



すけとう鱈



真鱈

めんたいこ（明太子）：すけとう鱈の卵

韓国語で「明太魚卵（ミョンテオラン）」が日本に伝わった際に音が変化し、「明太子」という名前になったという説がある。具体的には、「ミョンテオラン」の「明（ミョン）」が日本語の「明」に変わり、また「子」という部分は、卵を意味する日本語の「子」を指し示していると考えられる。

1. すけとう鱈の卵を塩漬けにする。
塩は卵の2%程度、1日寝かせる。

2. 漬け込み液につける。
日本酒、みりん、唐辛子、昆布だし
1.の水分をきれいに拭き取り、漬け込み液につける。
1~2日冷蔵庫で寝かせる。



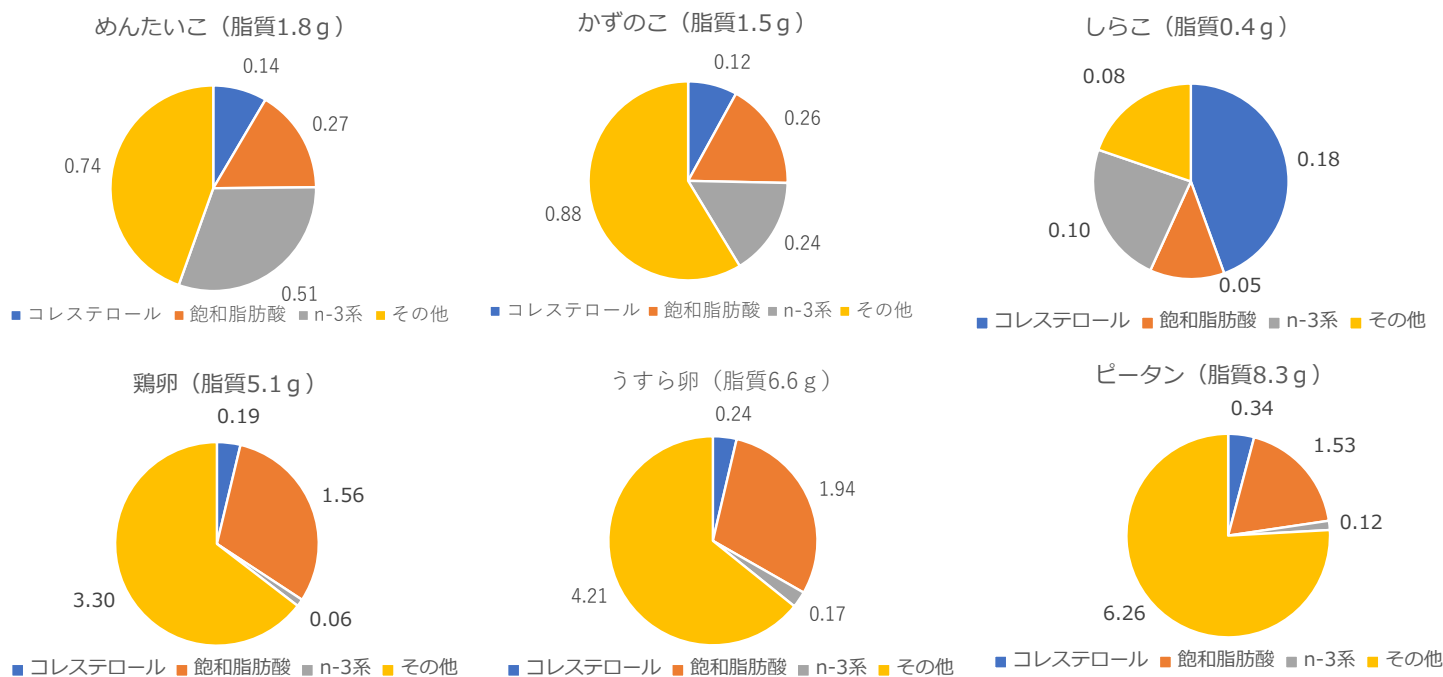
[明太子の作り方 | 漬け込みのコツを完全解説 - 辛子明太子のさかえフーズ](#)

魚卵と鳥卵の栄養価の違い 50gあたり

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	飽和脂肪酸 (g)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
たらこ	66	10.5	2.4	175	0.4	0.3	2.3
めんたいこ	61	9.2	1.7	140	0.3	0.4	2.8
かずのこ (塩抜き)	40	8.1	1.5	115	0.2	0.2	0.3
しらこ	30	3.7	0.4	180	0.1	0.1	0.2
鶏卵	71	5.7	5.1	185	1.6	0.8	0.2
うすら卵	79	5.7	6.6	235	1.9	1.6	0.2
ピータン	94	6.9	8.3	340	1.5	1.5	1.0



脂質の種類と割合 (図の中の数字はg)



ω3系 (n-3系) 脂肪酸について

生活習慣病予防 (血栓予防、動脈硬化予防) ・ 認知機能改善の効果! ?

1. 油の酸化されていない新鮮な魚を食べる
2. 抗酸化剤としてのビタミンEやビタミンCの十分な摂取
3. グルタチオン (トリペプチドで肝臓に多く存在し、抗酸化作用を持つ) の供給源となる含硫アミノ酸に富む良質なタンパク質の十分な摂取 (卵、魚、肉など)
4. n-3系脂肪酸のα-リノレン酸、EPA、DHAの適正な組み合わせと、n-6系脂肪酸との適正な比率の維持

n-3系脂肪酸の摂取するの目安量 : 男性2.1g/日、女性1.8g/日

例えば、鰯大1尾 (80g) で1.7g、さんま小1尾 (80g) で4.5g

※サプリメントでの効果は明らかになっていません。