



●お年寄りから子供まで、お魚食べてみんな元気！

健康が気になる人の

# お魚料理集

# はじめに

本会は、水産総合団体として各種事業を展開しておりますが、その一環として、国民のバランスのとれた食生活をめざし、おさかな普及活動を実施しております。

さて近年、水産物は主として栄養的な面から様々な研究がなされ、すぐれた特質が見直されてきております。また、これからやってくる高齢化社会の中で、水産物の果たす役割はますます重要になってくると思われま

す。本書は、ご家族やご自分の健康が気になる方々のために、予防的な意味で、毎日の食生活に利用しやすい内容の、水産物を使ったメニューの数々を紹介いたします。本書を通して、皆様の健康を守る主役としての水産物をご理解いただけましたら幸いです。

なお、本書を作成するにあたりご指導、ご協力をいただきました高齢化社会水産物活用促進協議会委員をはじめ水産関係各位に、厚く御礼を申し上げます。

社団法人 大日本水産会

## 目次

はじめに ————— 3

### 高血圧が気になる 人の食事

- キスの磯辺揚げの献立 ——— 4
- 舌ピラメのムニエルの献立 — 6
- サケのムース ————— 8
- 豆腐としめじの煮物 ツミレ椀
- マグロとろろ ————— 9
- 切り干し煮 春野菜のピーナッツあえ

### 心臓病が気になる 人の食事

- 焼きアジの香り漬けの献立 — 10
- アマダイのかぶら蒸しの献立 12
- メカジキの和風ステーキ — 14
- ごぼうのマヨネーズあえ 炒りおから
- タラのホイル焼き ————— 15
- かぼちゃのグラッセ 魚のマーボ豆腐

### 関節炎・神経痛が気になる人の食事

- チリメンジャコと桜エビの
- お好み焼き献立 ————— 16
- ヒジキの袋煮 ————— 18
- アスパラの牛乳煮 トマトのサラダ
- カツオのめた ————— 19
- 中華風コーンスープ
- ジャコとチンゲンサイの煮びたし

### 胃腸病が気になる 人の食事

- サワラの幽庵焼きの献立 — 20
- カキのオープン焼き ——— 22
- 白菜の煮びたし ゆば巻き煮
- ヒラメのこぶじめ ————— 23
- トビウオの団子汁 じゃがいもの小判焼き

### 糖尿病が気になる 人の食事

- ちらしずしの献立 ————— 24
- 洋風おでんの献立 ————— 26
- イワシとイカの刺身 ——— 27
- うどのサラダ アサリとたけのこの煮物
- チクワのピカタ ————— 28
- 細切りコンブのサラダ いんげんのごまあえ

### 貧血が気になる 人の食事

- サンマの香味焼き ————— 29
- アサリの卵とじ ワカメとなまり節の煮物

### 痛風が気になる 人の食事

- ヒラメの刺身サラダ ——— 30
- 豆もやしの中華あえ ほうれん草の白あえ

# お魚料理を上手に生かし 健康なからだを つくりましょう

武蔵丘短期大学講師 久恒恵美子

世はまさに健康ブーム。スポーツに汗を流したり、健康食品の人气が高まったり、健康に留意する人々が増えてきていることは大変結構なことです。

しかし、健康意識の高揚とやらはらに、成人病の増加が大きな問題となっています。高血圧、心臓病をはじめ糖尿病、慢性的胃腸疾患など、これらは、成人ばかりでなく、若年齢層にまでひろがりを見せつつあります。わたくしたち現代人を取り囲むいろいろなストレスをはじめ、原因はさまざまですが、平素の食生活にも注意をむけてみるべきではないでしょうか。

今回は、病気にかかっている人ではなく、なんとなく自分はこの病気になるだろう、と不安を感じている人のための、予防効果を考えたお魚料理集です。日々の食事を考えるヒントとして使いやすいよう、献立、主菜、主菜に合う副菜と分類してみました。高齢者の方々が食べやすく、しかも家族みんなに喜ばれる味ばかりです。バランスのとれたすぐれた栄養源である魚介類を利用して、健康に対する不安を吹き飛ばしてください。



# 高血圧が気になる人の食事

太りすぎ、塩分をとりすぎないように気をつけましょう。なるべく薄味を心がけますが、酢や香辛料、香りのよい野菜などを利用しておいしく食べる工夫をしたいものです。たんぱく質も不足しないようにし、カルシウム、鉄、ビタ

ミン類とバランスよく摂れる魚介類を利用しましょう。動脈硬化や高血圧症の予防に効果的な食物繊維も忘れずに。食塩の摂取量は、症状により異なりますが、なるべく低めにおさえたいものです。

## キスの磯辺揚げの献立

### キスの磯辺揚げ

#### 材料(4人分)

キス……………8尾  
 のり(細切り)……………適宜  
 {小麦粉……………½カップ  
 {牛乳……………½カップ  
 なす……………1個  
 しめじ……………1パック  
 しし唐辛子……………12本  
 大根おろし……………10センチ分  
 レモン……………½個  
 揚げ油

#### ●作り方

- ①キスは頭と腹ワタをとって開き、中骨と腹骨を除く。
- ②なすは輪切り、しめじは小房に分けて石づきをとる。
- ③小麦粉と牛乳を混ぜてころもを作り、キスにつけてのりをまぶし、中温の揚げ油で揚げる。
- ④なすとしめじに③のころもをつけて揚げる。
- ⑤しし唐辛子は1本包丁目を入れ

### 菜の花の白あえ

#### 材料(4人分)

菜の花……………1把  
 白こんにゃく……………½枚  
 {白ごま……………大さじ1  
 {木綿豆腐……………½丁  
 {みそ……………小さじ1  
 {砂糖……………小さじ1  
 塩

#### ●作り方

- ①菜の花は塩少々を入れた熱湯でゆでて水にとり、3〜4cmに切る。
- ②白こんにゃくは短冊に切り、さつとゆでて空いりする。
- ③豆腐は水切りをする。
- ④ごまをよくすってから豆腐を加えてすり混ぜ、みそと砂糖を加えてさらにすり混ぜる。
- ⑤菜の花とこんにゃくをボウルに入れ、④を加えてあえる。

