

東京で採れる食材を使用した食物繊維が豊富で災害時にも役立つレシピ。塩分控えめもポイント

さんまの梅しそ巻き みぞれ和え

《材料（2人分）》

さんま	2尾
梅干	6g（小梅2粒）
大葉	12g
ごぼう（ささがき）	70g
油	2g
片栗粉	8g
だいこん	240g
にんじん	60g
だし汁	10g
片栗粉	1.5g
葉ねぎ（小口切り）	10g
ごま	6g
しょうが	6g
ポン酢	4g（小さじ1弱）

《栄養価》 1人分

エネルギー：403kcal
たんぱく質：20.7g
食塩相当量：1.0g/食物繊維：6.0g



大根といえば、江戸東京野菜の「練馬大根」があります。秋から冬にかけて旬を迎えますので、都内にある「農産物直売所」を利用してみましょう。

《作り方》

☆下準備☆

さんまは三枚におろし、ペーパーで水気を切る。ごぼうはささがきにし、茹でておく。



- ①さんま（皮面を下）をバットに並べ、うめぼし・ごぼう・しその順にはさみ、形が崩れないように、爪楊枝で止める。
- ②①に片栗粉をまぶし、フライパンに油を入れ両面こんがり焼く。
- ③火が通ったら②を皿に移し、フライパンはペーパーで油をふき取り、粗くすりおろした人参・大根（1/3残す）・だし汁を入れ火にかける。火が通ったら、片栗粉でとろみをつける。
- ④盛付皿に、みぞれあん・さんま・残しておいた大根おろし・しょうが・葉ねぎを盛り、ポン酢をかけて完成。



☆応用編☆

- ・みぞれあんを、スーパーやコンビニで販売している「キャベツ千切り」や「カットサラダ」で代用すると、簡単かつ、さっぱりと召し上がれます。
- ・さんまは生でなく缶詰でも代用ができ、梅干し・しそと和えることで火を使用せずおいしく食べることができます。

《ワンポイントアドバイス》

☆さんまは栄養豊富な魚です。貧血予防・記憶力や集中力のアップ・疲労回復などに効果があるとされています。秋の訪れを感じるさんまですが、実は脂が多い魚でもあります。そこで、大根おろしと一緒に食べると、大根おろしに含まれている酵素（アミラーゼ）が胃の消化吸収をサポートして負担を軽減してくれる効果があるので、「さんまと大根」おすすめの組み合わせです♪