

# 4月旬の食材 さわら



さわらには旬の時期が2回あります。関東では冬（12月～2月）が旬とされ、関西では春（3月～5月）が旬とされています。漢字で「鱈」と書くように、「春を告げる魚」と言われています。

さわらに含まれるEPAやDHAは、脳を活性化させると言われ、記憶力や学習能力の向上が期待できるので、育ちざかりの子どもにおすすめの栄養素です。また、魚類の中ではカリウムの含有量が多いのも特徴で、体内の余分な塩分の排出を促すことから、血圧を下げる効果が期待できます。

さわらの身はクセが少なく淡泊な味わいのため、どんな調理法にも合う魚です。

## さわらを使ったレシピ さわらとあさりのアクアパッツァ

旬のあさりと一緒に魚介の旨みをたっぷり味わえる簡単メイン料理です。  
さわらで良質なたんぱく質や脂質、あさりで鉄分がしっかり摂れます。



### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	328	亜鉛(mg)	1.2
たんぱく質(g)	18.4	ビタミンA(μgRE)	48
脂質(g)	22.9	ビタミンB1(mg)	0.11
ナトリウム(mg)	354	ビタミンB2(mg)	0.35
カルシウム(mg)	39	ビタミンC(mg)	14
鉄(mg)	2.7	食物繊維(g)	0.6
マグネシウム(mg)	58	食塩相当量(g)	0.9

### 材料（1人分）

- SNF おいしいあさり（50g）
- さわら切身（50g）
- プチトマト（30g）
- にんにく（3g）
- オリーブオイル（15g）
- 塩、こしょう（少々）
- パセリ（適量）
- 酒（25g）
- 水（25g）

（※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。）

### 作り方

さわらは解凍して塩をふり、10分ほどおく。

あさはら解凍しておく。

プチトマトはヘタをとる。にんにくは、みじん切りにする。

①フライパンにオリーブオイルを半量入れて、中火で熱し、さわらの水気を拭いて皮目を下に両面焼き色をつける。

②にんにくを加えて香りが立ったら酒・水を入れてふたをす。アルコールが飛んだところに、汁ごとのあさり・プチトマト・こしょうを加える。

③煮立ったら火を弱め、2分ほど蒸し煮して火を止める。そのまま3分ほど蒸らす。残りのオリーブオイルを回しかけ、パセリを散らす。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