### 牛乳入り茶碗蒸し

#### 材料(4人分)

卵……………2個  
 {牛乳……………2カップ  
 {塩……………小さじ½  
 小えび……………100g  
 酒、しょうが汁……………各少々  
 グリンピース……………少量  
 あん  
 {だし汁……………¾カップ  
 {塩……………小さじ½  
 {酒……………大さじ2  
 {みりん……………小さじ2  
 {片栗粉……………小さじ2  
 しょうが汁……………少々





#### ●作り方

- ①卵は溶きほぐし、牛乳と塩を加え混ぜてこし、器に分け入れる。
- ②蒸気の上があった蒸し器に①を入れ、強火で2〜3分、あとは弱火に変えて15分ほど蒸す。
- ③えびに酒としょうが汁をふって下味をつける。
- ④だし汁に塩、酒、みりんを加えて煮立て、えびとグリーンピースを煮、水溶き片栗粉でとろみをつけてしょうが汁をふり、蒸し上がった②に注ぎ入れる。

#### フルーツ

#### ●作り方

りんご2個は六〜八つ割りにして皮をむき、芯を切りとって盛る。

ムニエルには塩をしないのでこしょうだけで味つけをし、レモンで香りと酸味をプラスし、味を補つように入れます。

## 舌ビラメのムニエルの献立

### 舌ビラメのムニエル

#### 材料(4人分)

舌ビラメ	4尾
牛乳	½カップ
こしょう	少々
小麦粉	適宜
{バター	大さじ1
{サラダ油	大さじ1
レモン	½個
パセリ	少量
じゃがいも	3個
プチトマト	12個
しょうゆ	

#### ●作り方

①舌ビラメは皮をむいて頭を切り落とし、腹ワタをとり出してきれ

いに洗い、ヒレをはさみで切りととのえる。

②舌ビラメを牛乳に1分以上つけておいて汁気をふきとり、こしょうをふり、小麦粉をまぶして余分をはたいて落とす。

③フライパンを熱くしてサラダ油とバターを入れ、舌ビラメを入れて焼き色をつけ、油をあけてしょうゆ小さじ1をふり、器に盛ってレモンの薄切り、パセリをのせる。

④じゃがいもは乱切りにし、ゆでて粉ふきにし、プチトマトは炒めてつけ合わせにする。

### ブロッコリーの ミモザサラダ

#### 材料(4人分)

ブロッコリー	1株
卵(かたゆで)	1個
{マヨネーズ	大さじ2
{ヨーグルト	大さじ2

#### ●作り方

①ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむいてひと口大の乱切りにし、ゆでてゆで汁をきる。

②マヨネーズとヨーグルトを混ぜて卵のみじん切りと混ぜ、ブロッコリーにかける。

### オニオンスープ

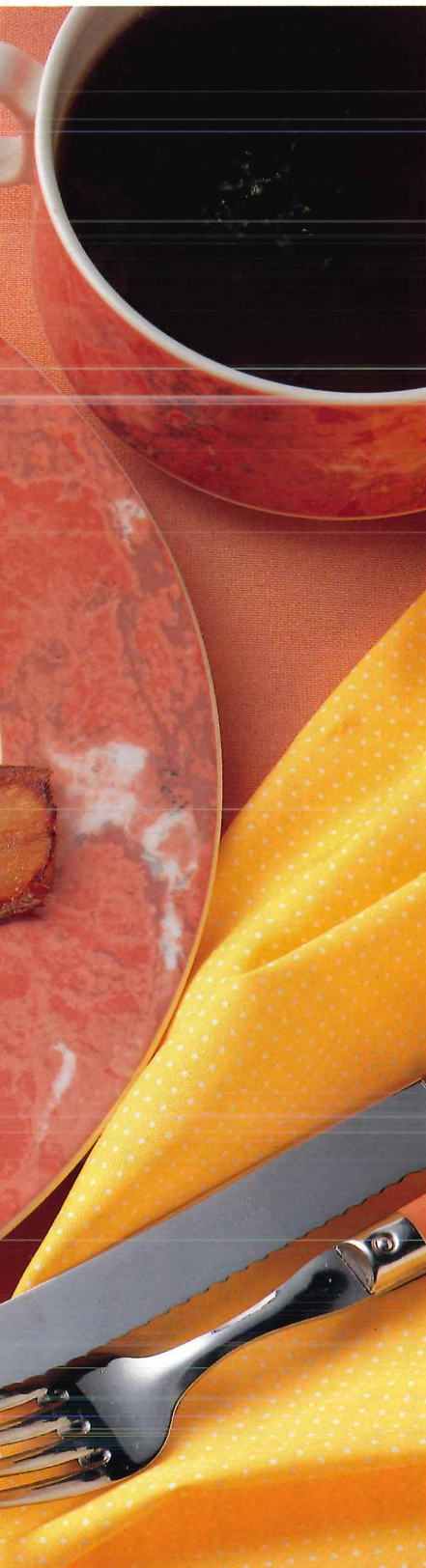
#### 材料(4人分)

玉ねぎ	2個(300g)
サラダ油	大さじ2
スープ(水+固形スープ2個)	3カップ
ローリエ	1枚
塩	こしょう

#### ●作り方

①玉ねぎは半分につけて芯をとり除き、せん切りにする。

②サラダ油で玉ねぎをきつね色になるまでよく炒め、スープとローリエを加え底からよく混ぜる。煮立ったら弱火に変えてアクをとり、10分煮て塩、こしょうをする。





おなじみのサケをちょっとおしやれに。生クリームでなく、マヨネーズを使って、サラダ感覚に仕上げます。

## サケのムース(主菜)

### 材料(4人分)

生サケ	3切れ
白ワイン	大さじ2
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ3
{ 粉ゼラチン	2袋
{ 水	½カップ
マヨネーズ	大さじ4
牛乳	1カップ
ゆでたまご	2個
グリーンアスパラガス	少量
レタス	4枚
プチトマト	8個
塩	

### 作り方

- ①生サケを器に入れてワインをふり、蒸し煮にするか、ラップをかけて電子レンジで2分加熱し、細かくほぐす。
- ②玉ねぎに塩少々をふり、ふきんに包んで軽くもんでから流水にさらし、かたく絞る。
- ③水に粉ゼラチンをふり込み、湯せんにかけるか電子レンジで1分加熱して溶かし、熱いうちに牛乳とマヨネーズを混ぜ、サケと玉ねぎも加えて混ぜる。
- ④半分に切ったうずら卵とゆでたグリーンアスパラガスを型の底に入れて③を入れて冷やし固める。
- ⑤レタス、トマトとともに盛る。



