気仙沼水産漁港部だより

毎月第3水曜日は
みやぎ
水産の日
宮城の水産物を食べよう！

2021
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二種類がいます。
　マサバは，春から夏にかけては産卵のために伊豆諸島周辺海域で生息していますが，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。

近年人気が高まっているサバの缶詰

　青魚であるサバには，血液をサラサラにするＥＰＡや，脳の発育や機能維持に効果のあるＤＨＡなどのオメガ３脂肪酸が多く含まれています。オメガ３脂肪酸は，体内で作ることができないことから，食事で摂取する必要があります。健康に寒い冬を乗り切るためにも，旬を迎えたサバを食べてみてはいかがでしょうか。

　サバは，ご家庭での塩焼きや味噌煮などの料理の他に，干物やしめ鯖など様々な加工品で食べられています。特に缶詰は，洋風の味付けや，凝ったパッケージデザインの商品も販売されて，近年人気が高まっています。

　料理でも，加工品でも，宮城の美味しいサバを是非ご賞味ください！

サバのおすすめ料理☺

サバサンド

【材料】

-サバのムニエル-

①サバ	１尾
②塩・胡椒	適量
③小麦粉	適量
④オリーブオイル	適量

-トマトソース-

⑤オリーブオイル	２０cc
⑥にんにく（みじん切り）	１片
⑦たまねぎ（みじん切り）	１/２個
⑧マッシュルーム（粗みじん）	５個
⑨白ワイン	１００cc
⑩ホールトマト	２００g
⑪バジルみじん切り	適量
⑫塩・胡椒	適量

-サバサンド-

⑬サバのムニエル
⑭トマトソース
⑮パン（バゲット，バンズ等）
⑯玉葱
⑰サニーレタス

レシピ提供：気仙沼リアス調理専門学校
https://www.koyo-rias.jp/
食 材 提 供 ：気仙沼漁業協同組合
http://www.kesennuma-gyokyou.or.jp/

【作り方】

-サバのムニエル-

(1) ①を三枚におろし骨を取る。
(2) おろした身を半分に切って②を強めにふる。
(3) (2)に③をまぶし，多めの④で揚げ焼きにする。

-トマトソース-

(1) ⑤⑥⑦⑧をフライパンで炒める。
(2) (1)で入れた具材に火が通ったところで⑨を入れ，アルコールを飛ばす。
(3) ⑩を入れ煮詰める。
(4) ⑪を入れ，⑫で味を整えたらできあがり。

-サバサンド-

⑮に前段階で製作した⑬や⑭を，薄切りにした⑯や⑰などの野菜と共にはさんで，できあがり。

ポイント
サバサンドに挟む野菜は，レシピに記載したものだけではなく，お好みの具材を用いてもお楽しみいただけます。

発 行：宮城県気仙沼地方振興事務所 水産漁港部
http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-tihouken-sg/