

料理名 芋煮(庄内風)

10月の新メニュー



材料 (1人分)

豚バラ薄切り	15g	《合わせ調味料》		
A {	里芋	30g	醤油	7g
	人参	5g	酒	4g
	大根	15g	砂糖	2g
	しめじ	15g	味噌	7g
	厚揚げ	10g	水	10g
	長葱	10g		
	ごぼう	10g		

作り方

提案者：落合 敏彦・田淵 潤子

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
130	5.6	7	1.9

- ①里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。豚肉も、食べやすい大きさに切る。
- ②厚揚げは油抜きをし、さいの目切りにする。人参、大根はイチョウ切りにし、ごぼうは斜め薄切りにする
- ③しめじは石づきを落とし、食べやすい大きさに分ける
- ④鍋に水を入れ、里芋を火にかけ、アクを取りながら煮る。ごぼう、人参、大根を加え、さらに煮る。
- ⑤豚肉と厚揚げ、しめじ、長葱を加え、火を通す。
- ⑥里芋が軟らかく煮えたら調味料を入れ、味を整えて完成。



栄養知識

「ムチン」

ムチンは、里芋に含まれるぬめり成分のことです。

- たんぱく質の消化を助ける
- 胃壁や腸を保護する
- 整腸作用

「芋煮会」

芋煮会とは、主に東北地方で行われる季節行事です。同じ山形県でも、二つの味があります

- 庄内風芋煮
味噌仕立て、豚肉入り
- 内陸風芋煮
醤油仕立て、牛肉入り



「魚のあぶら」



秋に旬を迎える魚は、産卵のため栄養を蓄えているため、脂肪の含有量が多いことが特徴です。今回は、魚のあぶらのお話です。

脂質：たんぱく質、炭水化物と並ぶ三大栄養素のひとつです。

血液やホルモンの成分として利用されたり、細胞膜や粘膜の構成成分となります。

1日のエネルギー量の20～25%を脂質で取る食生活が良いとされています。

脂質の摂取で大切なことは、量のみならず、「脂質の質」にも注目することです。

魚の脂に多く含まれるEPA・DHAは、体内ではほとんど合成されないため、食品から摂取する必要のある、多価不飽和脂肪酸のひとつです。



EPA・DHAの働き

細胞膜や、体の仕組みに働きかける生理活性物質の材料となります。

*中性脂肪を減らす。

*善玉コレステロールを増やす。

*血栓ができるのを防ぐなどの動脈硬化予防の働きがある。

種類	目安	重量 (g)	可食部重量 (g)	DHA (mg)	EPA (mg)	DHA・EPA合計量 (mg)
あじ	中1尾(頭・骨付き)	150	67	150	290	440
いわし	中1尾(頭・骨付き)	100	50	600	650	1250
さけ	1切れ	100	100	270	480	750
さば	1切れ	100	60	300	420	720
さんま	中1尾(頭・骨付き)	150	105	930	1800	2730

DHAとEPAを合わせて、1日に1000mg以上摂取することが望ましいとされています。