副菜 ▼

▼ 副菜



### ツミレ椀

だし汁でツミレ、かぶ、にんじんを煮、酒、塩、うす口しょうゆで味つけてアサツキを散らす。

### 豆腐としめじの煮物

豆腐としめじをだし汁としょうゆ、酒、砂糖で煮、しし唐辛子を加えて煮、赤唐辛子粉をふる。





サクサクとした歯ざわりが楽しみな長いもとりを合わせて。  
 マグロは赤身を利用し、下味をつけておくとうまみが出ます。  
**マグロとろろ** (主菜)

材料(4人分)	
マグロ(刺身用・赤身) ……	200 g
{ うす口しょうゆ ……	大さじ 2
みりん ……	大さじ 1
長いも ……	200 g
のり ……	少量
わさび ……	少量
酢	

● 作り方

- ① マグロは1 cm幅くらいの細切りにし、うす口しょうゆとみりんをふり、下味をつけておく。
  - ② 長いもは皮をむき、酢水にしばらくつけてから水気をふき、4×5 cm長さに切り、縦に1 cm厚さに切ってから1 cm幅に切る。
  - ③ のりは細切りにする。
  - ④ マグロと長いもは軽く混ぜて器に盛り、もみのりを散らしてわさびを添える。
- 長いもはサクサクした歯ざわりが特長なので、棒状に切って使う。やまといもを使う場合は、すりおろしてマグロにかけ、トロリとした食味を楽しむとよい。



副菜 ▼

▼ 副菜



春野菜の  
ピーナッツあえ

ピーナッツはすってしょうゆ、だし汁、みりんと混ぜ、アスパラ、焼いたしいたけを和える。



切り干し煮

切り干し大根は戻し、にんじん、さつま揚げと炒め、だし汁、しょうゆ、酒を加えて煮る。

# 心臓病が気になる人の食事

健康管理を積極的に行きかけ、不規則な生活、暴飲暴食や過労はできる限り避けるようにし、とりすぎないようにします。肥満が気になるときは、脂肪の摂取は必要量を満たす程度にし、バランスのよい食事をとるようにします。魚介

類で良質のたんぱく質を摂り、ビタミン類やミネラルの多い食品、緑黄色野菜を不足しないよう食べます。たんぱく質の食品は脂肪の少ないものを選んで、なるべく油を使わない料理を作って、野菜も一緒に食べるようにします。

## 焼きアジの香り漬けの献立

### 焼きアジの香り漬け

材料(4人分)	
アジ	4尾
香味野菜入りのつけ汁	
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
だし汁(または水)	大さじ4
しょうが汁	小さじ1~2
ねぎ(小口切り)	40g
いり白ごま	大さじ2

#### ●作り方

- ①アジはエラをとり出し、裏側の腹の部分に切り目を入れて腹ワタをとってから、尾に近い部分にあるかたいウロコ状のぜいごを切りとり、水洗いする。
  - ②アジの水気をふきとって焼く。
  - ③つけ汁を混ぜ、焼きたてのアジをつけて味をなじませる。
- ごまは香ばしくいったものをざっと刻んで使うとよい。

### シラス干しと豆腐のあえ物

材料(4人分)	
シラス干し	大さじ2~3
豆腐	1丁
あさつき	5~6本
もみのり	½枚分

#### ●作り方

- ①豆腐は水きりをし、2cm角のさ

#### いころ状に切る。

- ②ボウルに豆腐とシラス干し、もみのりを入れて混ぜ、器に盛ってあさつきの小口切りを散らす。

### セロリのきんぴら

材料(4人分)	
セロリ	1本
ごま油	大さじ½
しょうゆ	大さじ½
けずり節	1パック(5g)
赤唐辛子粉	少々

#### ●作り方

- ①セロリはすじをとり、4~5cm長さのせん切りにし、水につけてざるにとる。
- ②セロリの葉はざく切りにする。
- ③ごま油で①と②を炒めてしょう



ゆを加え、けずり節を加えていり煮し、赤唐辛子粉をふる。

## カマボコのお吸い物

### 材料(4人分)

カマボコ	4切れ
貝割れ菜	½把
ワカメ(戻したもの)	50g
{ だし汁	3カップ
{ 塩	小さじ½
{ うす口しょうゆ	少々

### ●作り方

- ① 貝割れ菜は根を切り落とし、長さを半分に切る。
- ② ワカメはひと口大に切る。
- ③ だし汁を煮たて、カマボコとワカメを入れてひと煮し、塩とうす口しょうゆを加え、貝割れ菜を散らしてすぐに火を止める。

蒸しもの、おひたしだけでは味が淡泊すぎるかも知れませんが、少量の植物油でコクをプラスした煮ものを添えましょう。

## アマダイのかぶら蒸しの献立

### アマダイのかぶら蒸し

#### 材料(4人分)

アマダイ……………4切れ  
 塩(アマダイの0.5%)…小さじ1強  
 むきえび……………80g  
 酒、しょうが汁……………各少々  
 ぎんなん……………8粒  
 きくらげ……………2~3枚  
 かぶ……………200g  
 卵白……………1個分  
 あん  
 {だし汁……………1/2カップ  
 うす口しょうゆ、酒……………各大さじ1  
 みりん……………大さじ1/2  
 酒 片栗粉

#### ●作り方

- 1 アマダイは塩をし、酒少々をふりかけておく。
- 2 むきえびは1cm幅に切り、酒としょうが汁をふる。
- 3 ぎんなんはゆでて半分に切り、きくらげは戻して細切りにする。
- 4 かぶはすりおろして水気を軽く絞り、卵白と混ぜてから、むきえび、ぎんなん、きくらげを混ぜる。
- 5 アマダイを器にのせて④をたっ

### 小松菜のおひたし

#### 材料(4人分)

小松菜……………300g  
 {だし汁……………大さじ1  
 しょうゆ……………大さじ1  
 (けずり節……………5g(1パック))  
 塩

- 6 あんの材料を合わせて煮たて、水とき片栗粉少々でとろみをつけ⑤にかける。
- ぷりかけ、蒸気の上がった蒸し器に入れて強火で5分間蒸す。

#### ●作り方

- 1 小松菜は、塩少々を入れた熱湯でゆでて水にとり、水気を絞って3cm幅に切り、もう一度絞る。
- 2 だし汁としょうゆをひと煮立ちさせてさまし、①をあえて器に盛り、けずり節をのせる。

