



2022 年 10 月

鮭と舞茸のクリーム煮【CAND Report No.80】

秋晴の候、貴社におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。今回は、肌寒さが感じられる今の季節にぴったりの、鮭と舞茸のクリーム煮のレシピをご紹介します。

【鮭と舞茸のクリーム煮】調理時間 30 分（2 人分）

（材料）

- ◆ 生鮭…2 切れ
- ◆ 塩コショウ…適量
- ◆ 舞茸…1 パック（約 120g）
- ◆ たまねぎ…1/4 個
- ◆ にんにく…1 片
- ◆ バター…大さじ 1
- ◆ 小麦粉…大さじ 1
- ◆ サラダ油…適量
- ◆ A:牛乳…1 と 1/2 カップ
- ◆ A:塩…小さじ 1/3
- ◆ 黒コショウ…適量

（作り方）

- ① 鮭は一口大に切り塩・コショウを振ります。舞茸は食べやすくほぐし、たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにします。
- ② 深さのあるフライパンにサラダ油を中火で熱し、鮭を表面の色が変わる程度まで焼き、一度取り出します。
- ③ ②のフライパンにバターを溶かし、たまねぎ・にんにくを加えて中火でしんなりするまで炒めます。小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまでさらに炒めます。
- ④ ③に①の鮭とスープの材料（A）を加えて、煮立ったら舞茸を加えます。軽く混ぜながらとろみがつくまで 2～3 分ほど煮ます。
- ⑤ 最後に塩コショウで味を整え、器に盛り、黒コショウをかけたら完成です。

鮭はその赤い身から赤身魚と思われることもありますが、実は白身魚です。赤色の正体は餌として食べたエビなどの色素で、「アスタキサンチン」といいます。アスタキサンチンには強い抗酸化作用があり、細胞の酸化を抑えることから動脈硬化の予防や美肌など、アンチエイジングの効果が期待できます。¹⁾

また、鮭はカルシウムの働きを促す「ビタミン D」が白身魚の中で最も多く含まれます。牛乳を使ったクリーム煮は、カルシウムを効率よく摂取できます。¹⁾



CAND®
Calorie And Nutrition Diary

News Topics

Produced by  ORTHO MEDICO

舞茸も、「ビタミン B 群」と「ビタミン D」の含有量がきのこの中でトップクラスです。²⁾他に、きのこ特有の成分である「β-グルカン」も多く含まれます。β-グルカンは免疫反応を正常に保ち、腸内の不要物を取り除いて腸内環境を整えてくれる働きがあるので、寒くなってくるこれからの季節に備えて、積極的にとっていただきたい食材です。³⁾

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いただけます。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) 廣田孝子監修,「栄養がわかる 体によく効く 食材辞典」,株式会社学研プラス,2019 年,p94
- 2) 新出真理監修,「暮らしに役立つ栄養学」,株式会社ナツメ社,2021 年,p165