

SKI 食生活改善委員会

Shoku-seikatsu Kaizen linkai

はい、ど〜も！ 長かった夏休みも終わってしまいましたね〜。え？ 夏休み短かった？
さて、今回は秋という事でこのパスタを…って思ったら、それは去年載せてる事に気付いた
ので慌ててメニューを変更しました。引き出しの少なさと記憶力の悪さを実感です（苦笑）。
今回も、シンプルで美味しいメニューを頑張って紹介します！

今回のテーマ：秋鮭

そろそろ秋鮭の季節ですね。スーパーに行くと、北海道産の秋鮭が並んでいると思います。秋鮭は、11月から12月（北海道は9月頃）を中心に、産卵のために日本の川に帰ってくる鮭（シロザケ）です。他のシーズンの鮭に比べ、油が少なめであっさりしているのが特徴です。

鮭は、低カロリー、高タンパク質の栄養価の高い食材です。ビタミン、ミネラル、が豊富で、EPA、DHAも多く含まれ生活習慣病予防や頭の働きをよくする効果が期待できます。また、鮭の赤い色素のアスタキサンチンは、ガン予防効果がある事がわかっています。

和、洋、中どんな料理にも相性がよく、料理に使いやすい魚でもあるので、積極的に食卓に取り入れたいですね。



今回のメニュー：秋鮭のホイル焼き



今回は秋鮭を、同じく秋の味覚のきのこと一緒にホイル焼きにしてみました。

きのこも食物繊維たっぷり、是非食べておきたい食材です。今回はエノキとマイタケを使用しましたが、種類は問いません。自分の好きなきのこで作ってみましょう。野菜も、今回書いた量を目安に、玉ねぎを多めにしてみたり、もやしを入れてもいいでしょう。にんじんを入れずに作るのもいいですが、好き嫌いは治した方がよさそうです（苦笑）

材料（1人前）

鮭の切り身	一切
エノキ	1/3 バック
マイタケ	1/5 バック
ニンジン	1/6 本
玉ねぎ	1/2 個
塩コショウ	少々
レモン汁	小さじ1~2
ポン酢	お好みで

■作り方■



① 鮭の切り身に塩コショウをします。1振りから2振りくらいの量を全体にまんべんなくすり込んでください。



② エノキは根元をカットし、玉ねぎは薄くスライス、ニンジン
は短冊状に薄くスライスします。ニンジンは薄くしないと、後
でなかなか火が通らないので注意しましょう。



③ アルミホイルに鮭をのせ、その上に野菜ときのこをのせ、最
後にレモン汁をかけて包みます。レモン汁の代わりに輪切りの
レモンをのせてもOK！



④ 約200度に熱しておいたオーブントースターで15~20分ほ
ど蒸し焼きにします。オーブンや魚焼きグリルが無い場合は、
フライパンにしっかり蓋をし、中~弱火で蒸し焼きにしまし
ょう。（※テフロン加工のフライパンは空焚きで痛む危険性がある
ので、避けるのが無難です。）



⑤ 焼きあがったら、オーブンから取り出し、お好みでポン酢を
かけていただきます！
取り出す時、火傷には注意してくださいね。

蒸し焼きにした鮭は柔らかく、きのこの食感と好対照です。玉ねぎの甘みとレモンの酸味も
上手くマッチしています。ホイル焼きは、食器も汚さないのも、後片付けも簡単です。材料を
アルミホイルに包んで焼くだけで簡単に出来るので、ぜひ作ってみてね！

このコーナーでは皆様のご意見を募集していま
す。扱ってほしい食堂のメニューなどありましたら、
アンケートにご記入をおねがいします。