### 野菜の煮物

#### 材料(4人分)

里いも……………300g  
 こんにやく……………1/2枚  
 ごぼう……………80g  
 にんじん……………1/2本  
 煮汁  
 {だし汁……………1/2~2カップ  
 砂糖……………大さじ1  
 しょうゆ……………大さじ1/2  
 酒……………大さじ1  
 みそ……………大さじ1  
 油

#### ●作り方

- 1 里いもは皮をむき、大きいものは半分に切る。
- 2 こんにやくはさつとゆでてゆで汁をきり、手でひと口大にちぎる。
- 3 ごぼうは皮をこそげむき、1cm幅の斜め切り、にんじんは皮をむいて1cm厚さの半月切りにする。
- 4 油大さじ1で①~③を炒め、だし汁を加えてひと煮し、砂糖、酒、しょうゆを加えて煮、みそをだし汁で溶いて加え、味をととのえる。



## しじみのみそ汁

材料(4人分)

しじみ(殻つき)	200g
だし汁	3カップ
みそ	大さじ2
あさつき	少量

### ●作り方

- ① しじみは殻をこすり合わせるようにして洗う。
- ② だし汁を煮立ててしじみを入れ、口が開きかけたらみそを溶き入れ、再び煮立ったら火を止める。
- ③ 椀に②を注ぎ入れ、あさつきの小口切りを散らす。

脂肪の含有量の少ない魚で作ります。野菜を多めにし、甘酢を混ぜた大根おろしで風味を添えましょう。

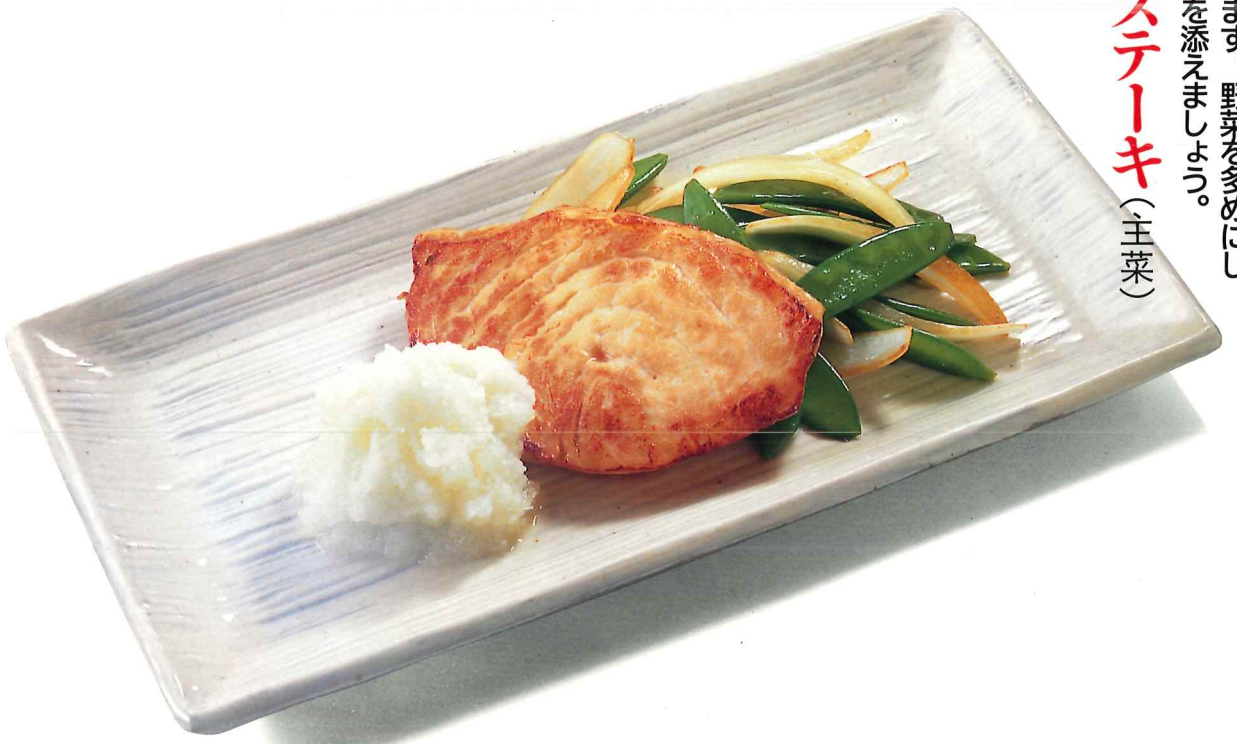
## メカジキの和風ステーキ (主菜)

### 材料(4人分)

メカジキ	4切れ
{しょうゆ、酒	各大さじ2
{しょうが汁	小さじ1
さやえんどう	50g
玉ねぎ	1個
大根	400g
{酢	大さじ1½
{砂糖	大さじ1
{塩	小さじ¼
サラダ油	塩 しょうゆ

### ●作り方

- ①メカジキにしょうゆ、酒、しょうが汁をからめ、20分以上おいて下味をつける。
- ②さやえんどうはすじをとリ、玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。
- ③メカジキをペーパータオルにとって汁気を軽くふく。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱くし、メカジキを入れて両面を焼き、とり出す。
- ⑤あとのフライパンにサラダ油大さじ1をたして玉ねぎとさやえんどうを炒め、塩、こしょうをする。
- ⑥大根はおろして目の細かいざるにあげ、酢、砂糖、塩を混ぜる。
- ⑦④と⑤を盛って⑥を添える。



副菜 ▼

▼ 副菜



### 炒りおから

しょうが、ツナ、にんじん、ワカメを炒め、牛乳、けずり節、おからをしょうゆと酒でいり煮。



ごぼうとにんじんをゆでてしょうゆと酢をふり、すりごま、しょうゆ、酢、牛乳入りマヨネーズで。

### ごぼうの

### マヨネーズあえ

ホイル焼きには、クセの少ない淡泊な魚を使うのがポイント。焼きたてをそのまま食べられるように下味をつけておきます。

**タラのホイル焼き(主菜)**

材料(4人分)

