



# 栄養科だより



第21号 2022年2月発行

今回は、当院でも味に評判のあるタンドリーチキンについてご紹介！  
春を告げる魚の「<sup>さわら</sup>鱮」を使った料理も作りましたので、ご覧下さい！

## タンドリーチキンとは？

タンドリーチキンの発祥はインドです。カレー風味の味が基本で、本場インドではスパイスを配合し作られています。  
タンドリーの意味は、インド料理で使う「タンドール」という壺形のかまどで焼く料理のことです。



## スパイスの効果

味付けに使われるスパイスには、<sup>はっかん</sup>発汗、<sup>こうさんかさよう</sup>抗酸化作用などがあります。スパイスの<sup>しんちんたいしゃ</sup>発汗作用で新陳代謝が高まり、食欲を増進させます。また、胃腸の働きを高め、疲労を回復するなどの効果も持っています。  
殺菌作用も高く、食べ物<sup>ふはい</sup>の腐敗を防ぐ効果もあります。

## 鱮について



鱮は春に多く収穫されることから、春を告げる祝いの魚として、重宝されてきました。鱮の旬は1年に2回あり、関西では春、関東では冬とされています。

## 鱮の栄養価

鱮はサバ科に属しているため、DHA、EPAが豊富に含まれており、脳の活性化や動脈硬化を予防することが期待できます。また、カリウムの含有量も豊富で高血圧の予防改善にも効果があります。

ビタミンB2も含まれ、皮膚や粘膜の健康維持にも期待できます。その他にもタンパク質、脂質、糖質からエネルギーを作る際にサポート役としての働きがあります。運動をよくする方にオススメしたい栄養素です。

※鱮のカリウム含有量は100gあたり490mg。他の魚と比べて多いため、腎機能障害がある方は食べ過ぎに注意が必要です。

## ★メニュー紹介★



## ★タンダーフィッシュ★

### 材料(2人分)

### 作り方

A

- ・ 鯖切り身 200 g (2切)
- ・ 塩 小さじ 1/6
- ・ ヨーグルト 大さじ 2
- ・ ケチャップ 小さじ 2
- ・ カレー粉 小さじ 1/2
- ・ おろし生姜 小さじ 1/6
- ・ 油 小さじ 1
- ・ ブロccoliリー 60 g
- ・ レモン 20 g

- ① 鯖の切り身を半分に切る。
- ② ブロccoliリーは茹でて、レモンはくし切りにする。
- ③ A を器に入れてしっかりと混ぜておく。
- ④ 鯖と A をボウルに入れ、鯖に A がからまるように混ぜる。ラップをして 15 分程漬ける。
- ⑤ フライパンに油をひき、中火で両面を焼く。
- ⑥ お皿に盛り付けて完成。

### 栄養価(1人分)

### おすすめポイント

エネルギー：225 kcal  
蛋白質：22.0 g  
脂質：12.5 g  
炭水化物：5.1 g  
食塩：0.9 g

- ・ カレー粉に含まれる塩分は 100g 中約 0.2g と微量ですが、カレーの風味で薄味でも美味しくいただくことができます。
- ・ DHA、EPA を効率よく摂取するには魚焼きグリルよりもフライパンで魚の油を残す調理方法がおすすめです。

<参考文献・WEB>

旬の食材百科 <https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/>  
カロリーSlism (スリズム) <https://calorie.slism.jp/>

栄養管理科 大石 光秀