

さばってどんな魚？

[栄養]

EPA、DHA は青魚の中でも突出しています
特にEPAは血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きをもちます。
血合いには鉄分やビタミンAも多く、ビタミンDもさばには含まれています。

[旬]

日本近海を回遊しています。腹部は銀白色。秋に脂がのり美味しい。
一般的にさばといえば「**まさば**」のことを指します。

[新鮮なさばの選び方]

- ① 目が真っ黒で澄んでいるもの
- ② 背中の模様が濃くはっきりしているもの
- ③ 腹は銀白色で、身を押すと弾力があるもの

[新鮮な切り身の選び方]

- ① 身が固く、皮にぬめりがあるもの
- ② 血合いがあざやかな紅色であるもの



★さばの臭みをとる方法★

● 塩を振る

塩の脱水効果で生臭さを取り除きます



● 酒を振る

アルコール成分が生臭みをおさえます。下ごしらえ以外に調理時の使用も効果的です

● 香味野菜や香辛料

味付けや薬味として使用。においをおえさせて風味もアップ。しょうが、にんにく、ねぎ、大葉、ハーブ、わさび、辛子、カレー粉など

● サッとゆでる

熱湯でサッとゆでて生臭みを取り除きます。表面が薄っすらと白くなったら引き上げます。あっさりした味付けや煮汁にアクを出したくない時