



からだのごちそう

NO.15
平成20年2月号

今月は、多価不飽和脂肪酸などの栄養成分たっぷりの
”サバ”を使ったお料理を紹介します。

サバのさつま揚げ

[エネルギー 309kcal]

たねを刻みすぎず、野菜の食感を生かすのがポイントです。



材 料 (4人分)

サバ(三枚おろし)	240g
れんこん	100g
人参	60g
ごぼう	60g
生姜薄切り	8枚
溶き卵	2個分
味噌	大さじ2
揚げ油	適量

作 り 方

- ① サバは骨と皮を除く。れんこん、人参、ごぼう、生姜は皮をむいて薄切りにする。
- ② フードプロセッサーに①を入れてあらみじん切りくらいまで攪拌し、溶き卵、味噌を加えてさらにみじん切りくらいまで攪拌する。
- ③ 170℃の油で②のたねをスプーンで落としながら入れて、きつね色に揚げる。



船場汁

[エネルギー 156kcal]

匂いの気になるサバですが、
塩を使うことによって臭みをとることが出来ます。

☆サバ選びのポイント☆

- ・目が澄んでいるもの。
- ・皮の模様がはっきりしているもの。
- ・身に張りがあり、かたいもの。
- ・えらが赤色で、あざやかなもの。

材 料 (4人分)

サバ(三枚おろし)	240g
塩	小さじ1/2弱
だし	5カップ
酢	小さじ1
大根	200g
人参	40g
塩	小さじ2/3
うす口醤油	小さじ1強
三つ葉	5g

作 り 方

- ① サバは両面に塩をふり、ざるにのせて30分ほどおき、手早く洗って2cm厚さに切る。
- ② 大根、人参は短冊切り、三つ葉は3cmに切る。
- ③ 鍋にだしとサバ、酢、大根、人参を入れて火にかけ、あくをとりながら5分ほど煮、塩と醤油で味をととのえる。
- ④ わんに盛り、三つ葉を散らす。



サバの豆知識

サバ科の海水魚。日本近海でとれるマサバ、ゴマサバの他、ノルウェーなどから輸入されるニシマサバなどがあります。

サバはアミノ酸(うま味のもと)を多く含み、おいしい魚です。しかし、内臓に含まれる酵素の働きが強い
ため、アミノ酸の一種であるヒスチジンがヒスタミンに
変わり、「サバの生きぐされ」というほど、鮮度が落ち
やすい魚です。これを食べるとアレルギー反応をおこ
し、腹痛、じんましんが出る場合もあります。新鮮なさ
ばを買い、はやく内臓を取り除き、冷蔵することが大
切です。



DHA

栄養のお話し

ビタミンEPA

サバは脂質がきわめて豊富で、EPA、DHAの含有量は青背魚の中でも
群を抜いて多く、血栓症やガンの予防、ボケ防止などに高い効果を発揮しま
す。

ビタミンB₂、D、ナイアシンなども多く含まれており、健康な皮膚や爪、骨や
歯の発育に有効。血合肉にはトリ目やカスミ目などを防ぐビタミンAのほかD
も豊富です。さらに、肌の健康によいとされるビタミンB₂の栄養価も高く、口
内炎や口角炎、皮膚の炎症などを防止する効果も期待されます。

(株)リライアンス

栄養士：中野・小田・佐々木・篠田・島岡・為政・西光・広井・廣田・藤原