タラ	4切れ
{しょうが汁	小さじ1
{しょうゆ	大さじ1½
しめじ	1パック
ねぎ	½本
ワカメ(戻したもの)	50g
レモン	½個
パセリ	少量
サラダ油	酒

● 作り方

- ① タラはひと口大に切り、しょうが汁としょうゆをからめて10分ほどおき、下味をつける。
- ② しめじは石づきをとり、ねぎは1cm幅の斜め切り、ワカメは食べやすくざく切りにする。
- ③ アルミホイルは20cm角くらいに切ったものを4枚用意し、それぞれにサラダ油を薄く塗り、タラとしめじ、ねぎ、ワカメを1/4量ずつのせ、酒大さじ½ずつをふる。
- ④ アルミホイルをたたんでしっかりと包み、250度のオーブン、またはオーブントースターで10分焼き、パセリ、レモンのくし形切りを添え、熱いうちにレモン汁をふる。



副菜▼

▼副菜



魚のママーボ豆腐

白身魚は電子レンジで加熱してほぐす。ねぎ、しょうが、こんにゃく、豆腐と一緒にママーボ豆腐に。

かぼちやのグラッセ

かぼちやをひと口大に切って牛乳、バター、塩、砂糖で柔らかくなるまで煮る。



# 関節炎・神経痛が気になる人の食事

ストレスや心身の疲労を残さないようにし、規則正しい生活をすることが大切。骨や筋肉を丈夫にするためにカルシウムや鉄を多く含む食品をたくさん食べ、吸収しやすい良質のたんぱく質を含む魚介類を摂取することが大切です。

とくに女性は、鉄やカルシウムの不足からくる関節炎や骨の異常が起りやすくなりますから、食べるものによく気をつけるとともに、運動を心がけましょう。骨を支える筋肉を丈夫にすることも大切です。

## チリメンジャコと桜エビのお好み焼き献立

### チリメンジャコと桜エビのお好み焼き

材料(4人分)

チリメンジャコ	…大さじ 3~4
桜エビ	…大さじ 3~4
切り干し大根	…20g
キャベツ	…2枚
万能ねぎ	…3~4本
{小麦粉	…1カップ
{卵	…4個
{牛乳	…½カップ
めんつゆ(市販品)	…少量
青のり、けずり節	…各適宜
サラダ油	

#### ●作り方

- ① 切り干し大根は水でもみ洗いして1cm幅に切り、湯½カップでひとゆでし、ゆで汁につけておく。
- ② キャベツはせん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルに小麦粉、卵、牛乳を入れて混ぜ、①と②、チリメンジャコ、桜エビを加えて混ぜる。
- ④ サラダ油をひいた鉄板に③を入れて焼き、めんつゆを塗って

### カマボコサラダ

青のりとけずり節をふる。

材料(4人分)

カマボコ	…40g
きゅうり	…2本
ワカメ(戻したもの)	…20g
きんかん	…4~5個
ドレッシング	
{しょうゆ	…小さじ 2
{酢	…小さじ 2
{サラダ油	…小さじ 2

#### ●作り方

- ① カマボコは5mm厚さのいちよう切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ワカメは熱湯をかけてすぐに水にとり、ひと口大に切る。
- ③ きんかんは輪切りにして種をとる。(なければ省略してもよい)
- ④ ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、食べる直前に①~③の材料をあえて器に盛る。

### 牛乳入りみそ汁

#### 材料(4人分)

豆腐	…½丁
さやえんどう	…20g
{だし汁	…1½カップ
{牛乳	…1½カップ
みそ	…大さじ 2





●作り方

- ①豆腐は1cm角のさいの目に切り、さやえんどうはすじをとって斜め半分に切る。
- ②だし汁と牛乳を合わせて火にかげ、煮立ってきたら豆腐とさやえんどうを加え、ひと煮する。
- ③豆腐が浮き上がってきたらみそを溶き入れて味をととのえ、もう一度煮立ってきたら火を止める。

ヒジキはビタミン、ミネラル類に富んだ食品です。柔らかに煮込み、常備菜にどんどん利用しましょう。

## ヒジキの袋煮(主菜)

### 材料(4人分)

油揚げ	4枚
ヒジキ	20g
にんじん	30g
ゆでた大豆	1/2カップ
卵	2個
煮汁	
だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
しし唐辛子	12~16本

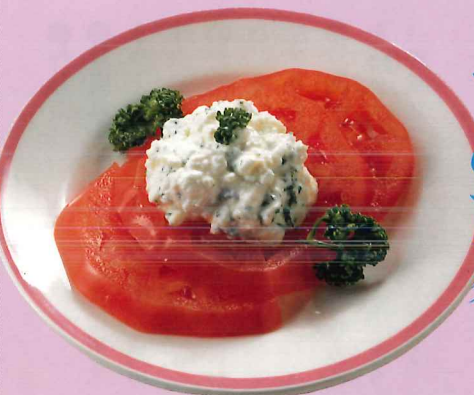
### ●作り方

- ① 油揚げはさつとゆでて油ぬきをし、半分に切つて袋状に開く。
- ② ヒジキは水につけて戻し、ざるにかけて水気をきる。
- ③ にんじんは3~4cm長さのせん切り、大豆はゆで汁をきる。
- ④ 卵は溶きほぐす。
- ⑤ ヒジキ、にんじん、大豆を合わせ、片栗粉大さじ1を混ぜて8等分し、油揚げに詰め、卵を等分に入れて爪楊枝で止める。
- ⑥ 煮汁の材料を合わせて煮立て、⑤を口を上にして並べ入れ、落としぶたをして煮合める。途中でしし唐辛子を加えてさつと煮、味をみたりなければしょうゆを補う。



副菜 ▼

▼ 副菜



### トマトのサラダ

カッターチーズとマヨネーズ、パセリのみじん切りを混ぜ、輪切りにしたトマトにのせる。

### アスパラの牛乳煮

グリーンアスパラガスとしょうが、ねぎ、かにかまぼこを炒め牛乳、チキンスープの素で煮る。



赤身の魚をあえものにする場合、しょうが汁で香りをつけ、クセをやわらげておくと、あえごろももよくなじみます。

## カツオのぬた(主菜)

### 材料(4人分)

カツオ	200 g
しょうゆ	大さじ1
しょうが汁	小さじ1
わけぎ	100 g
ワカメ(戻したもの)	50 g
あえごろも	
みそ	大さじ3
砂糖	大さじ1½
酢	大さじ1
塩	

