



かじきの梅だれ焼き

暑くなる季節に、梅だれでさっぱりした味付けが食欲をそそるメニューをご紹介します。

かじき類の旬は6～8月。不飽和脂肪酸であるDHAが豊富に含まれます。DHAは中性脂肪の高い人や虚血性心疾患、脳卒中の予防に良いとされています。魚を食べる機会が少ない方はこの脂肪酸が不足する可能性がありますので、かじきをはじめ、まぐろ、さわら、さんま、ぶりなどの魚を積極的に摂るのがおすすめです。

おくらは6～9月が旬。エチオピア近辺が原産で日本には江戸時代頃に伝わったとされています。ぬめりはペクチン、ガラクトン、アラバン等の粘質性の多糖類で整腸作用などがあります。

材料(2人分)

かじき	160g(2切)
梅干し	12g(2個)
醤油	6g(小さじ1)
みりん	12g(小さじ2)
ミニトマト	40g(4個)
おくら	40g(4本)
油	8g(小さじ2)



1 梅干しはあらかじめ水につけて塩抜きをしてから、種を除いて包丁でたたいて刻み、醤油、みりと混ぜる。



2 かじきはフライパンで片面を中火で約5分焼き、焼き色がついたら裏返して蓋をして約5分焼く。



3 おくらは色よく茹で、半分に切る。



4 かじきが焼けたら皿に盛り付け、梅だれをかける。おくらとトマトを添える。



調理時間
15分

栄養価(1人分)

エネルギー

180kcal

たんぱく質

15.6g

塩分

1.9g

point!

梅干しは一日ぐらい水につけておくと塩分が程よく抜けて減塩になります。

魚は下味をせずに調理し、たれで表面に味をつけることで塩分をおさえ、効果的に味を感じることができます。