

鯖

サバ



サバを食べよう!

サバは、日本の代表的な大衆魚の一つで、日本近海にはマサバとゴマサバが生息しています。腹が白いのが「マサバ」で、腹にごまをふったような黒斑点のあるのが「ゴマサバ」です。

サバは、DHAやEPA、ビタミン類が多く含まれる栄養価の高い魚です。特にDHAは、同じ青魚であるサンマやイワシより豊富です。

一方、「サバの生き腐れ」というように、鮮度が落ちやすい面があります。

千葉県では、房総半島の沿岸で広く漁獲されています。脂が最も乗っていて美味しい時期は晩秋から翌年1月頃までで、10~11月のものを「秋サバ」、12月~翌1月頃までのものを「寒サバ」と呼びます。



旬:10月~1月

サバのおろし方(三枚おろし)



1 腹を手前にして置き、頭の付け根から胸ビレの下にかけて斜めに包丁を入れ、骨に当たるまで切り込みを入れる。魚を返して背を手前にし、表の包丁目にあわせて切り込み、頭を落とす。



2 頭の切り口から肛門まで切り、内臓を取り出す。包丁の刃先で中骨の血合いの部分をなぞるようにして腹を切り流水でよく洗い、水気をふきとる。



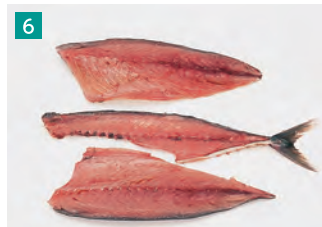
3 腹下を肛門から尾まで、中骨の上をなぞるように包丁を入れる。



4 向きを変えて背側も尾から頭の方へかけて中骨の上に包丁を入れる。



5 尾の切り口から包丁をさし入れ、頭の方へ刃先を向け中骨の上をすべらせるようにして身を切り離し、最後に尾の付け根を切る。



6 裏返して中骨を下にして置き、3~5を同様に行う。包丁をねかせ腹骨をすき取る。(三枚おろし)。*身がやわらかいのでいっきに包丁を切り進める。

やっぱりおいしい

サバの定番料理はこれ!



サバの酒塩焼き



【材料】(4人分)

- サバの切身 ----- 4切れ
- 酒 ----- 1/3カップ
- 塩 ----- 1少々

新鮮なサバは
1回酒をかけると
おいしく出来ます。
また、ちょっとみりんをかけると
照り良く仕上がります。

【作り方】

- ① サバは皮目に十文字に包丁目を入れ、塩をふって10分ほどおく。
- ② サバの水気をふいて金串を打ち、酒をかける。強火の遠火で焼き、途中で火から下ろし、酒をかけてまた焼く。表面が乾いたらまた酒をかけ、これを3~4回繰り返す。焦げ目がつき焼けたら、熱いうちに串を抜き器に盛る。



<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/sakana-variety/saba-sakesioyaki.html>

サバの味噌煮



【材料】(4人分)

- サバ ----- 1尾
- 味噌 ----- 大さじ3
- しょう油 ----- 大さじ1
- 砂糖 ----- 大さじ2
- 酒 ----- 大さじ2
- しょうが ----- 1片

【作り方】

- ① サバは二枚におろし、更に半分に切る。しょうがは薄切りにする。
- ② 浅鍋に水1カップを入れ、味噌の半量、その他の調味料を合わせ煮立たせる。
- ③ ②にサバ、しょうがを入れ、煮汁が半分になるまで煮る。
- ④ 味を見ながら、残った味噌を煮汁で溶き、煮立つ寸前で火を止める。

サバと言えば何と言っても
味噌煮。子供も大好きですね。



<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/sakana-variety/saba-misoni.html>