

11月旬の食材



さば



さばは大きく分けて、まさば、ごまさば、タイセイヨウサバの3種類がいます。

最近では高知県の「清水さば」や鹿児島県の「屋久さば」などのブランドさばも増えています。

さばは鮮度が命です。傷みやすいのですぐ内臓を出し、冷蔵庫で保存して1~2日のうちに調理するのがよいでしょう。酢で締めると5~6日はもちます。

さばを使ったレシピ さばの煮食い

島根県浜田市の伝統的な漁師料理で、新鮮なさばを醤油で味付けした少し濃い目のだしで焼き風にして食べる料理です。漁師が獲れたての新鮮なさばを使って船の上でしゃぶしゃぶのように食べていたのが始まりです。

西日本の一部では煮ながら食べる鍋物のことを「煮食い」と呼びます。



献立栄養価 (1人分)

| | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 143 | 亜鉛(mg) | 0.9 |
| たんぱく質(g) | 10.5 | ビタミンA(μgRE) | 125 |
| 脂質(g) | 5.8 | ビタミンB1(mg) | 0.11 |
| ナトリウム(mg) | 298 | ビタミンB2(mg) | 0.14 |
| カルシウム(mg) | 79 | ビタミンC(mg) | 9 |
| 鉄(mg) | 1.2 | 食物繊維(g) | 2.4 |
| マグネシウム(mg) | 39 | 食塩相当量(g) | 0.8 |

材料 (1人分)

- さば (35g)
- ★砂糖 (1g) + 酒 (1.5g) + みりん (1g) + 濃口醤油 (1g)
- 人参 (15g)
- 焼き豆腐 (25g)
- つきこんにゃく (15g)
- 白菜 (35g)
- ごぼう (15g)
- 白ねぎ (10g)
- ◎かつおだし (50g) + 濃口醤油 (3g) + 砂糖 (2g) + みりん (2g) + 酒 (2g)

つくり方

- ① 下準備をする。
 - さばは2cmの角切り、人参はいちょう切り、白菜は2cmの短冊切り、ごぼう・白ねぎは斜め切りにする。
 - 焼き豆腐はさいの目切りにし、湯通しする。
- ② さばは★印の調味料で炒り煮にして、取り出しておく。
- ③ 鍋に◎印の調味料を合わせ、かたい食材から順に煮て、最後にさばと白ねぎを入れる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