### 作り方

- カツオは刺身にする場合と同じように1cm幅くらいに切り、しょうゆとしょうが汁をからめておく。
- 沸騰した多めの湯に塩少々を加え、わけぎをさっとゆで、ゆで汁をきってさまし、2cm長さくらいに切りそろえる。
- ワカメはざるに入れて熱湯をかけ、色が鮮やかになったらすぐに水にとり、水気をきって2~3cm幅に切る。
- みそと砂糖を混ぜ、酢を少しずつ混ぜ入れてあえごろもを作る。
- 器に①~③を盛ってあえごろもをかけ、いただくときに全体を混ぜる。



副菜▼

副菜▼



ジャコとチンゲンサイの煮びたし

しょうがみじん切りを炒め、チリメンジャコ、チンゲンサイを加え、だし汁、しょうゆで煮る。

### 中華風コーンスープ

しょうがを炒め、牛乳と缶詰のコーン、スープの素を煮、水とき片栗粉ととき卵を混ぜる。



# 胃腸病が気になる人の食事

高たんぱく、高カロリーで消化のよいものを食べるようにします。胃酸の分泌が悪いタイプと、胃酸過多の二つのタイプがあり、胃酸の分泌をよくするには、柑橘類の汁やスパイス、だしの香りを利用したり、香ばしく焼いて魚や肉

に香りをつけるなどして食欲を促します。胃酸過多の場合には刺激の少ない食品をとり、柔らかく煮るなど、調理方法を工夫するとともに、食事と食事の間に牛乳を飲むなどで、お腹がすいている時間を長くしようにします。

## サワラの幽庵焼きの献立

### サワラの幽庵焼き

材料(4人分)

サワラ(切り身).....	4切れ
つけ汁	
{ しょうゆ.....	大さじ3
{ 酒.....	大さじ1
ゆず.....	½個
じゃがいもの甘煮	
{ じゃがいも.....	2個
{ 砂糖.....	大さじ1~1½
塩.....	少々

#### ●作り方

①しょうゆと酒を合わせてつけ汁を作り、サワラ、ゆずの薄切りをつけておき、味がなじんだらつけ汁をきり、焼き網で焼く。

②じゃがいもはひと口大に切っておく。ゆずの皮をみじん切りにし、水と砂糖、塩で柔らかくゆで、つけ合わせにする。

### うどんと厚揚げの煮物

#### 材料(4人分)

厚揚げ.....	1枚
うどん.....(小)	1本
ブロッコリー(小)	1株(150g)
{ だし汁.....	1½カップ
{ 砂糖.....	大さじ1½
{ しょうゆ.....	大さじ1½
{ 酒.....	大さじ1½
しょうゆ	みりん

#### ●作り方

①厚揚げはさつとゆでてからひと口大の斜め切りにする。

②うどんは厚めに皮をむいて乱切り

にする。

③ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めにむいて乱切りにする。

④鍋にだし汁と調味料を入れて厚揚げを10分ほど煮、うどんとブロッコリーを加え、落としぶたをして味がなじむまで煮、しょうゆとみりん各少々をふって仕あげる。

### 貝割れ菜のおひたし

#### 材料(4人分)

貝割れ菜.....	1把
えのきだけ.....	1袋
しょうゆ、だし汁.....	各適宜
けずり節.....	少量
塩	



## ハンペンのお吸い物

- 作り方
- ①貝割れ菜は根元を切りとって長さを半分にする。
  - ②えのきだけは石づきを切り、長さを3等分する。
  - ③沸騰した湯に塩少々を入れ、貝割れ菜とえのきだけをさつとゆでてざるにとり、さましておく。
  - ④しょうゆをだし汁で割って③をあえ、器に盛ってけずり節をふる。

### 材料(4人分)

ハンペン	.....	1/2枚
さやえんどう	.....	3~4枚
だし汁	.....	1 1/2カップ
塩	.....	小さじ1/2
しょうゆ	.....	少々

- 作り方
- ①ハンペンは5mm角に切り、さやえんどうは斜め半分に切る。
  - ②だし汁を煮立てて①をひと煮し、塩としょうゆで味をととのえる。

マヨネーズ焼きのよさは、手間がかからず低カロリーなこと。ケチャップで彩りと少しの甘さをプラスしました。

## カキのオーブン焼き(主菜)

### 材料(4人分)

カキ	200g
白ワイン	大さじ2
ほうれん草	300g
しょうゆ	小さじ2
オーロラソース	
{マヨネーズ	大さじ3
{トマトケチャップ	大さじ1
{カキの蒸し汁	大さじ½
粉チーズ	少々

### 作り方

- ①カキはざるに入れ、塩水の中でふり洗いして水気をきる。
- ②①を器に入れ、ワインをふってラップをし、電子レンジで2分加熱する(または蒸し煮にする)。
- ③ほうれん草はかためにゆでて1cm幅に切り、しょうゆをふり、もう一度かたく絞る。
- ④器にほうれん草をしいてカキをのせる。
- ⑤オーロラソースの材料を混ぜ合わせて④にかけ、粉チーズをふる。
- ⑥オーブン、またはオーブントースターを250度(高温)に熱し、⑤を入れて5〜6分、こんがり焼き色がつくまで焼く。



副菜 ▼

▼ 副菜



### ゆば巻き煮

魚のすり身にすりおろしたにんじん、片栗粉を混ぜ、戻したゆばで巻いて薄味で煮詰める

### 白菜の煮びたし

白菜の細切りをさっと炒めて油揚げを加え、だしの素としょうゆ、砂糖、酒を加えて中火で煮る。



コンブのうまみをヒラメに移した、味わいの深い一品です。大根おろしをたっぷり添えて、さっぱりといただきます。

**ヒラメのうまじめ** (主菜)

材料(4人分)

ヒラメ(正味)	200g
塩(ヒラメの1%)	小さじ1/2
コンブ	約10cm
とろろコンブ	適宜
青じそ	2~3枚
大根	400g*
甘酢	
酢	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
りんご	1/2個

