



管理栄養士の交換ノート

■強くなれる秘密を持つたらこ

担当: 栄養管理係管理栄養士 岩佐

新年度を迎えてから入学式や入社式が行われ、新しい生活を始めている方も多いのではないのでしょうか。毎日が新鮮で刺激を感じられる時期ですが、少し落ち着き、疲れが出やすい時期でもあります。今回はそんなときにおすすめの「たらこ」についてお話しします。

「たらこ」は主にスケトウダラの卵巣を原料とし、塩漬けをして作られています。スケトウダラの卵、すなわち子どもということで「タラの子」から「たらこ」になったことが由来とされています。唐辛子を加えた調味料にたらこを漬け込んだものは「辛子明太子」になります。1900年頃に北海道でマダラの漁獲が不振であったため、代わりにスケトウダラの漁が発展し、その後卵巣の加工が始まり、昭和初期にはたらこが全国に広まっていったそうです。

たらこには糖質をエネルギーに変える働きをサポートするビタミンB1が多く含まれています。不足すると疲れやすくなることがあるため、よく体を動かす方や今頑張りたいと思っている方には重要なビタミンです。糖質が多く含まれているご飯やパン、麺などと一緒に食べるのがおすすめです。たらこを摂り入れて、疲れに負けない強い身体を目指しましょう。

食の森+it's

コラムに関連したレシピと栄養についてお届けしていきます。

■レシピテーマ:たらこ

担当: 地域活性化起業人 山城

たらこの肉巻き揚げ

【材料(2人分)】

- ▶ 鶏ミンチ…80g
- ▶ 塩…少々
- ▶ 酒…小さじ1/2
- ▶ 片栗粉…大さじ1/2
- ▶ たらこ…1本
- ▶ スライスチーズ(溶けない)…2枚
- ▶ 大葉…2枚
- ▶ 油揚げ(長方形)…1枚
- ▶ 海苔…1枚
- ▶ 薄力粉…大さじ3
- ▶ 和風だしの素…小さじ1/2
- ▶ 水…大さじ1・1/2~

▶ 揚げ油…適量

【下準備】

- ▶ たらこは縦半分に切る
- ▶ 大葉は軸を除いておく
- ▶ 油揚げは長辺を残しコの字に端を切り落とし広げておく
- ▶ バットに薄力粉・和風だしの素を合わせておく(A)

【作り方】

- ① ボウルに鶏ミンチ・塩を入れ粘りが出るまでよく混ぜる
→ 酒・片栗粉を加えなじむまで混ぜる(肉だね)
- ② 油揚げを広げ、奥2cmくらい

- 空けて肉だねをのぼし、和風だしの素・海苔・スライスチーズ・大葉・たらこの順におき手前から巻き端を楊枝でとめる
- ③ ②に(A)をまぶし余分な粉をはらう
 - ④ (A)の残りに水を加え衣を作り、③にくぐらせ160℃の揚げ油で4~5分揚げていく
 - ⑤ 粗熱がとれたら8等分に切り分けて皿に盛る

◆栄養のひとさじ

たらこなどに含まれているビタミンB1はアリシンという成分と結合すると体内に長く留まり、疲労回復効果の持続が期待されます。

アリシンが含まれているたまねぎ、にら、にんにくなどを加えてアレンジしてみるのもおすすめです。



◆栄養価(1人あたり)

- エネルギー 383kcal
- たんぱく 24.1g
- 脂質 29.2g
- 食物繊維 1.2g
- 炭水化物 10.1g
- 食塩相当量 1.8g

今月の

MIKASA COOKING ESSOR

【申込・問合せ先】
三笠高校生レストラン
☎③7335

MIKASAのキッチンスクール

in キッチンスタジオA



◆GW三笠おいしいしほ祭り2023

■トッピングセレクトのピザ編

【日時】5月3日(水)、4日(木) / ①午前10時 ②午前11時 ③午後0時 ④午後1時のブロック制：所要時間約50分

【内容】ミックスピザ・シーフードピザ・照り焼きチキンピザ・ポテトマヨコーンピザ

【定員】各回16人

【参加料】1セット／500円

【参加方法】当日参加または事前予約(事前予約は前日までに電話で申し込みください)

■シマエナガのチョコマカロン編

【日時】5月5日(金) / ①午前11時 ②午後0時 ③午後1時 ④午後2時のブロック制：所要時間約30分

【内容】カラフルなマカロンに生チョコをサンドして、シマエナガの顔を描くイベント

【定員】各回16人

【参加料】1セット／500円

【参加方法】当日参加または事前予約(事前予約は前日までに電話で申し込みください)

◆ポリウム満点！ミートボールパスタを作ろう！

【日時】5月28日(日) / 午前10時～午後1時

【内容】ミートボール入りミートソースパスタ作り(講師が作った副菜、スープ付き)

【定員】16人

【参加料】1セット／1,000円

【参加方法】5月16日(火)までに電話で申し込みください。

◎共通事項

【対象】どなたでも参加できます。※小学生以下は保護者同伴

【講師】地域おこし協力隊



5月の営業日

■は休日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

※予約方法・直近の営業日は、ホームページをご確認いただくか電話で問い合わせください。

【営業時間】9:00～18:00

Cherie

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

エノールストア

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

三笠高校
卒業生の

今

◆上西歩夢さん / 1期生 製菓コース 旭川市出身

三笠高校を巣立った卒業生の活躍する姿をお届けします。

私は小学生のころからお菓子作りが好きで、作ったお菓子を近所や学校の先生などへ配ったりしていました。そんな時に三笠高校のことを知り、進学を希望するようになりました。当時は、将来の夢などは考えてもいなく、ひたすらお菓子を作ることが楽しいだけでしたが、いざ三笠高校へ入学すると、志のある同級生に感化されるように、私も将来自分のお店を持つことを、一つの目標として考えるようになりました。



■工房所在地
三笠市多賀町3-1
■店舗Instagram



私は小学生のころからお菓子作りが好きで、作ったお菓子を近所や学校の先生などへ配ったりしていました。そんな時に三笠高校のことを知り、進学を希望するようになりました。当時は、将来の夢などは考えてもいなく、ひたすらお菓子を作ることが楽しいだけでしたが、いざ三笠高校へ入学すると、志のある同級生に感化されるように、私も将来自分のお店を持つことを、一つの目標として考えるようになりました。

【問合せ先】企画調整課企画係 ☎②3182