



秋刀魚のポーポー焼き

材料	使用量	仕込み／切り方	
A	秋刀魚	60	すり身
	根深ねぎ	30	粗みじん切り
	生姜	3	みじん切り
	青じそ	0,3	短めの千切り
	味噌	4	
	七味唐辛子	0,03	
	サラダ油	2	
青じそ	1	ポーポー焼きの下に敷く(盛り付け)	

エネルギー	198cal
たんぱく質	15.2 g
脂質	12.9 g
炭水化物	3.6 g

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② サラダ油を手に馴染ませて小判型に成形し、平たくするように潰す。
- ③ フライパンを熱して、初めは**強火**で②を両面とも焼き、焼き色がついたら**中火**にして、中まで火が通るように焼く。
- ④ 敷く用の青じその茎を取り、お皿に乗せ、その上に③を盛り付ければ出来上がり。

秋刀魚に含まれる**脂質**には、血液をサラサラにする働きや、脳細胞を活性化させる働きがあり、動脈硬化や血栓、脳の老化を予防します。

脂質以外に、他の栄養素も豊富ですが特に**カルシウム**は、骨や歯を丈夫にする働きや、イライラを抑えたり認知症を予防する働きがあります。その**カルシウム**の吸収をよくするための**マグネシウム**や、**ビタミンD**も含まれているため、効率よく補給できます。

ポーポー焼きとは？

いわき発祥の郷土料理で、秋刀魚のすり身に味噌、ねぎ、生姜などを混ぜてハンバーグ状にして焼いたものです。

名前の由来は、**漁師が船の上で料理する際に、秋刀魚の脂が炭火に落ちてポーポーと炎が立ったこと**で、諸説あるそうです。