●作り方

- ① ヒラメに塩をふって5分おく。
- ② コンブは酒にくぐらせて半分に折り、ヒラメをはさんでラップなどで包み、1時間ほどおいてから薄いそぎ切りにし、とろろコンブをまぶす。
- ③ 大根は皮をむき、すりおろして目の細かいざるにのせ、軽く水気をきってボウルに移し、甘酢を混ぜる。
- ④ りんごは皮をむいて1cmの角切りにし、塩水にくぐらせてから大根おろしに混ぜる。
- ⑤ 青じそは細く切って水にさらす。
- ⑥ 器に大根おろしをして②のヒラメを盛り、青じそを添える。



副菜▼

▼副菜



小判焼き  
じゃがいもの

じゃがいもはゆでてつぶし、卵とチーズ、パセリを混ぜて小判型にし、少量の油で両面を焼く。

トビウオの団子汁

トビウオのすり身に万能ねぎを混ぜて団子にし、だし汁で煮、野菜を加えてしょうゆで味つけ。



# 糖尿病が気になる人の食事

食事の内容が偏ったり、食べすぎて太りすぎにならないよう注意しましょう。たんぱく質はエネルギー源として、血や肉になるものとして大切ですが、脂肪の多いものは避け、良質のものを多く含む魚介類を上手に利用しましょう。

野菜はビタミンやミネラルの供給源であり、欠かさないように食べたいものです。こんにやくやきのこ、海藻は、カロリーがないので、食事にポリウムをつけ、満腹感を出すのに効果的です。

## ちらしずしの献立

### ちらしずし

#### ●作り方

①米は炊く30分以上前に洗い、炊

#### 材料(4人分)

米	2カップ
{ だしコンブ	5 cm
{ 酒	大さじ1
合わせ酢	
{ 酢	大さじ3
{ 砂糖	小さじ2
{ 塩	小さじ1
いり白ごま	大さじ1
もみのり、青じそのせん切り	各少量
マグロ刺身用	150 g
小柱	50 g
コハダ	50 g
卵	1個
{ 塩	少々
{ 砂糖	小さじ1
木の芽	少量
わさび(好みで)	少量
サラダ油	

飯器に入れて普通の水加減にし、切りこみを入れ、コンブ、酒を加えて炊く。

②合わせ酢の材料を混ぜ、ご飯に混ぜ入れてすし飯にする。

③いりごまを手でひねりながらすし飯に混ぜる。

④マグロは1cmの角切り、コハダも同様に切る。

⑤卵は割りほぐし、塩と砂糖を混ぜる。

⑥フライパンを熱くしてサラダ油少々をなじませ、⑤の1/2量を流し入れて広げ、薄焼き卵にする。残りも同様に焼き、細切りにする。

⑦器にすし飯を盛つてのりと青じそを散らし、マグロ、小柱、コハダ、⑥の卵、木の芽を彩りよくのせる。

### ワカメのお吸い物

#### 材料(4人分)

ワカメ(戻したもの)	30 g
チクワ	1/2本
だし汁	3カップ
{ 塩	小さじ1/2
{ うす口しょうゆ	少々
みつ葉	少量

#### ●作り方

①ワカメはひと口大に切る。

②チクワは5mm幅の輪切りにする。

③だし汁を煮立ててワカメを入れ、再び煮立ったらチクワを入れてひと煮し、塩とうす口しょうゆで味をととのえ、みつ葉のざく切りを散らす。

### にんじんとかぶのおひたし







材料(4人分)

にんじん	1本(150g)
かぶ	2~3個(150g)
{だし汁	大さじ3
{しょうゆ	大さじ1
けずり節	1パック(5g)
塩	

●作り方

- ① にんじんの皮をむき、やや小さな乱切りにする。
- ② かぶは茎を2cmほどつけて葉を切り落とし、皮をむいて四六つ割りにし、水につける。
- ③ 塩少々を入れた熱湯でにんじんをゆで、ほぼ柔らかくなったらかぶを加えてゆで、器に盛る。
- ④ だし汁としょうゆを合わせて③にかけてけずり節をふる。



いろいろな野菜から味が出て、スープをおいしくします。  
マスタードでいただく、薄味でもあまり気になりません。

## 洋風おでんの献立

### 洋風おでん

#### 材料(4人分)

魚肉ソーセージ	2本
セロリ	1茎(100g)
にんじん	1本(150g)
ブロッコリー	½個(150g)
キャベツ	4枚
玉ねぎ	1個
スープ(水+固形スープ2個)	6カップ
ローリエ	1枚
塩、こしょう	各少々
マスタード	適量

#### ●作り方

- 魚肉ソーセージは斜めに5mm幅の切り込みを浅く入れてから3cm幅に切る。
- セロリはすじをとり、2〜3cm幅の斜め切りにする。
- にんじんは皮をむき、大きめの乱切りにする。
- キャベツは洗ってビニール袋に入れ、しんなりとなるまで2分ほど電子レンジで加熱するかゆでてロールキャベツのように巻く。
- 玉ねぎは四六つ割りにする。
- ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむいて乱切りにする。

- 鍋にスープと②〜⑤を入れて柔らかく煮、ローリエ、①と⑥を加えて煮、塩とこしょうで味をととのえ、マスタードを添える。

### カリフラワーの カレー酢漬け

#### 材料(4人分)

カリフラワー	½個(200g)
にんじん	5cm
カレー酢	
酢	大さじ2
水	大さじ2
白ワイン(または酒)	大さじ2
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ½

#### ●作り方

- カリフラワーは小房に分け、塩と酢各少々を入れた熱湯でかためにゆで、ざるにとる。
- にんじんは花形に切つてゆでる。
- カレー酢の材料を混ぜ合わせ、カリフラワーとにんじんを熱いうちにつけて味をなじませる。

食べやすいように細切りにし、香りの野菜と混ぜる方法です。彩りがきれいですし、素材の個性が引き立ちます。

## イワシとイカの刺身 (主菜)

### 材料(4人分)

イワシ	400 g
イカ(刺身用)	1 杯
青じそ	4 枚
大根	適宜
しょうが	少量
わさび	少量

### ● 作り方

- ① イワシはウロコをとってから頭を切り落とし、腹ワタをとって水洗いし、水気をふきとる。
- ② 腹の部分に指を差し入れ、中骨に沿って尾のほうに指を動かして、身はずして二枚に開き、中骨をはがしとる(手開きという)。
- ③ 皮をひき、身を5mm幅に切ってしまうがのせん切りと混ぜる。
- ④ イカは皮をむいて細切りにし、青じそのせん切り2枚分と混ぜる。
- ⑤ 大根は5〜6cm長さのせん切りにして水につけ、パリツとなったから水気をきる。
- ⑥ 器に青じそをしいて大根のをせ、③と④を盛ってわさびを添える。



