



野菜の栄養価を生かす  
お手軽メニューを紹介!

## カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰  
川淵 智子

頭によいDHAは家族みんなに効く



# キャベツとアジの 梅風味そうめん



年とともに衰えてくる脳や血管を、アジに含まれるDHA\*とEPA\*がサポートするため、老人性痴呆症、血栓や動脈硬化などの防止に効果があります。また、梅干しが魚の生臭さを消すだけでなく、DHAやEPAの酸化を防ぐため、その働きを助けます。そこにビタミンCがたっぷりのキャベツが加わり、栄養的にすぐれた一品です。

※DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸) …イワシ、マグロなど脂肪の多い魚に含まれる不飽和脂肪酸のことで、人間の体内ではつくることができません。血中のコレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化を防ぐ作用があります。



1人分  
**257**  
kcal

### ●材料(4人分)

キャベツ……………1/4個  
アジ……………2尾  
梅干し(大)……………4個  
そうめん……………4束  
だし汁……………300cc  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
塩……………少々  
しょうゆ……………小さじ2

### ●作り方

- 1 キャベツはさっとゆでて、ザルにひろげて塩をふり、ひと口大に手でちぎる。
- 2 梅干しはタネを除き、きざむ。
- 3 アジは3枚におろし、腹骨を毛抜きでとって皮をむき、1cm幅に切る。
- 4 鍋にだし汁・酒・みりん・塩・しょうゆ・2の梅肉を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 5 4に1のキャベツ・アジを漬け込む。
- 6 キャベツに味をなじませている間に、そうめんをゆでる。
- 7 ゆであがったそうめんは冷水でもみ洗いし、水気をきる。
- 8 5にそうめんを入れてさっとあえ、器に盛る。

**タキイ** タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL(075)365-0123(大代表)