

# 夏にうれしい♪さっぱりおかず 白身魚の南蛮漬け



南蛮漬けは、油で揚げた魚を、ねぎや唐辛子と一緒に酢漬けした料理です。

「南蛮」は、もともと東南アジアや西欧諸国を示す言葉でしたが、そこから入ってきた料理に、ねぎ、唐辛子、油を使用したものが多かったため、それらを用いたものに「南蛮」の名称がつけられるようになったといわれています。

## ●栄養価（1人あたり）

エネルギー229kcal、たんぱく質 16.2g、脂質 12.5g、炭水化物 10.7g、食物繊維 0.8g、塩分 1.4g


## ●材料（4人分）


材料	分量	目安
白身魚	320g	(4切れ)
酒	適宜	※下ごしらえ用
塩	2g	(小さじ1/3)
小麦粉	20g	(大さじ2)
油	適宜	※揚げ油用

きゅうり	80g	(1本)
たまねぎ	60g	(約1/4個)
赤パプリカ	40g	(約1/4個)
黄パプリカ	20g	(約1/8個)

### <調味液>

酢	30ml	(大さじ2)
水	20ml	(小さじ4)
◎濃口醤油	18ml	(小さじ3と1/2)
砂糖	9g	(大さじ1)
みりん	8ml	(小さじ1と1/2)
ごま油	5ml	(小さじ1)
唐辛子	少々	お好みで

当院では「銀ひらす」という白身魚を使用していますが、一般には売られていないため、**タラやカジキ**等で代用してください。  
アジ、イワシ等の青魚も合います。

野菜は、パプリカやきゅうりの代わりに、  
人参やピーマンの千切りなどもおすすめです。

### 【アレンジ①】☆かんたん調味液☆

変更後の栄養量（1人あたり）

207kcal 塩分 1.5g

(材料：4人分) ぼん酢しょうゆ 50ml+  
だし汁 50ml+ごま油 5ml+唐辛子

### 【アレンジ②】☆洋風南蛮漬け☆

変更後の栄養量（1人あたり）

223kcal 塩分 1.4g

(材料：4人分) 濃口醤油→塩 3g、  
みりん→白ワイン、ごま油→オリーブオイル  
♪酢を半量程度レモン汁に変えても良いです。

## ●作り方&ポイント <下ごしらえ>

### ①魚

塩を振り、酒をかけて5~10分程度置く。

### ②きゅうり（千切り）

3mm程度の斜め切りにし、ずらして重ね、端から3~4mm幅に切る。

### ③玉ねぎ（薄切り）

縦半分に切り、断面を下にし、繊維にそって1~2mm幅に切る。

♪玉ねぎの辛味・香りが苦手な方は5~10分程度、水にさらしてください。

### ④パプリカ（薄切り）

縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、2~3mm幅に切る。

♪つるつるした表面を下にすると切りやすいです。

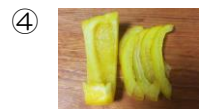


野菜は、スライサー（写真★印）を使用すると便利です（※けがに注意！）。

### ⑤調味液

◎印を小鍋に入れ、液のふちに小さい泡が出る程度加熱し、  
火を止めて、ごま油、唐辛子を混ぜる。

切り方の参考



## ●作り方&ポイント

- ①野菜と調味液をバット等で混ぜ、野菜は端に寄せておく。
- ②魚の水分をペーパー等で軽く取り、小麦粉を付け、余分な粉は落とす。
- ③鍋に油を入れ、170～180度（目安：菜箸を入れるとすぐ泡が出る）に熱する。  
②の魚を静かに入れ、きつね色になるまで2～3分揚げて火を通す。  
♪魚から出る泡や音が小さくなってきたら、揚げた目安です。
- ④魚の油を切り、①の調味液の部分に入れ、魚の上に野菜を乗せる。  
♪出来たても良いですが、冷やしても美味しく食べられます。



一口メモ

「揚げ焼き」少ない油で揚げ物風に♪

フライパンに、魚の厚みの半分程度の油を加熱し、魚を入れます。  
途中でひっくり返して中火で両面1～2分ずつ加熱してください。



## ●治療食へのアレンジ

### 【エネルギー制限】【脂質制限】

- 油を使用せず調理する → **-45kcal 脂質 -5g**
- 小麦粉を使用せず調理する → **-18kcal 脂質 -0.1g**

＜調理例＞下ごしらえした魚（前頁①参照）を下記のように調理。

- ・焼く…フッ素加工のフライパンで中火で1～2分ずつ両面加熱し、火を通す。
- ・蒸す…蒸し器で5分程度加熱し、火を通す。
- ・電子レンジで加熱…魚を耐熱皿に乗せ、ラップをかけ、600Wで1分程度加熱する。

※ワット数により熱の通り方が異なるため、様子を見ながら調整してください。

#### ～焦げ防止の工夫～

フライパンに、クッキングシートまたは魚焼き（フライパン用）のホイルを敷く。普通のアルミホイルの場合は、一旦丸めて、しわを付けると焦げ付きにくい。

#### ～くっつき防止の工夫～

ラップやキッチンシートで魚を包むと、お皿にくっつきにくい。

### 【塩分制限】

- 魚に塩を振らない → **塩分 -0.5g**
- 調味液をなるべく残す → **塩分 -0.2 ～ 0.3g 程度**

減塩はほんの少しのところがけから



### 【たんぱく質制限】

- 魚の量を減らす → 銀ひらす（白身魚）80g→40gの場合、**たんぱく質 -約8g**  
**エネルギー量も減る（約50kcal）**ため、下記のような工夫をしましょう。

＜エネルギーアップの工夫例 その1＞ 魚に衣をつけて揚げる → **+約30kcal**

- ①魚40gをそぎ切り（右図参照）し、下ごしらえ（前頁①参照）する。
- ②小麦粉10gに15mlの水を入れ、良く混ぜる。
- ③魚の水気をペーパー等で軽く取り、②に入れ、衣を付ける。
- ④170～180℃の油で1～2分程度揚げ、火を通す。

表面積が大きくなるように切ると、吸油率が上がり、エネルギーアップ！



垂直ではなく ななめに薄く切る

＜エネルギーアップの工夫例 その2＞ 野菜を素揚げする

- ・パプリカ ①下ごしらえ（前頁④参照）する。  
②ペーパー等で水気を取り、160℃の油で1分程度揚げる。 → **+約15kcal**
- ・茄子 ①30g（約1/2本）を一口大に切り、5分程度水にさらしてアクを抜く。  
（材料外）②ペーパー等で水気を取り、160℃の油で1分程度揚げる。 → **+約40kcal**

### 【カリウム制限】

- 切った野菜をお湯でゆでる
- 切った野菜を水にさらす

カリウムは水に溶ける性質があります。

生で食べる場合、たっぷりの水に10～20分さらしましょう。

### 【参考】魚の違いによるエネルギー量のちがい（80gあたり）

	エネルギー量	たんぱく質	脂質
銀ひらす	122kcal	14.9g	6.3g
まだら	62kcal	14.1g	0.2g
まいわし	135kcal	15.4g	7.4g
たいせいようさば	261kcal	13.8g	21.4g

同じ量でも種類によりエネルギー量が異なります。

- エネルギー制限が必要  
→脂質が少ない魚
- エネルギーアップが必要  
→脂質が多い魚  
を選びましょう。