



## 管理栄養士の交換ノート

### ■地域ごとに味わう「サバ」

担当：栄養管理係管理栄養士 高橋

秋となり、サバが美味しい時季になりました。全国にはサバを使ったさまざまな料理があり、京都府では酢でしめた「さばずし」、福井県では塩とぬかに漬けた「へしこ」、滋賀県では焼いてから煮込んだものをそうめんとからめて食べる「鯖そうめん」、福岡県ではサバの刺身をごまや醤油などで和えた「博多の胡麻鯖」など地域ごとに郷土料理があります。

新鮮なサバが手に入る九州北部では、刺身など生で食べる文化がありますが、加熱せずに食べる場合は、アニサキスなどの寄生虫が潜んでいる可能性が高く、一度冷凍、または、しっかり加熱して食べる必要があります。また、サバに含まれるアミノ酸は、鮮度が落ちると食中毒の原因物質に変化するため、購入したらなるべく早く食べましょう。

サバには、体をつくるたんぱく質や貧血を防ぐために必要な鉄などのほか、不飽和脂肪酸のDHAやEPAも豊富に含まれます。DHAは、コレステロールや中性脂肪を減少させる作用、EPAは血液をサラサラにする作用が期待され、動脈硬化や心筋梗塞などの予防に役立ちます。

1年を通して手に入りやすいサバですが、秋は脂の乗ったおいしいものが出回る季節です。旬のサバを使って、いろいろな地域の郷土料理を作ってみるのも面白いかもしれません。

## 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：サバ

担当：地域活性化起業人 山城

#### サバの梅しそチーズ春巻き

#### 【材料(2人分)】

- ▶ サバ…2切れ
- ▶ 塩…少々
- ▶ サラダ油…小さじ1/4
- ▶ 大葉…4枚
- ▶ 梅干し…20g
- ▶ ピザ用チーズ…40g
- ▶ 春巻きの皮…4枚
- ▶ 揚げ油…適量
- ◎薄力粉…小さじ1
- ◎水…小さじ1

#### 【下準備】

- ▶ サバに塩をふり5分ほど置き、臭みや余分な水分を除く
- ▶ 梅干しは種を除き、包丁でたたきペースト状にする
- ▶ 大葉は軸を除く
- ▶ ◎を混ぜ合わせておく(のり)

#### 【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を熱し、ペーパーで水気をふき取ったサバを香ばしい焼き色がつくまで両面焼く

- ②バットに移して大きめにほぐす

- ③春巻きの皮のざらついている面を上にして斜めに置き、中央よりやや手前に具をのせて手前からひと巻きする

- ④大葉をのせてさらに巻き、ふちにのりを塗り両端を折りたたみ巻いていく

- ⑤180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げてバットに取り出す

#### ◆栄養のひとさじ

サバに含まれるビタミンDは、骨の形成に必要なカルシウムの吸収を助ける働きがあります。チーズにはカルシウムが豊富に含まれ、サバとチーズを一緒に食べることで効率良くカルシウムの吸収ができるため、丈夫な骨づくりにつながります。



#### ◆栄養価(1人分)

○エネルギー	383kcal
○たんぱく質	19.2g
○脂質	23.6g
○炭水化物	22.2g
○食物繊維	1.6g
○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  
Tel③7335

## 共通事項

【場所】MIKASA COOKING ESSOR キッチンスタジオ  
 【講師】地域おこし協力隊  
 【対象】どなたでも参加できます。  
 ※小学生以下は保護者同伴  
 ※定員になり次第受け付けを終了します。



【日時】10月28日(土)午前11時～午後1時  
 【内容】かぼちゃや玉ねぎ、ブリを使って、かぼちゃのクリームニョッキを始めとした普段より少しだけ本格的な洋食メニュー作り  
 【定員】16人  
 【参加料】1人分／1,000円  
 【参加方法】10月25日(水)までに電話で申し込みください。

## 秋の食材を楽しむハロウィン料理教室



【日時】10月22日(日)午前10時～午後1時  
 【内容】カップケーキにカボチャクリームを絞ってミイラ風にし、ハロウィンクッキーにアイシングを使ったお絵描き体験  
 【定員】16人  
 【参加料】1セット1人分／1,500円  
 【参加方法】10月18日(木)までに電話で申し込みください。

## ドキドキ!!お菓子なハロウィンお菓子教室



MIKASA クッキングスクール  
in キッチンスタジオ



## 10月の営業日

※予約方法・直近の営業日は、ホームページを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

まごころキッチン

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				

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				

エソールストア

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				

お菓子作りの基礎を学ぶ一方、三笠の歴史や変遷、土地ならではの特色に興味を持つようになり、漠然と「食」と地域を結びつける存在になりたい、人と人が繋がる場所を作りたい」という目標が生まれました。

■店舗:神戸市中央区中山手通8丁目3-9



洋菓子のまち・神戸で修行し、令和4年8月、焼菓子専門店「atelierどり」を開業しました。今は工房を拠点に「食」を通して地域と繋がるさまざまな活動を行っています。その原点はやはり高校時代になります。

お菓子作りの基礎を学ぶ一方、三笠の歴史や変遷、土地ならではの特色に興味を持つようになり、漠然と「食」と地域を結びつける存在になりたい、人と人が繋がる場所を作りたい」という目標が生まれました。

振り返ればあつという間の3年間ですが、将来を見据えて自分と向き合うなかで人生の方向性を決める時の指針となること、人との出会いがたくさんありました。あの頃全力で取り組んだ、ひとつひとつの経験が今に繋がっています。

◆藤田 和礼さん / 2期生 製菓コース 岩見沢市出身

三笠高校  
卒業生の

今

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。

【問合せ先】企画調整課企画係Tel②3182