

人口と世帯( )内は前月比 人口 141,890人(-71人)  
男性:70,901人(-25人) 女性:70,989人(-46人)  
世帯数:61,883世帯(+27世帯)  
(令和4年8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/

# 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~

## 食欲の秋の第一歩 旬を迎えるサケ

皆さんの食卓に並ぶサケは、秋から冬にかけて産卵の時期を迎えるため脂がのっており、おいしくなっていきます。今回はそんなサケについてご紹介します。

サケは川で生まれ、海で長旅を続けながら成長し、産卵のために生まれ故郷の川に戻ってくる魚です。サケといえば淡い赤色のようないわゆるサーモンピンクが特徴ですが、海で成長していく過程で赤い色素である『アスタキサンチン』を豊富に含んでいる餌を食べるため、このような色になります。切り身の色が赤色で『赤身魚』と思う人もいますが、実は『白身魚』に分類されています。

『アスタキサンチン』とは、天然の色素成分で、血栓の生成を抑え、脳血栓や心筋梗塞を予防し、血中コレステロール・血圧・血糖値の低下作用もあるとされています。

サケはお寿司や焼き物に調理したり、スープに入れたりとさまざまな調理法でおいしく食べられる魚です。ぜひ旬を迎えるサケを食べてみてはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部  
管理栄養学科 助手  
管理栄養士  
三井健司さん

キレイ・元気を応援します!

No.99

揚げ焼きで簡単! 香ばしく食べられる一品

### 鮭の竜田揚げ風

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 199kcal	たんぱく質 14.3g	脂質 12.5g	炭水化物 7.5g	塩分 1.2g
------------------	----------------	-------------	--------------	------------

#### おすすめポイント

- ・ショウガとニンニクの香りで食が進みます
- ・大根おろしやレモンを添えると、さわやかさUP!

#### 材 料 (2人分)

鮭(切り身 1枚70g位) 2枚、しょうゆ小さじ2、酒小さじ2、にんにく(チューブ可) 4g、ショウガ(チューブ可) 4g、片栗粉適量、揚げ油

#### 作り方

- 1 サケは軽く洗い、水気をふき取り1口大に切る。
- 2 しょうゆ、酒、すりおろしたニンニク、ショウガを合わせた調味液に、サケを10分程度漬けておく。
- 3 サケの汁を切り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- 4 フライパンなどに油をひき、中火でサケを両面揚げ焼きにする。



(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 大塚那月、持田花映)

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。