や亜鉛・鉄などミネラル、アミノ酸、タウリン、グリコーゲンなどが豊富である。グリコーゲンが不足すると、運動能力やスタミナが低下しやすくなる。旬の牡蠣は、肉厚で味がクリーミーで美味しくなる。

【オススメ調理法】網焼き、または牡蠣フライや鍋物、牡蠣とほうれん草のグラタンなど絶品。

※ノロウイルスに注意!!ノロウイルスは熱に弱いので85℃以上で1分間加熱しましょう。