



2020年10月

鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン【CAND Report No.24】

さわやかな秋風が吹き抜ける好季節となりました。貴社ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回は、「鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン」のレシピをご紹介します。

秋らしく涼しくなってきましたので、アツアツのグラタンで体を温めながら秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

【鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン¹⁾】材料:2人前 調理時間:約15分

- ◆ 鮭(生) …2切
- ◆ 塩 …少々
- ◆ こしょう …少々
- ◆ ほうれん草 …1/2束
- ◆ マヨネーズ …大さじ2(お好みで調節してください)
- ◆ ホールコーン …100g

- ① 鮭に塩、こしょうを振ります。
- ② ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹で、水に取ります。水気を絞り、食べやすい長さに切ります。
- ③ 耐熱容器に鮭、ほうれん草、ホールコーンを入れてマヨネーズをかけ、オーブントースターで焼いたら完成です(加熱時間は様子を見て調節してください)。

塩焼き、ムニエル、フライなど様々な料理でお馴染みの鮭は秋が旬で、「アキアジ」とも呼ばれます。日本で獲れる鮭のほとんどは白鮭という種類で、北海道や本州北部に多く生息しています。²⁾

鮭の身の紅色は「アスタキサンチン」という赤い色素成分によるものです。動物はアスタキサンチンを作り出すことができませんが、アスタキサンチンを持つヘマトコッカスという藻類を動物プランクトンが食べ、さらにエビ、カニ、魚類、と食物連鎖によって様々な生物の体に取り込まれていきます。鮭はこのアスタキサンチンを筋肉中にため込んでいるため、白身魚であるにも関わらず、身が鮮やかな紅色をしているのです。³⁾

また、アスタキサンチンは動脈硬化の予防に効果があると言われています。動脈硬化は血液中のLDLコレステロールが酸化され、血管壁に蓄積することが原因となります。しかし、アスタキサンチンは強力な抗酸化作用を持つため、LDLコレステロールの酸化を防ぐことができます。さらに、アスタキサンチンについては、動脈硬化の予防に働くアディポネクチンというホルモンの分泌を促進する効果があるという報告もあり



ます。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

1) 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン(最終閲覧日:9月28日)

<https://www.kewpie.co.jp/recipes/recipe/QP10000210/>

2) 鮭・サーモン事典

<http://www.ebato.co.jp/productp//dictionary.html>(最終閲覧日:9月28日)

3) 天然色素カロテノイド アスタキサンチンとは

<http://info.fujifilm.co.jp/healthcare/astaxanthin/1-1.html>(最終閲覧日:9月28日)

4) 血管を若返らせるアスタキサンチン

<http://info.fujifilm.co.jp/healthcare/astaxanthin/4-4.html>(最終閲覧日:9月28日)