

かつお

鰹

公立甲賀病院
栄養管理課
栄養三二新聞



味わい

初鰹(4~6月) : 脂が少なく身が引き締まってあっさり

戻り鰹(8~10月) : 脂が多く濃厚

※脂には DHA・EPA が豊富



栄養

鰹は低エネルギー・高たんぱく食品

BCAA(分岐鎖アミノ酸) : 筋肉作りに役立つ

鉄・ビタミン B12 : 貧血予防

ビタミン D : 骨の形成に役立つ



うまみ イノシン酸という“うまみ成分”が含まれる

一番だし

豊かな香りと、澄んだ色が特徴

水 1ℓ : かつお節 30g

鍋で沸騰させた湯にかつお節を入れ、火を消す。1~2分程置いてザルでこす ※絞らない

二番だし

香りよりうまみが強いのが特徴

水 500 ml : かつお節 4~5g

一番だしで使用した出し殻に水を入れ沸騰させる。その後弱火で3~5分煮出して火を止め、かつお節を加えて1~2分置いてザルでこす

かつおだし茶漬け

ご飯 150g

出し殻 適量

醤油 大さじ 1/2

かつおだし 適量

★ごま

★ごま油

★かつお節

①ご飯・出し殻・醤油を混ぜ、おにぎりを作る。★好みでごまを入れる

②おにぎりを焼く★好みでごま油で焼く

③器に盛ってだしをかける

④★好みでかつお節を盛り付ける



【エネルギー265kcal、たんぱく質 6.8g、塩分 1.3g】