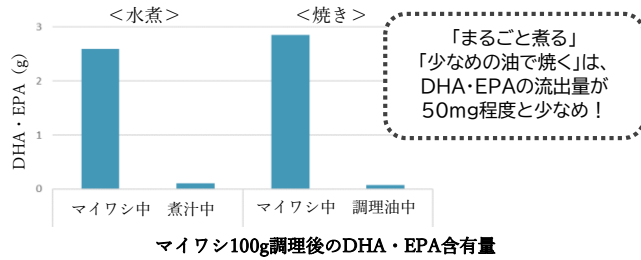


DHA・EPAを余さず摂ろう！

調理中のロスが減らすコツ

マイワシを調理するときに、流れ出た油ごと食べられる調理法や、油が流れにくい調理法を選択することで、より多くのDHA・EPAを摂ることができます。



調理後のDHA・EPA残存率は、グリル焼きやフライパンで8割なのに対し、揚げは5割と、調理方法により差があります。また、調理後のDHA・EPAの減少は主に物理的損失が原因で、脂質の酸化や熱分解の影響は少ないと報告されています。

Cheung LKY et al.: "Mechanisms of Docosahexaenoic and Eicosapentaenoic Acid Loss from Pacific Saury and Comparison of Their Retention Rates after Various Cooking Methods", J Food Sci., 81:C1899-907, 2016

おいしく減塩するコツ

量ることを習慣にしよう

目分量では味が決まらないだけでなく、調味料などを多く使い過ぎてしまう原因に。最初は面倒でも、習慣になれば意外にラク。ごく少量の調味料もしっかりした調理が簡単にできるようになります。

みそ汁やスープは1日1回まで

汁ものを毎食必ずとっているだけでも、塩分の取りすぎに。みそ汁は野菜や海藻で具だくさんにして汁を少なめに。ていねいに作った汁を使ってみその分量を減らす工夫を。

「減塩するコツ」は、国循HPの『かるしお@ポイント』より転載。
<https://www.ncvc.go.jp/karushio/salt-reduction/pop/>

かるしおとは、国循が推奨する「塩をかるく使っておいしさを引き出す」減塩の新しい考え方です。

国循 かるしお

塩味に頼り過ぎない

キリッと塩が効いたもの＝美味しいではないことを意識しましょう。酢やレモンの酸味、スパイスやハーブの香りを効かせた味付けをすると、素材の味がより生かされて、美味しい料理に。

調味料の使い過ぎを防ぐ工夫を

塩分コントロールには調味料の計量が不可欠。食卓から塩やしょうゆを外してみましょう。

きのこや海藻をたっぷりとうろく

体内の余分な塩分を排出するには、カリウムをしっかりとることが大事。食物繊維も塩分排出には有効なので、野菜や海藻はもちろん、うまみも豊富なきのこを積極的にメニューに取り入れて。

健康な食生活のために「減塩」がオススメな理由

日本人の塩分の過剰摂取は最も重要な栄養課題のひとつ！「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、食塩相当量の摂取減少を目指し、1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧予防のためには6.0g未満を推奨しています。

レシピ考案



経済学部 食ビジネスコース 宇佐美 陽菜
<https://univ.osaka-seikei.jp/department/management/>

- ◆ マイワシの旨味がいい！ 和風ポテトサラダ
- ◆ マイワシとタコで食べ応え◎ 韓国チヂミ風
- ◆ 胡麻のトリプル使いで風味豊か 利休焼き

魚料理研究家・おさかなかりバ

奥田 貴子
<https://www.instagram.com/takakocookingclass>

- ◆ パンチが効いてる！ 蒲焼丼
- ◆ 野菜の食感も楽しい つみれ汁
- ◆ フレッシュトマトであっさり ハンバーグ

一般社団法人
味付けアドバイザー協会

理事長 魚森 清恵
<https://ajitsuke.jp/>

- ◆ ふわふわ食感 つみれ団子のトマトスープ
- ◆ 本格的な味わい スパイスで作るカレー

地方独立行政法人 大阪府立 環境農林水産総合研究所
Research Institute of Environment, Agriculture and Fisheries, Osaka Prefecture

大阪産(もん)の魅力を活かす
研究開発

大阪産農林水産物のからだにいい成分(機能性関与成分等)の調査や、新しい食べ方を提案しています。

環農水研 レシピ

発行:おおさか環農水研 食品グループ

三者協力による
減塩プロジェクトの取組

国立研究開発法人国立循環器病研究センター(国循)、大阪成蹊大学、おおさか環農水研それぞれの連携協定に基づき、循環器病の予防や大阪産(もん)およびその加工品の価値向上に取組んでいます。



