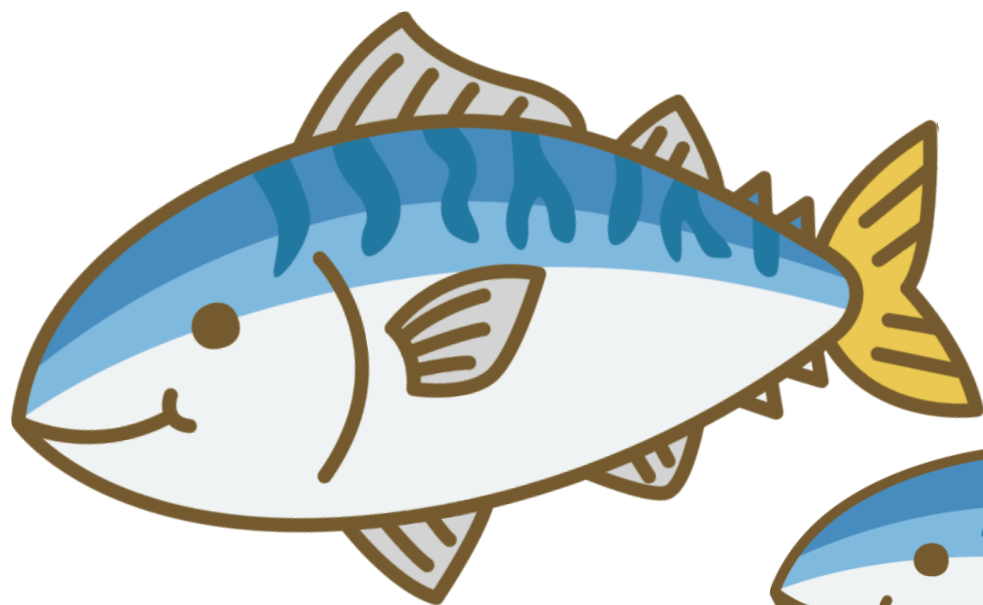


アトレマルヒロ2023
アカデミーフェスティバル

城西大学 薬学部 医療栄養学科
毎日お魚を食べよう！
レシピ集

魚には身体に良い**アブラ**が豊富に含まれています！



エイコサ
ペンタエン酸

EPA

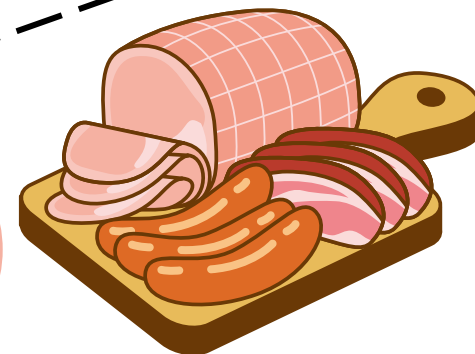
オメガ3脂肪酸

DHA

ドコサヘキサ
エン酸

- ◎血液サラサラ
- ◎中性脂肪・コレステロール値低下
- ◎動脈硬化・心疾患予防
- ◎認知症予防

飽和
脂肪酸



魚

魚といえは、肉や卵と並ぶたんぱく質源です。たんぱく質は筋肉や皮膚、内臓、髪、爪、歯や骨の主成分で、他の栄養素から体内で合成できないため、積極的に摂取する必要があります。さらに魚には、EPA（イーピーイー）やDHA（ディーエイチイー）といった肉には含まれない良質なアブラが多く含まれます。