副菜 ▼

▼ 副菜



サラダ油とレモン汁各1、水3の割合に塩少々を混ぜ、うどときゅうり、にんじんをあえる。

### うどのサラダ

薄味でたけのこを煮、アサリとさやえんどうを加えて2〜3分煮、片栗粉でトロミをつける。

### アサリと

### たけのこの煮物



卵液を何回もチクワにつけては焼いて、卵液をすっかり使いきるようになります。

## チクワのピカタ(主菜)

### 材料(4人分)

チクワ	2~3本
小麦粉	大さじ2
卵	2個
万能ねぎ	3本
なす	2個
かぼちゃ	200g
塩	こしょう
	サラダ油

### ●作り方

- ①チクワは1cm幅の斜め切りにし、全体に小麦粉を薄くまぶす。
- ②ボウルに卵を割り入れてほぐし、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③万能ねぎは小口から細かく刻み、②に混ぜる。
- ④なすは輪切り。かぼちゃは1cm厚さのくし形に切ってからさらに半分に切り、電子レンジで1分加熱するか、かために蒸しておく。
- ⑤ホットプレート、またはフライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、チクワに③の卵液をつけて両面を焼く。
- ⑥なす、かぼちゃも同様に③をつけて焼き、盛り合わせる。



▼副菜



白ごまをすってしょうゆ、砂糖、だし汁と混ぜ、ゆでたいんげん、酒蒸しにしたきのこをあえる。  
いんげんのごまあえ

▼副菜



コンブは戻して薄味で煮、ゆでた絹さや、にんじんと一緒にしょうゆドレッシングをあえる。  
細切りコンブの  
サラダ

香味野菜をたっぷり入れたソースはみそが隠し味。クセのある青魚も風味よく食べられます。

## サンマの香味焼き(主菜)

材料(4人分)	
サンマ	4尾
しょうゆ、酒	各 大さじ2
みそ	小 さじ1
砂糖	小 さじ2
ねぎ(みじん切り)	大 さじ3
しょうが(すりおろし)	大 さじ1
にんにく( // )	小 さじ1/2
白ごま	小 さじ2
赤唐辛子	少量
にら	100g
もやし	150g
油	しょうゆ  ごま油  ごま

### ●作り方

- ① サンマは頭を切り落とし腹ワタを取り、水洗いしてから半分に切って水気をふきとり、しょうゆ大さじ1をからめる。
- ② 香味ソースの材料を混ぜる。
- ③ フライパンを熱し油少々を入れ、サンマの両面を焼いて油をあげ、香味ソースを加えてからめる。
- ④ もやしとにらはさつとゆで、しょうゆ大さじ1、ごま油とすりごま各大さじ1/2であえ、③と盛り合わせる。



### ▼副菜▼



アサリ、ゆでたほうれん草を薄味で煮、片栗粉と酒を混ぜた卵でとじる。

### アサリの卵とじ

だしーか、砂糖・しょうゆ・酒各大さじでワカメ、なまり節、万能ねぎを煮る。

### ワカメとなまり節の煮物



# 貧血が気になる人の食事

魚貝類は鉄分の宝庫。分摂るように。

たっぷりの野菜とともに朝食抜きは禁物です。

# 痛風が気になる人の食事

痛風をまねくプリン体の含有量の多い食品を避けましょう。たんぱく質豊富な白身魚は好適です。

淡泊がもち味のヒラメには、香りのよい木の芽が合います。ドレッシングは薄めにサラリと仕上げ、しょうゆを隠し味に。

## ヒラメの刺身サラダ (主菜)

### 材料(4人分)

ヒラメ刺身	200g
セロリ	(小) 1本
きゅうり	1本
貝割れ菜	1/2把
木の芽ドレッシング	
酢、サラダ油	各 大さじ 2
ワイン(または水)	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
木の芽	大さじ 1
白ワイン 塩 しょうゆ	

### 作り方

- ① ヒラメは薄いそぎ切りにする。
- ② 白ワイン大さじ1に塩小さじ1/2、こしょう少々を混ぜ、ヒラメをつけて味をからめる。
- ③ セロリは細切りにして水につけ、きゅうりは斜めの薄切りにしてからせん切り。貝割れ菜は長さを半分に分ける。
- ④ 木の芽はみじん切りにし、ドレッシングの材料と混ぜる。
- ⑤ ヒラメと野菜の水気をきり、食べる直前に④をあえる。



### 副菜



豆もやし、にんじんはゆで、きくらげ、せりと共に中華味のたれをあえる。

豆もやしの中華あえ

いった白ごまをすり、豆腐、みそ、砂糖とすり混ぜ、ゆでたほうれん草、焼き板かまぼこ、こんにやくをあえる。

ほうれん草の白あえ





協力

高齢化社会水産物活用促進協議会委員(アイウエオ順)

秋元 一 史……全国漁業協同組合連合会 中央シーフードセンター所長  
柴田 博……………東京都老人総合研究所 地域保健研究部長  
田坂 行 男……………外食産業総合調査研究センター 主任研究員  
土屋 和……………日本鯉鮪漁業協同組合連合会 販売部副調査役  
永田麟児郎……………日本給食サービス協会 専務理事  
中村昌久……………全国水産加工業協同組合連合会 指導部長  
花村満豊……………日本栄養士会 理事長  
久恒恵美子……………武蔵丘短期大学 専任講師  
福島輝男……………全国水産物卸組合連合会 専務理事

〈魚料理メニュー作成〉 久恒恵美子

〈料理制作〉 堀江泰子・堀江ひろ子

## 健康が気になる人の お魚料理集

平成5年3月発行

監修●高齢化社会水産物活用促進協議会委員

発行●社団法人 大日本水産会 事業部

〒107 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル8F

TEL 03-3585-6684

健康が気になる人の  
お魚料理集