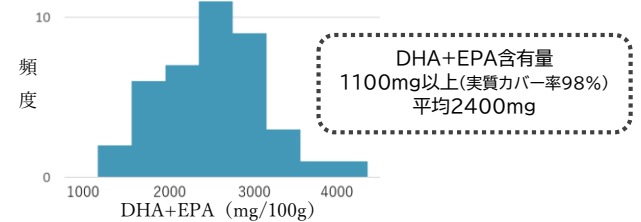
大阪産マイワシのDHA・EPA含有量調査の結果もご紹介！



大阪産マイワシの DHA・EPA

DHAには1日880mg以上の摂取で中高齢の方の認知機能の一部である記憶力の維持、DHA・EPAには1日860mgの継続摂取で中性脂肪の低下の効果がたと報告されています。

マイワシはDHA・EPAの含有量が多い魚です。大阪産マイワシでは、調理前の可食部100gあたり、平均で2400mgのDHA・EPAが含まれていました。



I出荷組合出荷期間内・単純ランダムサンプリングによる分析結果 (R3-4)

機能性表示食品も！

DHA・EPAの中性脂肪を低下させる機能性をうたった商品も開発されました。

機能性表示食品 (DHA・EPA含有)
大阪産マイワシ

届出番号 I41

大阪のマイワシは7～9月が旬！

大阪湾で漁獲されるマイワシは、四国や九州の沿岸域で生まれたもので、栄養分豊富な大阪湾内で育ち、魚体の大きさにより、大羽(おおよそ:20cm以上)、中羽(ちゅうぼう:10～20cm)、平子(ひらご:3～10cm)、シラス(3cm以下)と呼ばれています。

大羽、中羽のマイワシは主に巾着網により、シラスは船ひき網により漁獲されます。資源変動の大きな魚で、近年、漁獲量の減少が著しい魚種のひとつです。



第45回全国豊かな海づくり大会
～^{なまわし}魚庭の海おおさか大会～
R8年11月14・15日 大阪初開催！



詳細は
大会公式
HPで！

漁業の振興と発展を図ることを目的として全国で開催される国民的行事です。各種行事やイベントを通じ、大阪の海・川の魅力や取組みを全国に発信します。



DHA EPAをたっぷり摂ろう！マイワシレシピ



美味しく
減塩

利休焼き

材料(2人分) 0.3g/食

マイワシ (3枚おろし) 60g
大葉 4枚
練りごま 小さじ1～2 (塗りやすい量)
炒りごま(白・黒) 各大さじ1
ごま油 小さじ2
A ポン酢・酒 各小さじ1



美味しく
減塩

和風ポテトサラダ

材料(2人分) 0.2g/食

マイワシ (3枚おろし, 7mm幅に粗く刻む) 60g
しょうがキューブ 小さじ1 | サラダ油 小さじ1/2
A じゃがいも (1cm角に切る) 150g
にんじん (7mm角に切る) 40g
B 大葉 (粗みじん切り) 4枚
マヨネーズ 大さじ1

作り方

- ① マイワシの水分をよく取り、Aを塗り大葉を巻いてラップで包んでおく。
- ② ①の余分な水分を取って練りごまを薄く塗り、炒りごまをまぶす。さらにごま油を塗る。
- ③ アルミホイルにのせてトースターで約10分焼く。一口大に切り、器に盛ればできあがり。

作り方

- Aを耐熱容器に入れ水(小さじ2)をかけ、ラップをして電子レンジ600Wで6分加熱する。マイワシをサラダ油を引いたフライパンで、しょうがと一緒に火が通るまで炒める。火を止め、①を加えて油を余さず含ませる。粗熱が取れたらBを加え、器に盛ればできあがり。



美味しく
減塩

韓国チヂミ風

材料(2人分)

マイワシ (3枚おろし, 2cmサイズに切る) 60g
マダコ (2cmサイズに切る) 40g
ニラ (4cm長さに切る) 40g
ごま油 大さじ1
A 溶き卵 1/2個分 | 片栗粉 30g
薄力粉 50g | 水 100g
B 玉ねぎ (すりおろす) 50g
コチュジャン・デンメンジャン 各小さじ1/2
C 米酢 小さじ2、金ごま 小さじ1/2

作り方

- ① ボウルでAを順番に混ぜて、マイワシ、マダコ、ニラも混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油(小さじ2)を引いて、②を中火で表3～4分、裏2～3分焼き取り出す。
- ③ フライパンに残りのごま油を引いて、Bを炒める。Cを加えて煮詰めてソースにする。
- ④ 焼いたチヂミを一口大に切り器に盛り、ソースをかけたらできあがり。



スパイスで作るカレー

材料(2人分)

マイワシ (頭と内臓を除いたもの) 160g
しょうが (千切り) 2片
水 500ml
玉ねぎ (みじん切り) 200g
カットマト 150g
ヨーグルト 50g
サラダ油 大さじ1
A にんにく (すりおろし) 小さじ1/2
しょうが (すりおろし) 小さじ1
コリアンダー 小さじ2
クミン 小さじ1
ターメリック 小さじ1
チリペッパー 小さじ1/4～1/2
塩 小さじ1と1/2