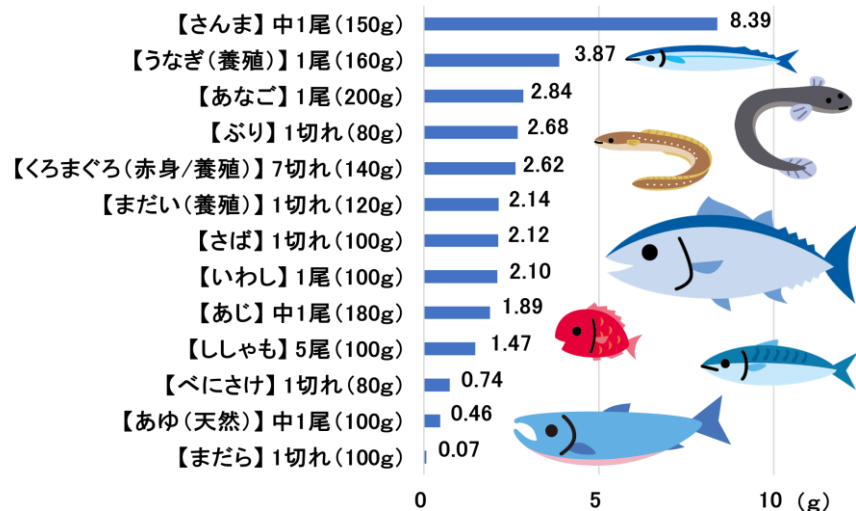
人間よりも少し体温の高い牛や豚、鶏などの肉のアブラ（脂）は常温（15℃～30℃）で固体であるのに対して、冷たい水の中に生息する魚のアブラ（油）は常温でサラサラな液体です。これは、肉や魚に含まれるアブラの脂肪酸の種類によって決まります。魚に含まれるアブラにはオメガ3脂肪酸と呼ばれる常温でも固体にならない性質の脂肪酸（EPA・DHA）が多く含まれます。

EPAやDHAには血液をサラサラにする効果や中性脂肪・コレステロール値を低下させる効果などが知られています。

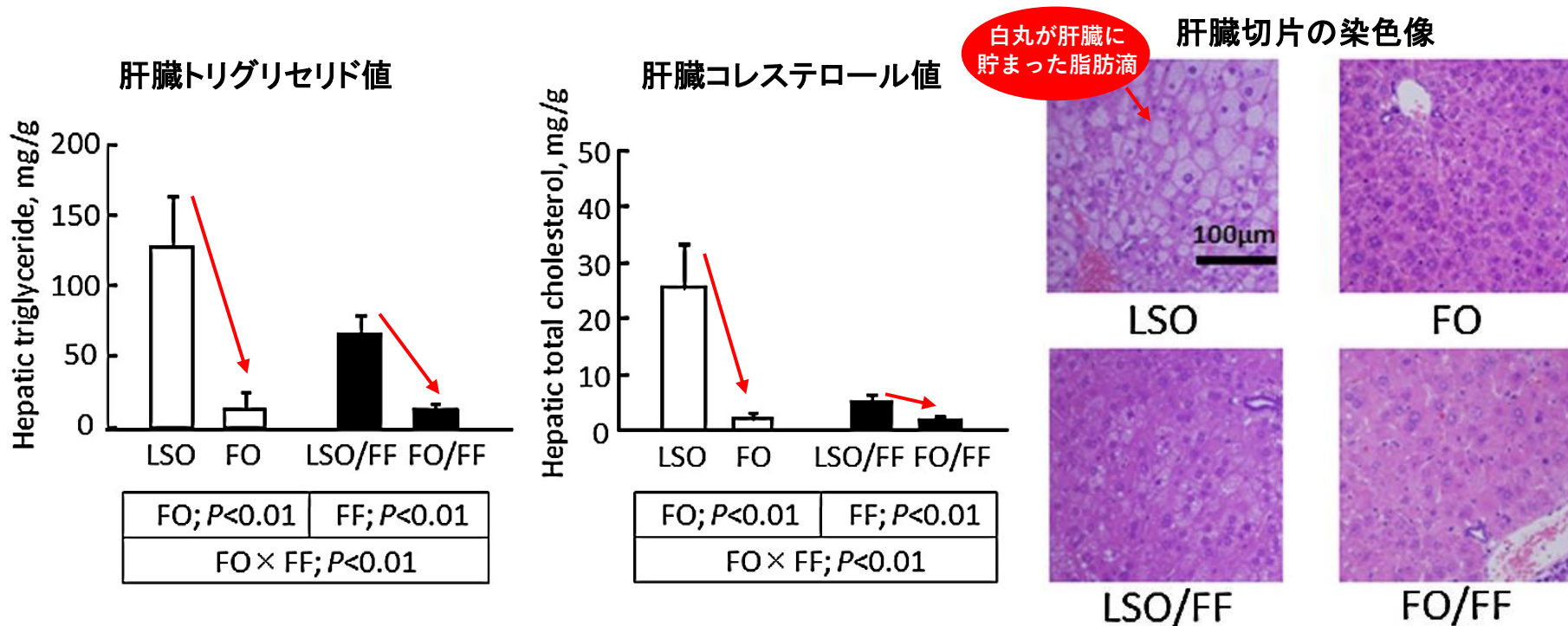
JPHCコホート研究では魚の摂取が週1回のグループと比較して週3～5回のグループで約25%、週8回のグループで約60%心筋梗塞のリスクが減少していることがわかっています。

