

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

新緑の季節にぜひ味わいたいアジ

皆さん、新しい環境にも慣れそろそろ疲れが出てきた頃ではありませんか？
薫風香る5月、旬である「アジ」はいかがでしょうか。

アジには、回遊と地付きの2種類あります。回遊のアジは、外湾に住み着き背の色が黒っぽく四季を通して流通しています。地付きのアジは、内湾に住み着き背やヒレの色が黄色っぽく小ぶりですが、脂が乗っていて甘みや旨味が強いのが特徴で、5月から流通します。

なお、アジは近年注目を集めている栄養素であるたんぱく質やn-3系脂肪酸(DHA、EPAなど)を豊富に含みます。たんぱく質は、筋肉量や筋力を維持するために重要です。n-3系脂肪酸は、生体内で合成できない必須脂肪酸であり、アジには初カツオよりも豊富に含まれています。さらに、骨や歯の形成に必要なカルシウムや糖代謝に必要なビタミンB1も含まれていますので、健康維持・増進にピッタリの食材です。

ぜひ、栄養豊富な旬のアジを食べてエネルギー補給をし、梅雨を迎えるためのからだづくりに備えてください。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
秋山珠璃さん

人口と世帯()内は前月比 人口 142,556人(-75人)
男性:71,277人(-38人) 女性:71,279人(-37)
世帯数:61,048世帯(+186世帯)
(令和3年4月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶▶▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

キレイ・元気を応援します! No.83

「アジ」を簡単にアジアン風に!

アジアン風 アジの大葉チーズロール

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 354kcal	たんぱく質 32.3g	脂質 18.1g	炭水化物 12.5g	塩分 1.5g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

スイートチリソースの甘味が「アジ」のおいしさをより引き立てます。

材 料 (2人分)

アジ(3枚おろし)3尾、大葉6枚、プロセスチーズ3個、薄力粉小さじ2、サラダ油大さじ1、レモン1/3個、スイートチリソース大さじ2、新タマネギ1/6個

作り方

- 1 アジと大葉は縦半分に切り、チーズは1個を4等分に切る。レモンはくし型に切り、新タマネギはみじん切りにする。
- 2 ペーパータオルでアジの水気をよく拭き取り、大葉、チーズをのせて端からきつく巻き、ようじでとめる。
- 3 薄力粉を茶こしに入れて、②の全体にふりかける。
- 4 サラダ油を入れて熱したフライパンに、③を入れて、こんがり焼き目がつくように焼く。
- 5 皿に盛り、スイートチリソースに新タマネギを混ぜたソースとレモンを添える。

(レシピ作成: 深谷市保健センター)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑ QRコードを読み取り、空メールを送信してください。