作り方

- ① マイワシとしょうが、水を圧力鍋に入れて中火で15分圧をかけ、柔らかくする。
- ② 玉ねぎは耐熱容器に入れてラップし、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱して②を入れ、あめ色になるまで10分ほど炒め、カットマトを加えて2～3分炒める。
- ④ 弱火にしてAを入れ、2分炒める。
- ⑤ ④にマイワシと煮汁(水を足して100ml)を加え、2分煮る。ヨーグルトを加え、混ぜながら5分煮たらできあがり。



つみれ団子のトマトスープ

材料(2人分)

マイワシ (3枚おろし) 80g | A 淡口醤油・みりん・酒 各小さじ1
みそ 大さじ1
しょうが 1片 | 塩 小さじ1
溶き卵 1/2個分 | オレガノ 小さじ1/4
片栗粉 大さじ1/2 | 水 500ml
にんにく (みじん切り) 1/2片
玉ねぎ (粗みじん切り) 50g
しめじ (根を切り、ほぐす) 30g
じゃがいも (1cm角に切る) 25g
にんじん (1cm角に切る) 20g
カットマト 20g
オリーブ油 大さじ1 | パルメザンチーズ 好み

作り方

- ① フードプロセッサーにマイワシ、みそ、しょうが、卵を入れ混ぜ合わせ、片栗粉を入れさらに混ぜる。
- ② 鍋にオリーブ油を中火で熱し、にんにくと玉ねぎを入れ1分炒め、にんじんとしめじを加えさらに1分炒める。
- ③ ②にじゃがいも、カットマト、混ぜ合わせたAを入れ、8分煮て火を止める。
- ④ ①のつみれをスプーンで丸くまとめ③に入れ、再度中火にかけ3分煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みでパルメザンチーズをふりかけたらできあがり。



環境水研HP内レシピページ

クックパッド

YouTube

YouTube

YouTube

YouTube



環境水研HP内レシピページ

クックパッド

YouTube

YouTube

YouTube

YouTube



環境水研HP内レシピページ

クックパッド

YouTube

YouTube

YouTube

YouTube

マイワシは15cm前後の中羽サイズ1尾で約30g(可食部)です。減塩レシピには1食当たりの食塩相当量を併記しています。



美味しく
減塩

a つみれ汁

材料(4人分) 0.5g/食

マイワシ (3枚おろし) 120g
かつおだし 800ml | ごま油 大さじ1/2
濃口醤油 小さじ1 | 七味唐辛子 お好み
A 玉ねぎ (ごくみじん切り) 30g
長ねぎ 10g
ニラ (みじん切り) 10g
ビーマン 10g
木綿豆腐 (水切りしたもの) 50g
酒 大さじ1 | 片栗粉 大さじ3
B しいたけ 1個
大根 (食べやすい) 20g
人参 (大きさに切る) 20g
ごぼう (ささがき) 20g

作り方

- ① マイワシをたたき、ボールに入れる。Aを加えてよく混ぜ、8等分にして丸め、つみれを作る。
- ② 鍋でかつおだしを沸騰させ、Bを加えてひと煮立ちさせ、あくを取る。
- ③ 野菜に火が通ったら、つみれを加えて中弱火で10分ほど煮る。
- ④ 醤油とごま油で味を調え、器に盛ったらできあがり(お好みで七味唐辛子をかける)。

b ハンバーグ

材料(3人分) 0.8g/食

マイワシ (3枚おろし) 180g | サラダ油 大さじ1
A しょうが・にんにく (みじん切り) 各小さじ1/2
玉ねぎ (ごくみじん切り) 50g
ししとう (薄く小口切り) 30g
パン粉 大さじ3
溶き卵 1/2個分
B トマト (小さい角切り) 1/2個
酢・オリーブ油 各大さじ1
砂糖 小さじ1/2

作り方

- ① マイワシをたたき、ボールに入れる。Aを加えて混ぜ、6等分にして小判型に整える。
- ② フライパンに油を引いて①を入れ、中火で両面を焼き、器に取り出す。
- ③ ②のフライパンにBを加え、砂糖が溶ける程度に軽く温めながら混ぜる。
- ④ 作ったソースをかけたらできあがり。

c 蒲焼丼

材料(2人分) 2.0g/食

マイワシ (3枚おろし) 90g
片栗粉 大さじ2 | A 濃口醤油 大さじ1と1/2
油 大さじ2 | 酒 大さじ1
ごはん 2杯 | 砂糖 大さじ1/2
水菜 お好み
白ごま お好み

作り方

- ① マイワシに片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を引き、中火で両面を焼く。Aを加え全体にからめる。
- ③ 器にごはんを盛り、水菜と②のをせ、フライパンのたれをかけたらできあがり(お好みで白ごまを振る)。

レシピ詳細は、ウェブサイトやYouTubeでも紹介しています。

環境水研HP内レシピページ

クックパッド

YouTube

YouTube

YouTube

YouTube

YouTube