

## まごはやさしいわ×旬の食材

「まごはやさしいわ」とは、毎日取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字をとったものです。豆、ごま、発酵食品、野菜、魚介類、しいたけ(きのこ)、いも、わかめ(海藻)の8つの食材をそれぞれ紹介しながら、旬の食材をあわせたレシピを紹介していきます。

## まごはやさしいわ食材:「さ」魚介

魚介類は、良質の動物性たんぱく質を含み、ビタミン(D、E、B12)、ミネラル(カルシウム、マグネシウム等)などの栄養素や、不飽和脂肪酸(DHA、EPA)をはじめとする多様な機能性成分など、私たちの体に必要なものが多く含まれています。手軽に食べられ、備蓄もできる缶詰はおすすめです。COOKPADにレシピを載せているので、参考にしてみてください。鮭には抗酸化作用のあるアスタキサンチンが含まれ、紫外線によるシミやしわ対策にもおすすめの食材です。

### 春の旬食材:セロリ

セロリの旬は産地や種類によって異なり、現在は年間を通してスーパーで手に入る野菜です。特においしくなるとされる時期は、春と秋で、セロリに適した気候で露地物が出回る時期とされています。特に春はセロリの茎が柔らかく、風味も豊かです。セロリは薬草として中国から伝わったという説もあり、香味野菜として使われています。独特な香り成分が、肝にこもった熱や上がった気を降ろし、血圧を下げて精神安定を促す作用があるとされ、春に食べて欲しい野菜のひとつです。



### 鮭のカルピオーネ

<材料>	材料(2人分)
生鮭(サーモン)	2切れ
A食塩・こしょう	少々
Aオリーブオイル	大さじ1/2
セロリ	5cm
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
B食塩約	1g
B白ワインビネガー	大さじ1
Bオリーブオイル	大さじ1/2



#### <作り方>

- 1.セロリ、パプリカ(赤・黄)は細切りにし、Bの食塩をふりかけ、15分ほど置いておく。
- 2.生鮭にAの食塩・こしょうをふり、Aのオリーブオイルを全体にまぶし、中火で両面しっかり焼く。
- 3.1の野菜の水気をよく絞り、Bの白ワインビネガー、オリーブオイルを加えてよく混ぜる。
- 4.保存容器に2の焼いた鮭を入れ、上に3を液体も全部入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして味をなじませる。

#### ～栄養指導・相談承ります～

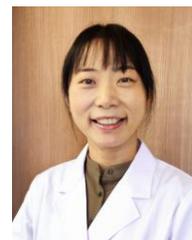
食生活全般に対し、管理栄養士から指導・アドバイス致します。

\*毎週火・木曜日 10:00~15:00 \*所要時間 30~60分

\*費用 1回 1,100円(税込)

\*薬局オリーブファーマシー、オリーブ健康館、伊奈オリーブ薬局の中から、ご希望の場所で受けられます。

ご予約・お問合せ 048-764-2567(オリーブ健康館)



管理栄養士・石井優子  
国際薬膳師

ホームメイド協会・ケーキ科講師  
熊谷市出身。趣味はお菓子作りと食べ歩き。