

気仙沼水産漁港部だより



2025
12

今月のオススメ食材は「サバ」です！

サバは日本近海に広く生息する魚種で、マサバとゴマサバの2種類がいます。マサバは、春から夏にかけて産卵のため、伊豆諸島周辺海域に生息していますが、産卵後は北上し、秋には三陸沖に移動します。三陸沖で餌をたくさん食べたサバは晩秋に脂が乗り、旬を迎えてとても美味しくなります。



脂が乗った旬のマサバ

サバの基礎知識

『青魚の王様』であるサバには、血液をサラサラにするEPAや脳の働きをサポートするDHAなどのオメガ3脂肪酸、代謝をサポートし疲れにくい体を作るビタミンB群、血の巡りを整え、冷えやダルさ予防にもなる鉄分など、健康な体作りに必要不可欠な栄養素が豊富に含まれています。

旬を迎えたサバはこれからの寒い冬を乗り切るためには大変オススメです。

サバの加工利用について

サバは、塩焼きや味噌煮などの家庭料理の他、干物や鰯など様々な加工品で利用されています。120℃以上の高温で加圧加熱殺菌処理を施したレトルト加工品は、骨まで柔らかくなり、栄養満点のサバを丸ごと食べられるので学校や介護施設でも提供されています。特に缶詰は洋風に味付けした商品や、お土産で買いたくなるようなオシャレなパッケージデザインの商品なども販売されており、近年人気が高まっています。

味良し！栄養良し！ビジュ良し！の宮城県産旬のサバ！是非ご賞味ください！



あら汁風サバ缶で簡単お味噌汁

🍷 あら汁風サバ缶で簡単お味噌汁 レシピ 🍷

- (1) お好みの野菜、水を鍋に入れ、沸騰させて煮る。
- (2) 具材に火が通ったら、サバの水煮缶(汁ごと)、油揚げ、味噌、おろし生姜を鍋に入れ、沸騰しないように弱火で数分煮たら完成！

レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>



