

魚料理で冬を楽しもう!



冬の旬、「寒の内」の「寒魚」

「大寒」とは、二十四節気において「冬の最後を締めくくる約半月」のことを指し1年でもっとも寒い時期といわれています。毎年、1月20日～2月3日ごろです。

「大寒」の前の半月は「小寒」と呼ばれ、「大寒」と「小寒」を合わせた約30日間を「寒の内」と呼び、

大寒が終わると春の始まりである「立春」を迎えます。

寒の入りを迎える「小寒」から寒さが最も厳しい「大寒」に旬を迎える魚や貝を「寒魚」と呼びます。来春からの産卵に向けて体内に栄養を蓄える為に脂がのり、旨味も増して高栄養価となります。

主に、寒ブリや寒サバ、寒鱈、牡蠣、寒しじみ等が旬として挙げられます。

1月	行事・祭事・記念日
1	土 元日
2	日
3	月
4	火
5	水 小寒
6	木
7	金 七草
8	土
9	日
10	月 成人の日 糸引き納豆の日 明太子の日
11	火 鏡開き 塩の日
12	水 いいにんじんの日
13	木
14	金 愛媛いよかん=いい予感の日
15	土 イチゴの日
16	日
17	月 おむすびの日
18	火
19	水
20	木 大寒 甘酒の日
21	金
22	土 カレーの日
23	日 アーモンドの日
24	月
25	火 中華まんの日 ホットケーキの日
26	水 コラーゲンの日
27	木
28	金
29	土
30	日
31	月 愛菜の日

揚げサバの トマト煮

トマトソースを使うことで、煮込み時間が短縮になり、調理者による味ブレがおきにくいです。

使用食材(10人分)

- さば(切り身40g).....400g
- 塩.....0.4g
- こしょう.....0.1g
- 片栗粉.....50g
- サラダ油.....20g
- (A)カゴメダイストマトソース...400g
- しょうゆ.....6g
- パセリ(みじん切り).....5g



ダイストマトソース/1kg

作り方

- ①さばは塩、こしょうし水気をふいておく。片栗粉をまぶして油で揚げる。スチコンの場合:ホテルパンに並べ、ハケでサラダ油を塗り、スチコンで加熱する。(目安:コンビ/220℃/40%/5分)
- ②①をホテルパンに並べ、(A)を加えて軽く和えスチコンで加熱する。(目安:コンビ/220℃/40%/10分)
- ③皿に盛り付け、パセリを散らす。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	161 kcal	カリウム	264 mg	亜鉛	0.5 mg	食物繊維(総量)	0.5 g
たんぱく質	8.8 g	カルシウム	26 mg	ビタミンA(RE)	18 μg	食塩相当量	0.5 g
脂質	10.1 g	マグネシウム	18 mg	ビタミンB1	0.11 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	7.5 g	リン	103 mg	ビタミンB2	0.14 mg		
ナトリウム	195 mg	鉄	0.7 mg	ビタミンC	3 mg		

※保育施設勤務栄養士考案メニューをアレンジしています。

たらの あんかけ風

ケチャップを使い、トマトのうま味を加えたあんかけです。野菜だしでコクとうま味がアップします。

使用食材(10人分)

- 玉ねぎ(細切り).....150g
- にんじん(薄切り).....100g
- たら(切り身100g).....1000g
- 塩.....20g
- 万能ねぎ(きざみ).....適量
- カゴメトマトケチャップ標準...80g
- カゴメ野菜だし調味料(濃縮タイプ)・80g
- (A) 酢.....80g
- 酒.....80g
- 上白糖.....40g
- 鶏からスープ.....1350g
- 片栗粉.....15g



トマトケチャップ標準/1kg
野菜だし調味料(濃縮タイプ)/300ml

作り方

- ①穴あきホテルパンに野菜を入れ、スチコンで加熱する。(目安:スチーム/100℃/100%/5分)
- ②別のホテルパンに(A)を入れて、スチコンで加熱し、①を加えて和える。(目安:コンビ/160℃/80%/10分)
- ③たらに塩をして、オープンシートを敷いたホテルパンに並べ、スチコンで加熱する。(目安:コンビ/180℃/100%/10分)
- ④皿にたらを盛り付け、②のあんをかける。ねぎをちらす。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	148 kcal	カリウム	570 mg	亜鉛	0.6 mg	食物繊維(総量)	0.7 g
たんぱく質	20.3 g	カルシウム	67 mg	ビタミンA(RE)	80 μg	食塩相当量	1.9 g
脂質	3 g	マグネシウム	46 mg	ビタミンB1	0.16 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	12 g	リン	283 mg	ビタミンB2	0.31 mg		
ナトリウム	717 mg	鉄	1.3 mg	ビタミンC	3 mg		