

## 町管理栄養士の健康レシピ♪

### ～健康テーマ「海の日レシピ」～



7月22日は「海の日」であり、海の恩恵に感謝する日とされています。海の日になんでシーフードメニューを作ってみませんか。手軽に使える“シーフードミックス”を活用した海の日レシピをご紹介します。



#### ●調理のときの「小さく縮んでしまう」「臭いが気になる」といったお悩み解決！

##### 冷凍シーフードミックスの解凍方法

〈シーフードミックス 150g に対して〉

- ・水 1カップ (200cc)
- ・塩 小さじ1 (6g)

※塩分濃度3%程度

- ①ボウルに塩水を作ってシーフードミックスを入れて浸ける。  
(常温で夏場30分、冬場1時間)
- ②指でつまんで硬さが残らないようであれば、水を切り、ペーパータオルで水けをしっかりと拭き取る。

海水と同じくらいの塩水に浸けて解凍することで、食材から水分が流れるのを防ぎ、プリプリの食感になります。解凍できたことを確認後、水けをよく拭き取ると臭みを抑えられ、シーフード本来の旨味を保つことができます。

#### 夏野菜のシーフードカレー

材料	8皿分
シーフードミックス	360g
玉ねぎ	1個
なす	2本
ズッキーニ	1本
パプリカ(赤)	1個
かぼちゃ	160g
サラダ油	大さじ2
水	1ℓ
カレールウ	1箱 (8皿分)
ごはん	茶碗8杯分

〈作り方〉

- ①シーフードミックスは塩水で解凍し、解凍後、水けをよく拭き取る。玉ねぎは薄切り、なす・ズッキーニ・パプリカ・かぼちゃは一口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを入れて中火で炒める。しんなりしたら残りの野菜を加えてさらに炒める。水を加えて煮立ったらあくを取り、少し煮込む。
- ③いったん火を止めてカレールウを割り入れて混ぜ、よく溶かす。再び火をつけて弱火にし、シーフードミックスを加えてとろみがつくまでかき混ぜながら煮込む。
- ④お皿にごはんを盛り、③をかける。

栄養成分(1皿分)

エネルギー 510kcal

塩分 2.4g



#### ポイント

夏野菜をふんだんに入れたシーフードカレーです。

お好みで、ゆでたまごやチーズをトッピングすると、口当たりがマイルドになります。

## シーフードのにんにく炒め

材料	4人分
シーフードミックス	160g
なす	1本
トマト	1個
にんにく	2片
塩	小さじ1/2
あらびき黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ4

### 〈作り方〉

- ①シーフードミックスは塩水で解凍し、解凍後、水けをよく拭き取る。  
なすは1cmの輪切りに、トマトは食べやすい大きさに切る。にんにくは皮をむき、薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくを入れる。香りが立ったら、①を入れて炒め、塩・あらびき黒こしょうで味つけする。

栄養成分（1人分）  
エネルギー 150kcal  
塩分 1.0g



### ポイント

シーフードメニューによく合うなすとトマトを使った一品です。にんにくの風味が夏の暑さを吹き飛ばすスタミナ料理となっています。

### ひとくちメモ



#### 「土用しじみ」-しじみが旬を迎えます-

しじみは季節を問わず一年中食べられますが、7月から9月頃にかけての土用しじみは産卵期前で身が太っており、プリプリの食感を楽しむことができます。味噌汁や潮汁など汁物でいただくと、しじみの美味しさがダイレクトに味わえます。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。  
ぜひご覧ください。

