

今年も宜しくお願ひ致しませう



料理家kieの



よく食ペルシユ通信

2024年1月発行

第7号

◆今月の食材

鰯(たら)

基礎知識

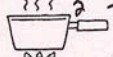
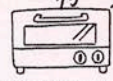
良質なたまけ質に富んだ自身魚。中でも冬が旬で手に入りやすい。鰯は脂肪が極めて少なく、ビタミンE、ミネラルがバランス良く適度に含まれてソます。

低脂肪、低カロリーの「ため、ニギビで悩む方やダイエット中の方にも良い魚」。カルシウムも比較的多く、吸収を促すビタミンDも併せ持つため、骨や歯を丈夫にする働きが「あります」。

選び方と保存方法

身が透明でハリのあるものを選びます。皮が白ぼかり、身の色がくすんでソるものは鮮度が落ちてソる可能性が「あります」。

鮮度が落ちやすい魚なので、塩をふき、水気を拭き、冷蔵または冷凍保存「しましゅう」。



なるほど★アイデア

下処理をして保存しておいた鰯は、下味が「済くつりアソる」ので、ミネル、グラーチなど「幅広く使えます」。

また、残った身をほぐしてフレックにする「のもおすすりめ。甘辛味のそぼろや、アピー「シヨ」のようにしても美味しソます」。

赤ちゃんには塩鰯ではなく生鰯で、ササで「皮や「骨を丁寧に取り使ソます」。

離乳食でもおいしく!

★調理したものは、赤ちゃんの月齢や体調、アレルギー反応等を考慮し、保護者の方の責任で判断の上、赤ちゃんにお与えください。

大人の味つけ前の鰯フレークから発展「させるのが便利ソます」。

尚、鰯のたまけ質は稀にアレルギーを発生「する場合があります。鯛、平目などの自身「魚から与えるのも良いではソう。調理は「同じです。また、少量のお刺身を使ソうと「鮮度も量も程良く便利ソます」。

「発行」産前産後ケア施設 ママペルシユ
杉並区上荻3-22-12ドミトリー上荻
TEL03-53303-7299

