

さば缶（いわし缶）のカレー焼きうどん

缶詰を非常食として備蓄して消費期限が近づいたら日常で利用し、利用したらその分だけ買い足す「ローリングストック法」を実施している方がたいへん多くなりました。缶詰食品をおかずの一品へ。

材料 4人分

さば缶（水煮）	270g	●調味液	
たまねぎ（5mm幅スライス）	200g	カレー粉	小さじ2強（5g）
ゆでうどん	3玉	しょうゆ	大さじ2（36g）
しょうが（みじん切り）	小さじ3	みりん	大さじ2（36g）
にんにく（みじん切り）	小さじ3	トマトケチャップ	大さじ1強（20g）
油	大さじ2	塩、こしょう	少々
		削り節	適量
		あさつき	2本

作り方

1. 玉ねぎは縦5mm幅程度に切る。あさつきは小口切りにする。
2. フライパンに油を入れ、しょうが、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら、玉ねぎを炒め、さば缶、ゆでうどんをのせ、調味液を混ぜて加え、ふたをする。弱火で数分蒸し焼きにする。
3. ふたを取り、強火にして麺をほぐしながら炒める。全体がなじんだら、あさつきをいれてさっと炒める。
4. お皿に盛り付け、削り節、あさつきを散らす。

memo

EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）は、人の体で作ることができない必須脂肪酸であるため、食べ物などにより摂取する必要があります。

EPAは、血中のコレステロールを抑えて血液の流れを良くし、動脈硬化や血栓症の予防効果が認められています。DHAについては脳の細胞を活性化させる効果も指摘されています。

EPA、DHAは魚以外にはほとんど含まれておらず、さばなどの青魚に多く含まれます。EPA、DHAは、光や酸素で酸化しやすいですが、獲れたての新鮮なさばを使って缶詰にされており、長期保存でもDHA・EPAが酸化しにくいという利点があります。

さば缶（いわし缶）のカレー焼きうどん

缶詰を非常食として備蓄して消費期限が近づいたら日常で利用し、利用したらその分だけ買い足す「ローリングストック法」を実施している方がたいへん多くなりました。缶詰食品をおかずの一品へ。

材料 3人分

さば缶（水煮）	200g	●調味液	
たまねぎ（5mm幅スライス）	150g	カレールー	小さじ2（4g）
ゆでうどん	2玉	しょうゆ	大さじ1.5（27g）
しょうが（みじん切り）	小さじ2	みりん	大さじ1.5（27g）
にんにく（みじん切り）	小さじ2	トマトケチャップ	大さじ1（15g）
油	大さじ1～2	塩、こしょう	少々
		削り節	適量
		あさつき	2本

作り方

1. 玉ねぎは縦5mm幅程度に切る。あさつきは小口切りにする。
2. フライパンに油を入れ、しょうが、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら、玉ねぎを炒め、さば缶、ゆでうどんをのせ、調味液を混ぜて加え、ふたをする。弱火で数分蒸し焼きにする。
3. ふたを取り、強火にして麺をほぐしながら炒める。全体がなじんだら、あさつきをいれてさっと炒める。
4. お皿に盛り付け、削り節、あさつきを散らす。

memo

EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）は、人の体で作ることができない必須脂肪酸であるため、食べ物などにより摂取する必要があります。

EPAは、血中のコレステロールを抑えて血液の流れを良くし、動脈硬化や血栓症の予防効果が認められています。DHAについては脳の細胞を活性化させる効果も指摘されています。

EPA、DHAは魚以外にはほとんど含まれておらず、さばなどの青魚に多く含まれます。EPA、DHAは、光や酸素で酸化しやすいですが、獲れたての新鮮なさばを使って缶詰にされており、長期保存でもDHA・EPAが酸化しにくいという利点があります。

残り野菜ですぐにできるピクルス

ピクルスは長い時間漬け込む、保存する瓶を煮沸するなど時間がかかるため、面倒だと思いませんか。このピクルスは、調味液で野菜をさっと茹でることで、短時間で味を染み込ませるため、食べたときにすぐ作れて簡単です。

材料 4人分

●残り野菜

きゅうり 1本 (大)	130g
にんじん 1/3本	50g
山芋 (長芋)	40g
パプリカ (黄)	40g
セロリ	40g

●調味液

酢	100ml
水	100ml
砂糖 大さじ1.5	12g
塩 小さじ1	6g
ローリエ	1枚

オリーブオイル	大さじ 1~2
黒こしょう	少々

作り方

1. 残り野菜 (きゅうり、にんじん、セロリ、山芋、ピーマン) を5cm長さの拍子木切りにする。
2. 調味液を鍋に入れて沸かし、にんじんは3分、きゅうり、セロリ、ピーマンは1分、山芋 (長芋) は30秒程度茹でる。
3. 2の野菜と調味料をボウル (バット) に移し入れ、粗熱をとる。時々かき混ぜる。
4. 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
野菜を取り出し、オリーブオイルと黒こしょうをかける。

memo

野菜を酸性の調味液で茹でると短時間でやわらかくなります。
にんじん以外にも大根、カブなどの根菜のほか、キャベツ、みょうが、ミニトマトなどにも合います。茹で時間を調整して好みの硬さや味を加減してみてください。

