朝日おかあさん新聞

vol. 185
2019 Oct.

〒104-8433
東京都中央区築地 5-3-2 朝日新聞社新館9階
朝日学生新聞社
「朝日おかあさん新聞」
企画・制作　朝日学生新聞社
TEL　03-3545-5222
FAX　03-3545-0727
e-mail　mama@asagaku.co.jp



取材・文／藤田実子　撮影／鈴木拓也
イラスト／河辺歩子

記憶力、集中力UP　ヘルシー　美肌効果

メリットいっぱいの 魚を食べよう

魚が健康にいいのはわかっているけど……。手間がかかる、魚が苦手、レパートリーが少ないなどなどママの悩みを解決！　メディアでも大活躍、給食王子・松丸奨さんに魚好きになるコツを教えてもらいます。



教わったのは……

栄養士 **松丸奨**（まつまるすすむ）さん

通っていた小学校の給食がおいしかったため、子どものころから給食の仕事に携わることを目標に。栄養専門学校を卒業後、千葉の市立病院に勤務し病院食の経験を積む。５年間勤めたのち2008年より東京都文京区で栄養士として勤務し、念願の小学校の給食を担当。栄養教諭の免許も取得し、食育にも携わる。'13年、第8回全国学校給食甲子園で優勝。2266校の頂点に。'16年放映のテレビドラマ『Chef ～三ツ星の給食～』（フジテレビ系）を監修するなどメディアでも活躍。『日本一の給食メシ』（光文社）など著書あり

魚大国日本。海の恵みをもっと活用しましょう

海に囲まれ、水産物に恵まれた日本。このような環境で生活しているのですから、近海で獲れた国産の魚を食べてほしいと思っています。また、日本の養殖技術はとても高いので、養殖魚もおすすめです。

魚よりも肉派という人が増えているようですが、私は、栄養士という立場からも断然魚派です。ご存知のようにサンマ、イワシ、マグロやカツオなど背の青い魚に多く含まれているDHA・EPAはお肉ではほとんど取れません。サケやエビ、カニの甲羅などに含まれる赤色組織、アスタキサンチンは、高い抗酸化作用がありますし、白身魚は高たんぱく質、低カロリーです。

食の欧米化が進み、脂肪分の多い肉の消費が増えたのと比例して、心筋梗塞が増えていると言われています。健康のためには、日本人の昔ながらの食習慣にならって、魚食中心の食事を心がけたほうがよいと思うのです。魚の栄養価の評価が高まり、世界的には魚の消費が増えているのに、日本では減っているというのはさびしいですよね。





みんな大好き サケ料理のレシピを増やしましょう

サケはおにぎりの具、寿司ネタでも人気のように、オレンジ色は見た目もよく子どもは安心して手が伸びるようです。この色がまさにアスタキサンチンの色素。強力な抗酸化作用で活性酸素を抑えてくれます。また、悪玉コレステロールが血管に付着するのを防いだり除去したり。若さを保ちたい女性の願いにも応えてくれるので、美容効果も楽しみに料理してください。

塩ザケではなく、生のほうが塩分の加減ができ、料理の幅が広がります。今回紹介するナシとタマネギのすりおろしをからめた料理は給食でもかなりの人気メニューです。

機能性成分	多く含む魚介成分	期待される効果
DHA	クロマグロ脂身 スジコ ブリ サバ サンマほか	脳の発達（胎児・子ども）認知症・視力低下予防 動脈硬化の予防改善、抗ガン作用など
EPA	マイワシ クロマグロ脂身 ブリ サバ サンマほか	血栓・高血圧予防 抗炎症作用など
アスタキサンチン	サケ オキアミ サクラエビ マダイほか	生体内抗酸化作用、免疫機能向上作用など
タウリン	サザエ カキ コウイカ マグロ血合ほか	動脈硬化・心疾患・胆石・貧血予防、肝臓の解毒作用の強化、視力の回復など
アルギン酸	モズク ヒジキ ワカメ 昆布など褐藻類	コレステロール低下作用、血糖値の上昇抑制作用 便秘予防作用など

※参考：水産白書（2019年）

骨離れのいい白身魚は煮付けが人気

白身魚は良質なたんぱく質が豊富です。たんぱく質は、筋肉だけでなく肌の細胞、髪の毛、爪はもちろん体の臓器も作っている栄養素です。しかも脂肪分はさほど多くないので、健康的にダイエットしたいという方にも最適。また、背びれのいわゆるエンガワの部分にはコラーゲンもたっぷり含まれています。ビタミンCを合わせるとコラーゲンの生成をサポートするので、仕上げにレモン汁をかけたり、ピーマンを一緒に煮たりするのがおすすめです。

