



鯖



旬

鯖といえば関サバなどでも有名な秋サバの印象が強いですが「ゴマサバ」は夏に旬を迎えます。

秋サバに比べ脂が少なく1年通して味が変わらないという特徴があります。

鯖の生き腐れ

食あたりが発生しやすい食材と知られておりサバの生き腐れと呼ばれてきました。これは脂肪分が多く鮮度低下が比較的早いことなどが原因です。

購入したらすぐ冷蔵庫へ入れ、その日のうちに食べましょう。

魚の栄養成分

100gあたり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
サバ	202	20.7	12.1	320	230
サーモン	237	20.1	16.1	360	250
カンパチ	129	21	4.2	490	270

さばの美味しい食べ方

サバのポン酢マリネ

- ①おろし生姜と料理酒に一口大に切ったサバを漬ける。
- ②小麦粉をつけ唐揚げにする。
- ③だし汁30cc・ポン酢20cc・砂糖大さじ2を合わせ②のサバを漬けこむ。

※好みで玉葱やピーマンなどと一緒に漬けても美味しい。

サババーグ 2人前

- ①鯖1尾の身をほぐし、卵1/2個とよく練る。
(三枚に卸したサバはスプーンで簡単に身がとれます)
- ②大葉1枚・パン粉大さじ1・しょうが小さじ1/3・塩小さじ1/3を加え熱したフライパンでこんがり焼く。
レモンを絞っていただきます。

