

今日のレシピ。

豪華に見えますが、作り方はとっても簡単！
香味野菜・香辛料・レモンを使って、減塩で美味しい1品です。



魚生のヨーグルトソース



- 木杓米斗 (2人分)
- 魚生のリテー
- 魚生 … 2切れ
 - こしょう … 少々
 - 小麦粉 … 大さじ1
 - オリーブ油 … 大さじ1/2
 - にんにく … 半片
- ① (ゆず皮) … 1本
水 … 大さじ1
塩 … 少々
- ヨーグルトソース
- ② (フルンヨーグルト) … 大さじ1
マヨネーズ … 大さじ1/2
ミニトマト … 1個
玉ねぎ … 5g
おろしにんにく … 少々
- 付け合わせ
- ピーマン・パプリカ … 各1/2個
 - オリーブ油 … 小匙1/2
 - レモン … 1/4個

作り方

- ピーマン・パプリカは糸状切り、トマトは小さめむき切り、玉ねぎはみじん切り、ゆず皮は小口切り、レモンは輪切りかくし型に切る。にんにくは少量をおろして、すりおろしはみじん切りにする。
- 魚生は木杓をふき取り、こしょう、小麦粉の順にまぶす。
- Bを混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
- フライパンに油を入れて熱し、ピーマン・パプリカを軽く焦げ目がつくように焼いて取り出す。
- フライパンに油とにんにくをカラエ、香りが出てきたら魚生を盛り付ける側から先にこんがり焼き、取り出す。
- Aをフライパンに入れてからめ、魚生にまわしかける。
- 魚生にソースをかけ、ピーマン・パプリカ、レモンを添える。



レシピ提供：東保健センター 管理栄養士

ツブをあんぜんに食べてみよう。

ツブ貝はアニサキスの心配はありませんが、他にあんぜんに食べるためのポイントがあります。

自然毒食中毒の原因となる主なツブ

青ツブ(左)と真ツブ(右)
(ヒメエゾボラ) (エゾボラ他)



青ツブ・真ツブの唾液腺は高濃度のテトラミンを含んでいます。灯台ツブ・磯ツブなどはテトラミン量が少なく、一般的に唾液腺ごと食べられていますが、食べ過ぎには注意してください。その他のツブにも中毒を起こすものがありますので、種類が不明な場合は唾液腺除去をお奨めします。

そのまま食べてもいいの？

ツブはアニサキスの心配はありませんが、「唾液腺」(通称：アブラ)という部分には「テトラミン」という毒が含まれています。ツブ貝を食べるときは、この唾液腺を取り除きましょう。)

唾液腺を食べたらどうなるの？

食べてから30分くらいで、物が二重に見えるなどの視覚異常やめまい、頭痛、船酔い感などが現れます。通常数時間で回復しますが、人によっては症状が重くなることもあります。

加熱すれば大丈夫なの？

テトラミンは加熱しても分解しません。実際に、焼貝や煮付で症状が出た事例があります。一部煮汁に染み出るため、調理の前に唾液腺を取り除くのが最も安全です。

ツブは唾液腺をとりのぞく。

唾液腺を食べるとフラフラになる。

唾液腺は煮ても焼いても食べられない。

唾液腺をとってみる。

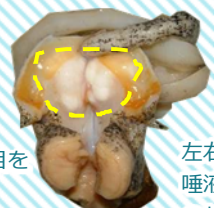
青ツブ・真ツブは高濃度のテトラミンを含んでいますので必ず唾液腺を除去しましょう。灯台ツブ・いそツブは比較的テトラミン量が少なく一般的に唾液腺ごと食べられていますが、食べ過ぎに注意してください。その他のツブは中毒を起こすものもありますので唾液腺除去をおすすめします。

キモがわ



貝の身を取り出したら内臓を切り落とします。

縦に切れ目を入れます。



パカ!



左右に一組の唾液腺があるのが見えます。

指で押すと簡単に取れます。

フタがわ