酢を毎日摂り続けることによって、腸内の悪玉菌を減らし、善玉菌を増やします (酢に含まれているグルコン酸は善玉菌の大好きなエサとなる)。腸の血流がよくなり、ぜん動運動が活発になると、腸内環境が改善されて活性酸素の発生を抑制し、疲れにくい体へと変わります。また、血中脂質を低下させる、内臓脂肪を減らす、高血圧の人には血圧低下の効果があることが報告されています。

残り野菜ですぐにできるピクルス

ピクルスは長い時間漬け込む、保存する瓶を煮沸するなど時間がかかるため、面倒だと思っていませんか。このピクルスは、調味液で野菜をさっと茹でることで、短時間で味を染み込ませるため、食べたときにすぐ作れて簡単です。

材料 3人分

●残り野菜

きゅうり 1本	100g
にんじん 1/3本	40g
山芋（長芋）	30g
パプリカ（黄）	30g
セロリ	30g

●調味液

酢	80ml
水	80ml
砂糖 約大さじ1	10g
塩 約小さじ1	5g
ローリエ	1枚

オリーブオイル	大さじ1~2
黒こしょう	少々

作り方

1. 残り野菜（きゅうり、にんじん、セロリ、山芋、ピーマン）を5cm長さの拍子木切りにする。
2. 調味液を鍋に入れて沸かし、にんじんは3分、きゅうり、セロリ、ピーマンは1分、山芋（長芋）は30秒程度茹でる。
3. 2の野菜と調味料をボウル（バット）に移し入れ、粗熱をとる。時々かき混ぜる。
4. 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
野菜を取り出し、オリーブオイルと黒こしょうをかける。

memo

野菜を酸性の調味液で茹でると短時間でやわらかくなります。
にんじん以外にも大根、カブなどの根菜のほか、キャベツ、みょうが、ミニトマトなどにも合います。茹で時間を調整して好みの硬さや味を加減してみてください。

酢を毎日摂り続けることによって、腸内の悪玉菌を減らし、善玉菌を増やします（酢に含まれているグルコン酸は善玉菌の大好きなエサとなる）。腸の血流がよくなり、ぜん動運動が活発になると、腸内環境が改善されて活性酸素の発生を抑制し、疲れにくい体へと変わります。また、血中脂質を低下させる、内臓脂肪を減らす、高血圧の人には血圧低下の効果があることが報告されています。

焼き海苔のお吸い物

一度で使い切れない焼き海苔ですが、焼き海苔を簡単に沢山いただくには、汁物にするのがおすすめです。たくさん入れても汁で溶けてカサが減り、さらに海苔からのうま味が出ます。

材料 4人分

しじみ		200g
だし昆布		6g
水	3カップ強	650ml
塩	小さじ1弱	4~5g
焼き海苔		2枚

作り方

1. しじみは殻をこすり合わせるようにしてよく洗う。
2. 鍋に水とだし昆布としじみを入れ、昆布は沸騰直前に取り出す。
しじみの殻が全部あいたら、火を弱めて塩を入れ、味を調える。
3. お椀に盛り付け、火であぶった焼き海苔をちぎってのせる。

memo

海藻のミネラル含有量は、食品中でもっとも多いのですが、これは、海藻が海水中に含まれる約45種類のミネラル成分から特定のものを選んで取り込むという性質をもっているからです。

鉄、ヨウ素、マンガン、亜鉛、カルシウム、カリウムなど人間が必要とするミネラルを含んでいます。

海産物の摂取量が多い日本人には、ヨウ素欠乏症はないとされてきましたが、ヨウ素の摂取量は海藻の摂取量によって大きく左右されます。

焼き海苔のお吸い物

一度で使い切れない焼き海苔ですが、焼き海苔を簡単に沢山いただくには、汁物にするのがおすすめです。たくさん入れても汁で溶けてカサが減り、さらに海苔からのうま味が出ます。

材料 3人分

しじみ		150g
だし昆布		5g
水	2.5カップ	500ml
塩	小さじ1/2	3~4g
焼き海苔		2枚

作り方

1. しじみは殻をこすり合わせるようにしてよく洗う。
2. 鍋に水とだし昆布としじみを入れ、昆布は沸騰直前に取り出す。
しじみの殻が全部あいたら、火を弱めて塩を入れ、味を調える。
3. お椀に盛り付け、火であぶった焼き海苔をちぎってのせる。

memo

海藻のミネラル含有量は、食品中でもっとも多いのですが、これは、海藻が海水中に含まれる約45種類のミネラル成分から特定のものを選んで取り込むという性質をもっているからです。

鉄、ヨウ素、マンガン、亜鉛、カルシウム、カリウムなど人間が必要とするミネラルを含んでいます。

海産物の摂取量が多い日本人には、ヨウ素欠乏症はないとされていましたが、ヨウ素の摂取量は海藻の摂取量によって大きく左右されます。