

ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影
料理研究者・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

ローズマリー / タイム



ハーブには「香り」「色」「辛みをつける」という特徴があり、とくに肉や魚などの臭みを抑える効果がある。また、ハーブを上手に使うと、塩分を控えながら美味しく仕上げることができるのも大きなメリット。血圧が気になる人は、調味料の選択肢として利用したい。ローズマリーは肉や魚のソテーに、タイムは煮込み料理にも向いている。

*ローズマリー…疲労回復、強壮、血液循環促進、消化促進、抗酸化作用などがある。

*タイム…強い殺菌力と抗ウイルス作用がある。



材料



Point 1 硬い芯の部分を取り除いて刻んだハーブを塩とこしょうと混ぜ合わせ、鯛の切り身の表面にまぶしておく。



Point 2 焼き始めは身が反り返るので、フライ返しで軽く押さえる。7:3くらいで皮側から弱火でじっくり焼く。

鯛のハーブ焼き

1人分 ●262kcal
●塩分0.4g

材料(2人分)

鯛の切り身 …………… 2切れ
A { 塩、こしょう …………… 各少々
ローズマリー …………… 適量
タイム …………… 適量
新玉ねぎ …………… 1/2個
新じゃが芋 …………… 2個
プチトマト …………… 2個
にんにく(みじん切り) …………… 1かけ
レモン …………… 1/2個
オリーブ油 …………… 大さじ1

*今回使用した「スキレット」は1人分の大きさですが、2人分まとめて作る場合は19cm、20cmの大きさ、または家庭用のフライパンでも代用可能です。

作り方

- 1 鯛にAの塩、こしょう、刻んだハーブをまぶして10分ほどおく **Point 1**。
- 2 新玉ねぎは薄切りにする。新じゃが芋はよく洗って皮ごと食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。
- 3 加熱したスキレット(フライパンでも可)にオリーブ油とにんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら鯛の皮側から焼く。フライ返しで身を押しさえて皮はパリッと焼き上げ **Point 2**、裏側も同じように焼いて、いったん皿などに取り出す。
- 4 オリーブ油(分量外)を少し足して2を炒め、3の鯛を戻し、レモンとローズマリー(少量)を添える。