

イタリア料理研究家  
小崎 陽一 シェフ  
こざき よういち  
イタリア料理教室協会会員  
日本ソムリエ協会認定ソムリエ  
「ジャンニ」は小崎シェフの愛称



## サーモンとしめじのベネチア風マリネ

1人分 [ カロリー 339 kcal | 塩分 3g | 脂質 25.3g ]

### 小崎シェフのひとことメモ

ベネチア風マリネは、元々イタリアで作る前菜料理です。日本の南蛮漬け、スペインのエスカベッシュに似た料理で、サーモンのほか、アジやタイ、イカ、エビなどいろいろな魚介類でも作ることができます。

### 材料(2人分)

- サーモン(一口大に切る)..... 160g
- 薄力粉..... 適量
- オリーブオイル..... 大さじ2
- イタリアンパセリ(みじん切り)..... 適量
- 塩..... 2g程度
- こしょう..... 適量

### マリネ液

- しめじ(食べやすい大きさに分ける)..... 100g
- 玉ねぎ(薄切り)..... 60g
- 白ワイン..... 30ml
- 白ワインビネガー..... 30ml
- 水..... 30ml
- 塩..... 1g程度
- グラニュー糖..... 適量

### 作り方

- ① サーモンは塩・こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- ② 鍋に白ワイン・白ワインビネガー・水・しめじ・玉ねぎを加えてひと煮立ちさせ、塩・グラニュー糖で味を調えてマリネ液を作る。
- ③ フライパンを熱してオリーブオイル(大さじ1)を入れ、サーモンを両面焼く。
- ④ ②に③のサーモンを入れて粗熱をとる。
- ⑤ 皿に盛り付けてオリーブオイル(大さじ1)を回しかけ、イタリアンパセリをふる。

管理栄養士から  
ここがポイント!

サーモンは、魚類の中でも比較的ビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは脂溶性なので、しめじとともに油で調理することで、その吸収率を上げることができます。

ビタミンD  
(1人分)  
8.3μg



## 東京大学大学院教授 佐々木先生のためになる栄養学

### 「食DE健康」コラム⑩

東京大学大学院教授  
佐々木 敏 先生  
ささき さとし  
東京大学大学院医学系研究科  
社会予防疫学分野教授  
日本の栄養疫学研究において、中心的役割を担い続ける

Q ビタミンD不足を補うにはどうすればよいですか？

A 食品からの摂取では、ビタミンDを豊富に含む魚などから補いましょう。

ビタミンDは、皮膚が紫外線を浴びると皮下で合成されます。しかし、紫外線つまり日光を浴びないと合成できず不足してしまいます。その場合は食べ物から補わなければなりません。

ビタミンDが不足すると「くる病」になります。これは乳幼児期の子どもに多くみられる、骨が硬くならない病気です。成長期に重くなっていく体を支えきれず、O脚またはX脚になってしまうもので、近年、日本でも増えていると警鐘が鳴らされています。また、高齢者の骨粗しょう症や骨折にも関係していると考えられています。

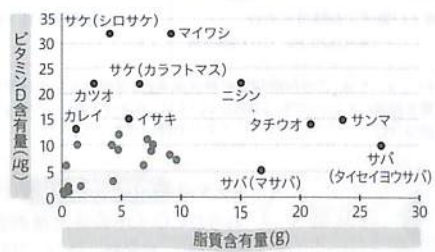
くる病を防ぐためには、紫外線を浴びるか、ビタミンDが豊富な魚などの食品(図)からビタミンDをとればよいのですが、実際には両方とも「そこそこ」がよいようです。紫外線を浴び過ぎれば皮膚にシミができてたり、皮膚がんの原因になるといった害も気になりますし、かといってビタミンDの不足が怖いからと、多く食べ過ぎれば、過剰摂取のために病気\*になってしまう危険性もあります。

皮膚が一定量のビタミンDを合成するのに必要な時間は季節

や緯度により異なりますが、日本の緯度なら1年を通じてビタミンDの合成は難しくありません。お天気のよい日に外に出て日光を浴びるようにする程度で、くる病は防げると考えられます。食品からでは、日本人はおよそ8割のビタミンDを魚からとっており、魚以外では卵黄ときのこに少し含まれているのが目立つ程度です。

\*食欲不振、体重減少、多尿、心臓不整脈など

図：魚のビタミンD含有量と脂質含有量(可食部100gあたり)  
比較的好く食べられると思われる30種類の魚についてみたビタミンD含有量と脂質含有量の関連



北の海でとれる魚にビタミンDが豊富なものが多いことが分かります。また脂の量が多い魚もビタミンDが多い傾向にあるようにみえます。

ビタミンDは不思議なビタミンです。皮膚で合成できますが、食品からの摂取も必要です。私たちの健康は複雑で微妙なバランスの上に成り立っています。

詳しくは、『佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(97-104ページ)』(女子栄養大学出版部)をご覧ください。



毎日の「食」を通じた健康づくりを、ユーコープで一緒に！  
「手軽さ」「おいしさ」「楽しさ」を大切に、ヘルシーなレシピや食の情報共有、イベントなどに取り組んでいきます。

ユーコープの2020年ビジョン  
～私たちのありたい姿～  
人と人をつなぎ、生きるを支える

