

献立ひとくちメモ

9月27日(月)



サバのお話です。

サバ科の回遊魚で、体長は約50センチ、青みをおびた灰色をしています。一般的にマサバ、ゴマサバ、ノルウェーサバの3種が存在します。マサバは平たく、日本各地の沿岸にいます。ゴマサバは円筒形で黒い斑点があり、中部地方より南に生息しています。産卵は春から夏にかけてで、安価で栄養価の高い魚です。

秋から冬のサバは脂がのっており、体によい脂肪酸であるEPAやDHAが豊富で、血液の循環をよくして神経に働きかけ、頭の集中力を高めます。みそやしょうがは、サバの臭みを消してうま味を閉じ込めるので、サバのみそ煮は体によい料理です。