最低でも週3回以上、できれば毎日魚を食べると心疾患のリスクが下がるので、1日3食のうち1回は魚や魚介類を食べるように意識してみてください。1日に食べる魚の量は、オメガ3脂肪酸量として1.6～2.0gを目指しましょう（日本人の食事摂取基準2020年版）。

魚(1回の食事)に含まれるオメガ3脂肪酸の量



魚油はマウスの脂肪肝を改善する



ラードとサフラワー油 (LSO; 脂質エネルギー比25%、ラード4:サフラワー油6) を食べさせたマウスと比較して、魚油 (FO; 脂質エネルギー比25%、魚油10) を食べさせたマウスで有意に脂肪肝の改善がみられた。

フェノフィブラート (FF; 脂質異常症治療薬) をLSO群に食べさせたマウスよりも、魚油 (FO) 群でさらに脂肪肝の改善する。

城西大学 薬学部 医療栄養学科 学生 発案 <簡単おいしい魚レシピ>

- ① かつおの和風ハンバーグ
- ② こまツナとしらすの炊き込みご飯
- ③ ぶりのみそ照り
- ④ メヒカリの煮つけ
- ⑤ ホタルイカとそら豆のペペロンチーノ
- ⑥ かれいのごまダレかけ
- ⑦ 銀だらの梅ホイル焼き
- ⑧ サバのさっぱりサラサラ冷しうどん
- ⑨ しらすチーズスティック
- ⑩ あゆ飯



かつおの和風ハンバーグ



【5人分】

- かつお・・・500 g
- 玉ねぎ・・・1個
- 木綿豆腐・・・100 g
- ★卵・・・1個
- ★味噌・・・大さじ1
- ★マヨネーズ・・・大さじ1
- ★片栗粉・・・大さじ1
- ★顆粒和風だし・・・小さじ1
- 大葉・大根おろし・味ぽん・・・お好みで

- ①かつお、玉ねぎをフードプロセッサーにかける。
(フードプロセッサーがない場合はかつお、玉ねぎをみじん切りにする)
- ②①をボウルにうつし、水切りした木綿豆腐と★をあわせよく混ぜる。
- ③フライパンに油(分量外)を熱し、ハンバーグ型に形成した種を両面焼く。
- ④大葉、大根おろしをお好みでのせ味ぽんをかけて完成。

まぐろのハンバーグを家で食べており、今回「アトレマルヒロ」さんではかつおを取り扱っているということを聞いて、かつおバージョンで作ってみました！

レシピ発案者：
医療栄養学科3年 立花さん・関さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
272 kcal	6.3 g	29.5 g	4.8 g	1.5 g	0.17 g	39 mg	120 mg

こまツナとしらすの炊き込みご飯



【5人分】

米・・・2合
小松菜・・・1/2束
ツナ缶・・・1缶
しらす・・・80g
A 和風顆粒だし・・・小さじ1
A 酒・・・小さじ2
B しょう油・・・小さじ1
B ごま油・・・小さじ1

- ①小松菜は根本を切り落として1cm幅の大きさに切る。
 - ②炊飯器に米、ツナ缶（汁ごと）、水、Aを入れて混ぜる。
 - ③小松菜、しらすを入れて炊飯する。
 - ④炊きあがったら、Bを回し入れて混ぜる。
- *大葉やネギ、温泉たまごをトッピングしてもgood！

ツナとしらすを使って簡単に魚を摂れる炊き込みご飯を作りました。
小松菜も加えることで、カルシウムもより多く摂取できます！

レシピ発案者：医療栄養学科 3年
西川さん・佐久間さん・玉川さん・
原口さん・福島さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
279 kcal	47.4 g	10.0 g	5.5 g	1.0 g	0.41 g	34 mg	100 mg

