



# 栄養士だより



6月号

今回は、最近レストランのメニューでもよく見るようになった、長野県生まれのおいしい魚についてご紹介します！

## 信州サーモン

知っていますか？



『信州サーモン』は、長野県で生まれた、**長野県オリジナル**の養殖魚です。育てやすく肉質がいい『ニジマス』と、病気に強い『ブラウントラウト』を掛け合わせて生まれました。



【ニジマス】

- 育てやすい
- 肉質がいい



【ブラウントラウト】

- 病気に強い



きれいな長野県の水で養殖



【信州サーモン】

- 育てやすい
- 肉質がいい
- 病気に強い

※イメージ

### ○特徴

- 卵を産まないのので、産卵に必要なエネルギーがそのまま美味しさにつながっています。
- 身はきれいな紅色で、きめ細かく肉厚です。
- クセがなく、和洋中、どんな料理にも向いています。

### <保育園でも>

保育園給食では、6月と7月に『信州サーモン』を使ったメニューが登場します。県内産の食材なので**地産地消**につながり、新型コロナウイルスの影響により出荷が減ってしまった生産者の方の支援にもつながります。

# ☆レシピ紹介☆

## ～ 信州サーモンのみそマヨ焼き ～

信州サーモンはお店で食べる時はお刺身もおいしいです！  
保育園では生ものは提供できないので加熱調理します。



### <材料(4人分)>

|        |         |         |
|--------|---------|---------|
| 信州サーモン | 4切れ     | (200 g) |
| にんじん   | 中 1/2 本 | (40 g)  |
| アスパラガス | 3本      | (60 g)  |
| しめじ    | 1/8 株ほど | (20 g)  |
| マヨネーズ  | 大さじ1強   | (20 g)  |
| みそ     | 小さじ1    | (6 g)   |
| しょうゆ   | 小さじ 1/3 | (2 g)   |

### <作り方>

- ①にんじんは細めの短冊切り、アスパラは斜めの薄切りにする。しめじは裂いておく。
- ②野菜を下ゆでする。
- ③調味料をよく混ぜ合わせ、②と合わせる。
- ④信州サーモンに③をかけ、オーブンやグリルで火が通るまで焼いたら完成！  
(※サケでもおいしく作れます。)



噛む練習に！

## ～ 岩石揚げ ～

6月4日は6,4の語呂合わせから「虫歯予防デー」と言われています。よく噛むことであごが発達して歯並びがよくなったり、虫歯になりにくくなったりします。



### <材料(4人分)>

|                |                |
|----------------|----------------|
| 乾燥大豆<br>(水煮大豆) | 16 g<br>(40 g) |
| 芽ひじき           | 4 g            |
| さつまいも          | 1/4 本ほど (70 g) |
| 小麦粉            | 1/2 カップ (50 g) |
| しょうゆ           | 小さじ1強 (8 g)    |
| 砂糖             | 小さじ1 (3.2 g)   |
| 水              | 適宜             |
| 揚げ油            | 適宜             |

### <作り方>

- ①大豆を水で戻し、形が残るくらいに刻む。  
(大豆はゆでずにそのまま大丈夫です)  
※水煮大豆でもいいです。
- ②芽ひじきを水でしっかり戻し、さつまいもは5mm角に切る。
- ③材料を混ぜ合わせ、水を加えて天ぷらの衣ほどのかたさにする。
- ④スプーンなどですくって油に入れ火が通るまで揚げたら完成！