



さばにちなんだことわざがたくさんあるように、日本人にとって昔から身近な食材です。

【特徴】背の色は青背色よりも黒緑色に近く、上から見ると海の色と同じ色に見えます。さざ波に紛れることができ、海上から狙う鳥から身を守る保護色だといわれます。腹の銀色は、海面のキラキラと光る乱反射に紛れることでマグロやカジキなどの大型魚から身を守ることに役立っています。

< 新鮮なさば >



【栄養】さばは、産卵を終える秋に脂のりがよく、旬を迎えます。

DHA(ドコサヘキサエン酸) :

記憶力の低下を抑えたり、眼精疲労によいとされます。

カルシウム :

骨や歯の発育に働きます。

EPA (エイコサペンタエン酸) :

血中のコレステロールや中性脂肪の低下させる働きを持つとされます。

ビタミンB2 :

健康な皮膚や爪、肌の健康促進に役立ちます。



DHAを1日1g摂ろう!



理想的なDHAの摂取量は、1日1~1.5gです。脂が多い魚1日200~300gを週3回ほど食べることで、摂ることができます。DHA約1gは焼さんまだと1尾、いわしは小ぶりなもの2尾。刺身のトロは2~3切、ぶりは4~5切分。缶詰だと、さば水煮缶は190g、いわし蒲焼き缶100g相当になります。DHAやEPAは酸化されやすいため、抗酸化作用を持つ緑黄色野菜やごまと一緒に摂ることがおすすめです。

(材料)2人分

さば切り身	3切
たまねぎ	1/2個
パン粉	大さじ3杯
牛乳	大さじ2杯
マヨネーズ	大さじ1杯
白みそ	大さじ1杯
塩	少々
粗挽きこしょう	少々
サラダ油	適量
ケチャップ	大さじ2杯
ウスターソース	大さじ2杯

- ① さばは包丁で叩き、細かくします。
- ② 鯖とみじん切りにした玉ねぎ、調味料を合わせ、粘りがでるまで捏ねる。小判型に成形。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、両面を焼く。
- ④ ウスターソースとケチャップを合わせたものをかける。



<一人当たり451 kcal>

(材料)2人前

さば切り身	3切
塩	少々
片栗粉	大さじ1杯
(または薄力粉)	
サラダ油	大さじ1杯
胡桃	40g
みりん	大さじ1杯
砂糖	大さじ2杯
酒	大さじ1杯
みそ	大さじ2杯

- ① さばに塩をふる。しばらくしてから、水気をふき取って片栗粉をまぶす。
- ② 胡桃を細かく砕く。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、①をこんがり焼く。フライパンから一度取り出す。
- ④ フライパンに調味料と胡桃を入れて煮詰める。さばを戻して、絡める。



<一人当たり552 kcal>