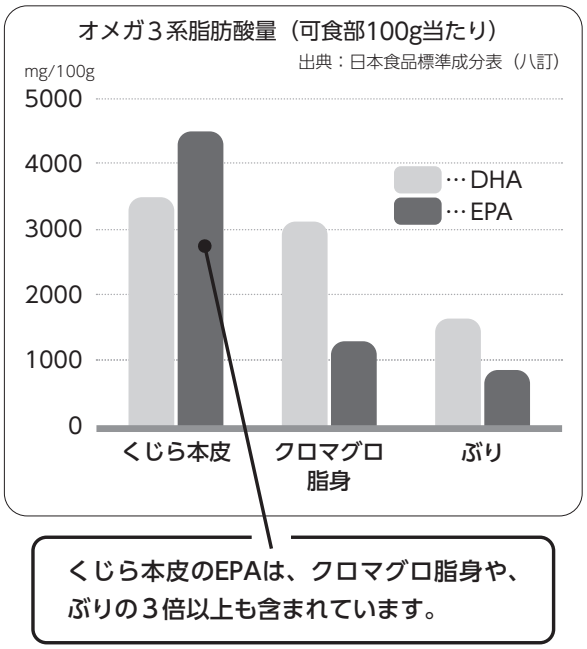
こんにちは！管理栄養士です

食事や健康に関するちょっとした疑問や悩みはありませんか？このコーナーでは、身近なテーマを取り上げながら、管理栄養士の視点でアドバイスやレシピを紹介します。
栄養相談の希望は、事前に連絡ください。

道南のふるさとの味を、次の世代へ。

くじら汁

今回は、正月によく食べられ、道南地域で古くから親しまれてきた『くじら汁』に注目します。くじら汁に使われる本皮は脂が多い部位ですが、その脂には不飽和脂肪酸が豊富で、健康にうれしい成分がたっぷり含まれています。
特にオメガ３系脂肪酸（DHA・EPA）は、体内で作ることができないため、食事から効率よく摂ることが大切です。これらは、動脈硬化の予防など、体を守る働きが期待できる“体にやさしい脂”です。
山菜や大根・にんじんなどの越冬野菜と一緒に煮込むことで、食物繊維やビタミンもたっぷり摂ることができます。
野菜の甘味とくじらの上質なうま味がだし汁に溶け出し、冬の寒さを乗り切る栄養と温かさを兼ね備えた郷土料理を、お正月に作ってみませんか？



くじら本皮のEPAは、クロマグロ脂身や、ぶりの３倍以上も含まれています。

くじら汁の作り方

地域ごとに味付けが異なりますが、今回は醤油味の作り方をご紹介します。

材料（４人分）

くじらの本皮	100g	たけのこ	30g
豆腐	1/2丁	しいたけ	20g
大根	150g	万能ねぎ	お好み量
にんじん	50g	だし汁	3カップ
ごぼう	30g	酒・醤油	各大さじ1と1/2
わらび	50g	みりん	大さじ１
ふき	50g	塩	少々

〈作り方〉

1. くじらは薄切りにし、水にさらして塩抜きしてから10分ほどゆでる。
2. 大根、にんじんは短冊切り、わらび、ふき、たけのこは３cmくらいに切り、ごぼうはささがきに、しいたけは薄切りにする。
3. 鍋にだし汁と2の野菜を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなったら1のくじらを加え、酒、醤油、みりん、塩で調味し、一口大に切った豆腐を加え、万能ねぎをちらす。

問 保健福祉課健康推進係　内154・155