ぶりのみそ照り



【2人分】

ぶり切り身・・・2切れ（1切れ40g程度）

★砂糖・・・6g

★みそ・・・6g

★みりん・・・24g

★しょうゆ・・・2g

マヨネーズ・・・お好みで

- ①★を混ぜ合わせ、つけダレをつくり、ぶりを漬ける。
- ②クッキングシートに皮目を上にしたぶりをのせ、190℃に予熱したオーブンで5～7分焼く。

私がお家でよく食べていた、母の味です。
漬けダレにはしょうゆのみではなく、
みそを加えています！
意外にマヨネーズとの相性もぴったり！！

レシピ発案者：医療栄養学科 3年
福島さん・佐久間さん・玉川さん・
原口さん・西川さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
150 kcal	9.0 g	9.0 g	7.2 g	0.6 g	1.34 g	376 mg	680 mg

メヒカリの煮つけ



【2人分】

- メヒカリ・・・12匹程度
- ★砂糖・・・大さじ1
- ★みりん・・・大さじ1
- ★しょうゆ・・・大さじ1
- ★酒・・・大さじ1
- ★水・・・大さじ2

- ①メヒカリのうろこを包丁の刃先でこするようにとる。
- ②メヒカリの頭・ヒレ・腹などを切り落とし、内臓を出し、水で洗う。
- ③フライパンに★を煮立たせ、水分をふき取ったメヒカリを加える。
- ④落し蓋をし、10分程度火にかけ、煮汁が少なくなってきたら完成！

深海のお魚「メヒカリ（アオメエソ）」を使った煮つけです！
脂ののったおいしいお魚です。
骨も柔らかく食べやすいですよ！
見かけた際は是非！
他にも唐揚げ等でおいしく食べられます。

レシピ発案者：医療栄養学科 3年 西川さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
278 kcal	9.6 g	49 g	1.9 g	2.0 g	0.53 g	89 mg	384 mg

ホタルイカとそら豆のペペロンチーノ



【1人分】

スパゲッティ・・・100 g
ほたるいか・・・40 g
そら豆・・・4～5 個
ミニトマト・・・2 個
オリーブオイル・大さじ 2
塩・胡椒・・・適量
唐辛子の輪切り・・・0.5～1 g
にんにく・・・1/2 かけ

- ①そら豆を茹でて皮を剥く。
- ②ホタルイカの目・口・舟を外す。
- ③沸騰したお湯でスパゲッティを規定より1分短い時間茹でる。
- ④オリーブオイルを弱火で熱しながら輪切りにしたにんにくと唐辛子を加え、香りを引き出す。
- ⑤香りが出てきたら中火に強めてそら豆とホタルイカも入れる。
- ⑥具材に焼き目がついたら半分に切ったミニトマトと少量の水、茹で上がったスパゲッティを入れる。
- ⑦フライパン内の水分がとんだら、塩と胡椒で味を整える。
- ⑧盛りつけて完成！！

ホタルイカの硬い部分である
目・口・舟を外すことで、
食感がよくなります。
魚より手軽に料理に使いやすいです。

レシピ発案者：
医療栄養学科3年 目黒さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
689 kcal	70.9 g	18.8 g	31.9 g	1.2 g	0.27 g	124 mg	180 mg

かれいのごまダレかけ



【1人分】

かれい・・・1切れ
大葉・・・1枚
片栗粉・・・適量
練りごま・・・12g
醤油・・・9g
砂糖・・・5g
酢・・・3g

- ①カレイに片栗粉をつけ、150℃の油で少しきつね色になるまで揚げる。
- ②練りごま、酢、醤油、砂糖を合わせ、電子レンジ600wで15秒温め、ごまダレを作る。
- ③大葉1枚の茎の部分を切り取り、葉の部分を千切りにする。
- ④お皿に揚げたカレイをのせ、上からごまダレをかけ、大葉を横に添える。

カレイ以外の白身魚でも美味しいです。
揚げ物にすることで、子どもでも食べやすい
魚料理になっています。

レシピ発案者：医療栄養学科 3年 本間さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
181 kcal	11.2 g	16.8 g	8.2 g	1.5 g	0.27 g	144 mg	77 mg

