

秋鮭の焼きマリネ

●作り方

- ① にんじん、なすは5mm幅のななめ薄切りに、かぼちゃは7mm幅の薄切りにする。しめじは石づきをとって小房にわけ、鮭は一口大に切る。
※かぼちゃが固くて切りにくい場合は、レンジにさっとかけると切りやすくなります。
- ② バットにAを入れて混ぜ、生姜の千切りを加える。
- ③ フライパンにかぼちゃとにんじんを入れて蓋をし、火が通るまで焼いたら②につける。
- ④ 同じフライパンにオリーブオイルをひいて、なす、しめじを焼き、②につける。
- ⑤ 鮭を皮目からフライパンに入れ、火を通し②につける。



「鮭」

鮭の旬は、9月～11月。さんまと並んで、秋を代表する味覚です。

鮭には肌をつくる良質なたんぱく質、栄養分を届けるために必要な血行を促すビ

タミンE、コラーゲン、抗酸化作用が特に強いアスタキサンチンが含まれています。アスタキサンチンは乾燥予防のほかにもシミ予防にも効果があるといわれています。これらはすべて、肌をつくるうえで欠かせない成分ばかりです。



●材料 (2人分)

にんじん…………… 1/2 本 (75g)
 なす…………… 1 本 (80g)
 かぼちゃ…………… 100g
 しめじ…………… 1 バック (100g)
 鮭…………… 2 切れ
 A { 酢…………… 大さじ 2
 砂糖…………… 大さじ 1
 しょうゆ…………… 大さじ 1 と 1/2
 生姜…………… 1 かけ分
 オリーブオイル… 大さじ 1

1 人分



※ A の液を半分残した場合。

もうひと皿



青梗菜のサラダ

茹でたり炒めたり、熱を通して食べる機会が多い青梗菜ですが、実は生で食べてもおいしい野菜。青梗菜に含まれるビタミンC・Eは生のほうが効率的に摂取できます。

●材料 (2人分)

乾燥ひじき…………… 10g
 青梗菜…………… 80g
 ハム…………… 2 枚
 粒マスタード…………… 大さじ 1/2
 塩・こしょう…………… 少々

●作り方

- ① 乾燥ひじきは熱湯 (分量外) で 10 分間戻し、ザルにあげ水気を切る。
- ② 青梗菜は 1 枚ずつはずして細切りにし、ハムは短めの細切りにする。
- ③ ボウルに①、②、粒マスタード、塩・こしょうを入れてざっくり混ぜる。



1 人分



料理制作/本田祥子 (管理栄養士)
 スタイル/宮澤由香 撮影/石田健一