

献立ひとくちメモ

9月16日(金)



鯖（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、安くて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。また、しょうがはサバの臭みを消してうま味を閉じ込める効果があるので、一緒に調理するのがオススメです。