銀だらの梅オイル焼き



【2人前】

銀だら・・・2切れ
玉ねぎ・・・1/4個
梅干し・・・中1個
酒・・・大さじ2
バター・・・30g

- ①玉ねぎを薄切り、梅干しをペースト状に包丁で細かく刻む。
- ②アルミホイルに玉ねぎ、銀だらを置き、酒をかける。
- ③梅ペーストを銀だらに塗り、バターを乗せる。
- ④アルミホイルの端と端を閉じる。
- ⑤薄く水を入れたフライパンに④を入れ、蓋をして中火にかける。
- ⑥5～6分で銀だらに火が通ったら完成！

越生町の梅凧カフェで開催した、
医療栄養学科学生によるワンデイカフェ
「Smile Up Café」で大好評だった
3月提供メニュー！
銀だら以外の魚でも美味しいです！

レシピ発案者：医療栄養学科 3年 二木さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
275 kcal	2.8 g	8.5 g	23.3 g	1.7 g	0.68 g	288 mg	174 mg

サバのさっぱりサラサラ冷しうどん



【1人前】

- サバ缶・・・1/2 缶
 - うどん・・・1 玉
 - トマト・・・小 1 個
 - 玉ねぎ・・・1/4 個
 - レタス・・・1 枚
 - 大葉・・・2 枚
 - レモン・・・輪切り 2 枚
 - レモン汁・・・大さじ 1
 - ミントティー・・・大さじ 1
- *お好みで

- ①野菜等を切る。トマト：角切り、レタス：ちぎる、玉ねぎ：薄切り、生姜：すりおろす、大葉：細切り、レモン：輪切り
- ②玉ねぎを水にさらす。
- ③サバをほぐす。
- ④つゆをつくる。サバ缶の汁に冷たいミントティー（もしくは水）、レモン汁、生姜を加える。
- ⑤うどんを用意し、盛り付けて完成！

サバ缶の汁まで使うことで、
1日分のEPA・DHAを摂取することができます。
サバ缶以外調味料を加えないので、
塩分も抑えられます。
野菜もたくさん食べられる
夏にピッタリのうどんです！

レシピ発案者：
医療栄養学科 4年中本さん・前原さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
416 kcal	51.3 g	25.2 g	12.3 g	1.6 g	2.80 g	1050 mg	1425 mg

しらすチーズスティック



【2人分】

しらす・・・山盛り大さじ1程度

スライスチーズ・・・1枚

お好みのスパイス・・・大さじ1 *なくてもOK
(バジル・ナツメグ・カレー粉など)

クッキングシート



- ①クッキングシートを切る。
- ②①の上で、スライスチーズを縦6等分に切り並べる。
- ③②の上にしらすをのせ、その上にお好みにスパイスをかける。
- ④電子レンジで1分半程度加熱する。
- ⑤パリパリになれば完成！

チーズにしらすを乗せるだけで
簡単な魚を食べることのできるおやつになります！
ただし、食べ過ぎは食塩過剰になるので注意!!

レシピ発案者：医療栄養学科 4年中本さん・前原さん

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系 脂肪酸	EPA	DHA
33 kcal	0.1 g	2.6 g	2.4 g	0.3 g	0.02 g	4 mg	9 mg

あゆ飯



【2合分】

鮎・・・2尾
米・・・2合
薄口醤油・・・大さじ1
酒・・・大さじ1



- ①鮎を焼く。
- ②米を研ぎ、薄口醤油と酒を加え、水を2合の目盛りまで入れる。
- ③焼いた鮎を②にのせ、炊飯する。
- ④炊き上がったら、鮎を取り出し、身をほぐす。
- ⑤鮎の身をご飯に戻し、混ぜたら器に盛り、小ねぎをかけ完成！

先に鮎を焼いてから炊くことで香ばしさも加わりとても美味しいです。

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量	n-3系脂肪酸	EPA	DHA
274 kcal	46.9 g	7.5 g	1.0 g	0.6 g	0.10 g	18 mg	12 mg

城西大学 薬学部 医療栄養学科
毎日お魚を食べよう！ レシピ集

発行 令和5年4月29日

制作 城西大学薬学部医療栄養学科

本レシピ集に掲載の文章・画像写真など、すべての著作権は学校法人 城西大学に帰属します。