



「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

栄養価が高くヘルシーな青背の魚で、成人病のリスクを軽減しましょう

イワシやアジ等の青背の魚には、血中コレステロールや中性脂肪を減らす働きや脳の機能を高め老化防止に役立つなど、主に生活習慣病(成人病)の予防効果があります。積極的に食したいものです。更にあらゆる病気の原因として塩分の取り過ぎが問題とされていますので、予防の為に減塩50%醤油の使用をお勧めします。

イワシのかば焼き風どんぶり



<材料&作り方> 4人分

イワシ4尾(フライ用におろした物、約250g)／小麦粉少々／
オリーブ油大さじ1強／ネギ1、5本／しし唐8本／粉さんしょう／
どんぶり用ご飯

【タレ】

酒大さじ3・1/2／砂糖大さじ2／みりん大さじ1／
減塩50%醤油大さじ2・1/2を合わせる

- ①イワシに小麦粉をまぶす、この時、余分な粉ははたき落とす。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、イワシの皮を下にし、強火で焼き色をつけてから裏返して同じように焼く。
- ③両面に焼き色がついたら、タレになる調味料を全部加え、フライパンをゆすりながら味をからませる。
- ④ネギは3cm位の長さに切り、しし唐と一緒にイワシを焼いている③のフライパンに入れ焼き色がつく程度に火を通す。
- ⑤熱いところをどんぶりご飯の上に盛り、残り汁をかけ粉さんしょうをふる。

アジの南蛮漬け



<材料&作り方> 4人分

アジ2尾(フライ用におろした物)／玉ねぎ中1個／
赤パプリカとオレンジパプリカを1/3ずつ／鷹の爪／揚げ油適量

【三杯酢】

酢1/2カップ／砂糖大さじ2／塩小さじ1/2／
減塩50%醤油大さじ1/2を混ぜておく

※季節により、豆あじを使うと頭まで食べられカルシウム補給になる(二度揚げする)

- ①アジは一口で食べられる位の大きさに切り、軽く小麦粉をまぶす。
- ②熱した油の中でうっすら色がつく位までカラリと揚げる。
- ③玉ねぎとパプリカは薄切りし、鷹の爪は三杯酢の中に入れ③のアジをつける。

※野菜はピーマン等も合う。

土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急クリエイティブライフセミナー「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。前衆議院議員。