

## 暑い時期でも野菜や魚が もりもり食べられる 焼き魚のレモンマリネ



鳥取県国民健康保険  
マスコットキャラクター  
「けんぞうくん」

けんぞうキッチン第28回は、大山町の松原祥恵主幹管理栄養士から、これからの暑い季節にぴったりのレシピを紹介していただきます。

大山の麓ということもあり、山の恵みはもちろん豊富ですが、そこから流れる天然水を飲んで育った家畜や、ミネラルたっぷりの海水で育つ魚介類など、大山町はまさに食材の宝庫！

そんな大山町で水揚げされるトビウオをレモンとお酢でさっぱりと仕上げたレシピで、夏バテによる食欲低下をしっかりと予防しましょう。



レシピ  
PR

トビウオ(アゴ)は島根県が有名ですが、大山町でもたくさん水揚げされます。新鮮なトビウオと野菜をたっぷり使った、夏にぴったりのメニューです。

### わが町の栄養士さん

健康対策課  
大山町 松原 祥恵 主幹管理栄養士

好きな食べ物 グリル野菜  
趣味 小物作り  
おすすめの事業 脱メタボ健康塾

この教室では、4回シリーズで医師の講話、食事指導、運動指導等を実施します。

実施期間は3か月程度ですが、グループワークなどで仲間意識を高めながら行うことなどにより、ほとんどのの方に改善傾向が見られ、中には3.5kgも体重が減った方がいらっしゃいました。



#### 材料(4人分)

|       |      |            |       |
|-------|------|------------|-------|
| トビウオ  | 320g | セロリ        | 40g   |
| 玉ネギ   | 100g | レモン        | 40g   |
| 人参    | 80g  | 水          | 100ml |
| ピーマン  | 60g  | 酢          | 大さじ2  |
| しいたけ  | 60g  | ★ 鶏がらスープの素 | 小さじ2  |
| 赤ピーマン | 40g  | しょう油       | 小さじ1  |

エネルギー  
114kcal

#### 栄養価(1人分)

|       |       |       |      |
|-------|-------|-------|------|
| たんぱく質 | 18.3g | 食塩    | 1.0g |
| 脂質    | 0.8g  | カルシウム | 36mg |
| 炭水化物  | 8.5g  |       |      |

#### 調理方法

- トビウオは3枚におろし、食べやすい大きさに切る。  
フライパンで両面焼く。
- 野菜はすべてせん切りにする。  
レモンは薄く切る。
- 水に★を加えて②をサッと煮る。
- ③に①を浸してしばらく味をなじませる。

#### けんぞう Point

季節に合わせて、サケやタラなど他の魚を使ってもOKだよ。  
魚を揚げることでコクをプラスすることもできるよ。



ひとくち  
メモ

トビウオは脂質が少なく淡白な味なので、色々な料理に応用できます。  
しっかり火を通せば、小骨も気にならず食べられますよ。

