



東京築地目利き協会

築地場外市場 「お魚の目利き」



鯖

サバ



サバ

旬の時期

5月～2月

旬魚としてのネタ

01

庶民的な魚、サバです。

主に食されているのは、マサバとゴマサバの2種。

ゴマサバには腹に斑点のような印が胡麻のようで
そう呼ばれています。

旬

一般的よくに食べられるのはマサバ。旬の時期は秋から冬。

「秋のサバは嫁に食わずな」と言われているのはマサバの事。

島根県浜田漁港では春にも脂が乗る小ぶりの「ギリサバ」があると。

春と冬、旬2が度あるというのも面白い。

浜田漁港では、このギリサバがあがり始めると、春の訪れとなるようです。

一方ゴマサバは通年モノですが、脂の乗りは夏から秋が良いとされています。

サバ祭り

3月8日はサバの日3(サ)8(バ)です。

青森県八戸の魚屋さんが古くからの恩恵に感謝し制定されました。

語呂合わせが良いこの日は、サバ祭り。

安くて美味しくて、栄養価高いサバに感謝の日なのです。

サバのウンチク

サバは、魚体の割に歯が小さいため「小(さ)歯」と呼ばれるようになり、

背中が青い模様なので、「鯖」と書きます。

「サバを読む」という言葉は、魚屋が漁師からサバを買う時に、適当な数で売られていたことに由来します。

それほど、昔は豊漁だったよう。



栄養プチ知識

**豊富な脂には必須脂肪酸である DHA・EPA がたっぷり
たんぱく質はもちろん鉄分や
マグネシウムなどミネラルも豊富です。**

良質な脂質はコレステロール値のコントロールや生活習慣病の予防に効果が期待できます。

最近お腹が出てきたな…という方にオススメ。

DHA・EPA は酸化しやすい脂なので、

良質な脂質を摂りたいならお刺身または新鮮な切り身を選びましょう。

酸化しやすいのでシメサバもオススメ。

酢は酸化のスピードを緩めてくれます。

これらの脂質は加熱すると水分や油と共に流れやすくなってしまいますので、

加熱のしすぎに注意しましょう。

食べる時には酸化を防ぐビタミンCの多い大根おろしや柑橘類を添えて。

洋風の味付けも合うのでパプリカを添えるのもオススメです。



オススメの食べ方その①

バッテラ

オススメの食べ方その②

鯖



代表的なサバ料理といえば、【**バッテラ**】ですね。

ポルトガル語で「舟」を意味し、舟の様な形から、この名があります。

ラップで巻くと意外と簡単にできるものです。

【基本の鯖の作り方】

鯖を3枚に下ろしたら、

- ①砂糖で1時間→水洗いして水気をふく
- ②塩で1時間〆る→水洗いして水気をふく
- ③米酢で1時間しめる

砂糖や塩の加減は「雪塩」。雪が岩にかぶるくらい。

身が見えなくなる程度の量です。砂糖で〆ると締まりすぎず、

ふっくらと仕上がり、また、生臭みが残りにくいということもあります。

骨抜きは、しめたあとにします。

出来上がったら冷凍庫で48時間寝かせるとアニサキスの心配はなくなります。

