

## 今月のテーマは さば(鯖) です !!

さばは、スズキ目サバ科に属する魚です。現在、日本近海では、マサバ・ゴマサバ・グルクマ・ニジョウサバの4種が見られ、中でもマサバが多く捕獲され、市場価値も高くなっています。マサバは、秋サバ・寒サバなどと呼ばれるように、秋から冬にかけて脂がのっています。ゴマサバは、一年中漁獲されており、脂質は少ないですが一年を通じてそれほど味が落ちることはありません。旬は10月～12月頃です。

### さばの栄養

さばには、カルシウム、ビタミンD、タウリン、ビタミンB2、などが含まれています。さばの脂質には不飽和脂肪酸であるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)がとても多く含まれています。EPAは、血液中の血小板凝集を抑制して血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。DHAは、脳や神経組織の発育や機能の維持において重要な働きをし、脳細胞を活性化させることから、記憶力・判断力を向上する効果、アルツハイマー型認知症に対する効果などがあるとされています。また、血合肉には、コレステロールを下げ肝機能を強化するタウリン、貧血を改善する鉄分、皮膚や髪のパワを保つビタミンB2等が多く含まれています。

### 選び方のポイント

- 大きくて体に張りがあり、背模様がはっきりして、腹がきれいな銀色、目には透明感があり、身は薄いあめ色をしているものが良いでしょう。



### 調理のポイント

- 独特の臭みを持っている魚で、臭み消しに生姜や梅干しを使用することもあります。また、料理の前に塩を振っておくことで、塩の脱水効果により生臭さを取り除くことが出来ます。

### おいしいごはん!

### さばのトマト煮込み

材料(2人分) : さば…2切れ 塩・こしょう…少々  
小麦粉…適量 玉ねぎ…1/2個 にんにく…1片  
トマト缶…300g 鷹の爪…1本 サラダ油…適量  
【調味料】水…100cc しょうゆ…大さじ1 さとう…大さじ1  
固形コンソメ…2個 パセリ…お好みで適量

- ① さばは、中骨を取り、塩・こしょうで下味を付けて、小麦粉をまぶして、サラダ油を熱したフライパンで皮面だけを軽く焼く。
  - ② 玉ねぎは1cm角、にんにくはみじん切り、鷹の爪は種をとって小口切りにしておく。
  - ③ 鍋に、トマト缶、玉ねぎ、にんにく、鷹の爪、【調味料】を入れ、さらに①の皮面を上にしてさばを入れて、中火で20分ほど煮込む。
  - ④ 器に盛り付けて、彩りのパセリを振りかけて出来上がり!
- 【ひと工夫!】 調理の際、バターを加えるとコクが増しますよ!



さばの生臭さが苦手な方や、お子様にもおすすめの一品です。寒い季節に温かいトマト煮込みで温まりましょう!

### さば 豆知識

さばは、歯が小さいことから小歯(さば)や狭歯(さば)などの意味合いが名前の由来となっているそうです。青い魚だったことから「鯖」の字が使われています。