今回ポテトサラダに混ぜたタラは、身がやわらかく味にクセがありません。給食でも子どもたちはペロリと食べてしまいますし、白ワインなどのお酒にも合うので、大人のおつまみとしてもおすすめです。

青魚は小骨と臭みをなくせばたちまち大好物メニューに！

青魚は脳や血管の健康維持に欠かせない重要な栄養素、DHA・EPAを豊富に含んでいます。老化をできるだけ食い止めたい大人も積極的に取りたいですね。集中力や記憶力を高めてくれるそうなので、勉強の際にも役立ちます。

イワシやサンマは小骨が細かく、やや臭みが出やすいので、魚嫌いの方にとってはハードルの高い魚です。でも、うま味がとても強いので、骨と臭みをなくす工夫をすればきっと大好物に。小骨は、揚げたり、圧力鍋、鋳物鍋を使うとやわらかくなり、丸ごと食べられるようになります。また、蒲焼き風の甘辛タレにからめることで臭みがマスキングでき、できあがりもツヤ感が出て食欲をそそります。

おいしく食べて、健康維持や学力アップにつながるなんて一石二鳥ですよね。とはいえ、日々の積み重ねが大切です。魚料理のレパートリーを増やして、食卓に上る回数を増やしてくださいね！





4面では、魚嫌いも克服できる、簡単・おいしいレシピを実際に紹介しています。




Fish-1グランプリレシピ

鯛の丸なす トロロ焼き

丸なすの器が上品な、トロロ入り田楽焼き。田楽味噌との相性もバッチリです。

詳しいレシピはコチラ


シーフード料理コンクール受賞レシピ

宇和島鯛めし

お米と一緒に炊き込まず、アツアツごはんにぷりぷりのタイの身とたまご、特製タレをかけて食べるのが宇和島流！

詳しいレシピはコチラ

春 タイ

夏 タコ・イカ


ウエカツレシピ

イカの煮あえ

煮物やあえものは、熱々のうちにタレにからませておくことがポイントです！

詳しいレシピはコチラ

The大阪！たこ焼き丼 たこ団子汁

ふんわりたまごやソースごはんが泉だことよく合い、食感も楽しめる丼ぶりです。

詳しいレシピはコチラ


シーフード料理コンクール受賞レシピ

ニッポンのおいしい魚をたくさん食べよう!!

旬のおいしい お魚料理をご紹介！



サワラのふんわり雑炊

ショウガ効果で身体に優しいふわふわサワラと和風だし薫るさっぱり雑炊です。

詳しいレシピはコチラ

サワラの湯煮

身が崩れてうま味が抜けてしまわないように、グラグラ煮立てないことがポイントです！

詳しいレシピはコチラ


ウエカツレシピ

秋 サワラ

冬 ブリ・ハマチ

春だけでなく秋サワラ・寒サワラもおすすめ



ブリのあつめし

特製ダレに漬けたブリと、ネギやノリ、ゴマなどを添えた簡単・漁師飯！

詳しいレシピはコチラ

きらすまめし

～「かぼすブリの刺身」を添えて～

大分特産のかぼすブリとおから（きらす）をまぶし（まめし）た、地元漁師飯！

詳しいレシピはコチラ


Fish-1グランプリレシピ

もっとニッポンのお魚を食卓に！

PRIDE FISH　浜プラン.jp　ファストFish　魚の国のしあわせ

「魚離れ」が進む中、もっと皆さんに「魚のおいしさ・すばらしさ」を知ってもらうため、JFグループ(漁連・漁協)では地元漁師が地域ごと、季節ごとに“今一番食べてほしい魚”を漁師自慢の魚「プライドフィッシュ」として、Webサイトで紹介しています。
また、JFと市町村等がタッグを組んで浜の活性化に取り組む「浜プラン」や水産庁の官民共同の取り組み「魚の国のしあわせ」プロジェクトでは、魚を手軽においしく食べられる「ファストフィッシュ」商品の選定を行う等、様々な取り組みを行っています。

600種類以上のレシピ公開中！



Fish-1グランプリやシーフード料理コンクール受賞料理、浜料理レシピも満載！



Webサイトをチェック！

おいしいレシピ　プライドフィッシュ　検索