



大阪産マイワシを使った料理レシピの開発 ～DHA・EPAが1食で摂取目安量！～

マイワシに含まれるDHA・EPAには中性脂肪を低下させる機能があることが報告されています。今号では、大阪産マイワシを使った「スパイスで作るマイワシのカレー」（味付けアドバイザー協会 魚森 清恵さん監修！）を紹介し、調理によりDHA・EPAが減少することなく、1食で1日の摂取目安量860mg以上をとることができるレシピを開発しました（クックパッドにも掲載）。

[環農水研レシピ](#) | [大阪府立環境農林水産総合研究所 \(knsk-osaka.jp\)](#)

[大阪環農水研のキッチン【クックパッド】](#) 簡単おいしいみんなのレシピが378万品 ([cookpad.com](#))

★スパイスで作るマイワシのカレー

柔らかくなった骨とともに、カレーに溶け出たマイワシのDHA・EPAを十分いただきますよう。



DHA・EPAが1食で摂取目安量！

＜機能性関与成分DHA（ドコサヘキサエン酸）・EPA（エイコサペンタエン酸）について＞
DHAとEPAの合計で860mg/日以上継続的（12週間）摂取は、中性脂肪が正常（健常域）およびやや高め（軽症域）の者において、中性脂肪を低下させる作用を有すると報告されています。

こちらは、
DHA・EPAが1食で
摂取目安量の半分！

★マイワシつみれ団子のトマトスープ

マイワシの料理をもう1品開発しました。
つみれにして、スープでおいしく食べられます。



【もうすぐ締め切り！】
未利用農林水産物を活用した新商品開発（締切 令和5年2月28日）

環農水研では「未利用農林水産物を活用した新商品開発」をテーマに共同研究を希望される事業者を募集しています。

- まずは、食品グループ（072-979-7063）までお電話ください。
- 事業の詳細、説明会への申込方法はQRコードよりご確認ください。



環境農林水産総合研究所 技術支援制度

検索