旬の魚

2025.6月　栄養だより

６月は気温が上昇してくるとともに、梅雨の時期を迎え、ジメジメしてきます。そのため、体がだるく感じたり体調を崩しやすくなる時期でもあります。
６月に旬を迎える魚には、タンパク質（必須アミノ酸）やビタミン類が豊富で夏バテ予防にもおすすめです。
旬の食材を取り入れて梅雨を乗り切り、本格的な夏に備えましょう。

アジ

５月～８月頃に捕れるアジは質が良く
特に６月～７月のアジは食味に優れています。

イサキ

５月～７月頃が旬で、この時期のイサキは
産卵に向けて食欲が旺盛になっており
脂がのっていて美味しくなります。

イワシ

５月～９月末頃が旬でこの時期に水揚げ
されるものは「入梅いわし」と呼ばれ
脂がのっていて美味しくなります。

キス

５月～７月が旬で、特に梅雨から夏頃に
エサを求めて浅瀬に集まるため、この時期が
最も美味しくたくさん釣れるシーズンです。

＜アジの照りてりバーグ　２人分＞

（材料）
- アジ　２尾
- 生姜　小さじ１
- にんにく　小さじ１
- A
  - 白葱　30g
  - 大葉　３枚
  - 酒　大さじ１
  - 味噌　小さじ１
- 片栗粉　大さじ１
- 油　大さじ１

（たれ）
- 醤油　大さじ１
- みりん　大さじ１
- 酒　大さじ１
- 砂糖　大さじ1/2

（作り方）
①生姜・にんにく・白葱・大葉はみじん切にする。
②アジは皮をはぎ、包丁でたたき粗目に刻む。
③ボールに①、②、Ａを入れ粘りが出るまで
　よく混ぜる。４等分にして形を整える。
④フライパンにサラダ油を入れ、③を並べて
　ふたをして表面焼く。
⑤たれを加えて、照りが出るまで煮詰めからめる。
　仕上げに胡麻や大葉をのせてもＧｏｏｄ

大島眼科病院