

秋こそ美味しい旬魚

水温が低くなってくると、魚は身に脂がのり美味しくなります。
今回は、今が旬で身近な、鮭・秋刀魚・鯖についてのお話です。

アスタキサンチンの抗酸化作用 — 鮭 —

鮭の色素アスタキサンチンには体内の余分な活性酸素を除去する抗酸化力があるとされています。美白美肌効果、眼精疲労の改善、動脈硬化の予防、疲労回復などが期待できます。目の新陳代謝を良好にする働きもあるため、昨今増えているリモートワークなどで目の疲れに悩んでいる方にもおすすめです。

定番の食べ合わせに納得の効果あり

<秋刀魚×大根おろし>

青魚には血液サラサラ効果や生活習慣病予防効果のあるDHAやEPAが豊富。大根おろしにはアミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼなどの消化酵素が含まれており、秋刀魚の消化吸収を助けます。酵素の効果を活かすために、食べる直前にすりおろしましょう。

<鯖×味噌>

味噌で鯖の臭みを和らげることができます。鯖に含まれるDHAと味噌に含まれるリノール酸は、体内のコレステロールを減らす働き、血栓予防が期待できます。発酵食品と組み合わせることにより腸内環境が整い、相乗効果が期待できます。



栄
養
講
座

焼魚には+αで柑橘類を
青魚に含まれるDHAやEPAは
酸化しやすいので、レモンなどに多い
ビタミンCで抗酸化を狙いましょう。
焼魚の焦げには発がん性物質も含まれ、
その働きを抑えるのにも有効的です。

🌸 鯖を使用した当院提供メニュー 🌸

鯖バーガー

バーガー用バンズ ……1個
鯖 ……60g
バジルペースト ……10g
玉ねぎ ……20g
(生スライスの場合は10g)
トマト ……20g
サラダ菜 ……1枚
マヨネーズ ……適量

【バンズに塗るバター】

粒マスタード ……2g
バター ……2g

【準備】バンズは上下半分に切っておく。お好みでオーブンであたためる。

- ①粒マスタードとやわらかくなったバターを混ぜて、バンズの内側に塗る。
- ②鯖は下処理をして水気を拭き取る。バジルペーストを塗り、オーブンまたは魚用グリルで焼く。
- ③玉ねぎは、1~1.5cm厚さにスライスして、フライパンで両面焼く。トマトも、1cm厚さにスライスする。
- ④バンズ(下)・サラダ菜・玉ねぎ・トマト・マヨネーズ・鯖・バンズ(上)と順番に重ねて完成。

鯖の味付けは、色々変えてみるのもおすすめです！(ガーリック醤油や照り焼きなど)
都内には、鯖バーガーの専門店もあるので、気になる方はチェックしてみてください!!
→「MKCAFE」大久保 <https://mk-cafe.storeinfo.jp/>