



# 便利で栄養豊富な 魚の水煮缶を使ってみましょう

## 【水煮缶詰とは・・・】

旬の時期の食材を水または薄い塩水などと一緒に缶に詰めて密封したのち、高温で加熱することによって食品の腐敗の元となる微生物を殺菌(加熱殺菌)し、常温下での長期保存性を与えた食品です。

缶詰は高温で加熱殺菌されるので、栄養成分が少ないと思われそうですが、新鮮な原料を真空状態で加熱するため、ビタミンその他の栄養成分は家庭で調理したものより少ないということはありません。さらに魚類缶詰では加圧加熱殺菌により骨まで軟らかくなっていて、カルシウムが吸収しやすい形で含まれています。



### 魚水煮缶

#### スゴイところは？

**注意！！**  
水煮缶は無塩ではありません！

- 1、骨ごと食べることができ、凝縮した魚の栄養を丸ごと摂れる！
- 2、長期間保存(約3年間)できて、非常食(備蓄食)としても使える！
- 3、加熱調理されているので、下処理不要で料理時間を短縮できる！



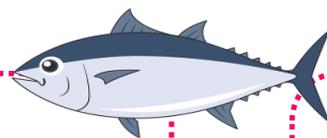
### 魚水煮缶

#### 調理の基本

- 1、具材だけでなく缶汁も使いましょう！ 缶汁には栄養分やうま味成分がいっぱいです。
- 2、加熱はできるだけ短時間にしましょう！ 長期間加熱するとうま味が損なわれます。
- 3、ひと缶を使い切りましょう！ 真空状態で鮮度を保っているため開封すると劣化します。

### さけ水煮缶

#### 特徴



- 1、免疫力を高める抗酸化成分のアスタキサンチンが豊富。
- 2、脂肪分が少なくたんぱく質が豊富。

### 鯖水煮缶

#### 特徴

- 1、血液をサラサラにするエイコサペンタエン酸(EPA)が豊富。
- 2、カルシウムやビタミンDが豊富。