

旬の食材・レシピをご紹介

旬を食べる

海の幸

おいしくて栄養価も高い旬の魚の情報を漁協関係者の声と共に届けします。

監修:管理栄養士 荒木一恵さん(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 主任栄養士)

サワラ

栄養

良質なタンパク質を多く含み、血液をサラサラにしたり、脳を活性化させる働きがあると言われるEPAやDHAなどの脂質も豊富。血圧を下げる効果が期待できるカリウムや、カルシウムの吸収を助けるとされるビタミンDも多い。

体に良い食べ方

オメガ3系の必須脂肪酸に分類されるEPAやDHAなどの脂質は酸化しやすいため、抗酸化作用^{*}のあるレモンやトマト、ゴマなどと一緒に摂取するのが効果的。カリウムは水溶性なので、煮汁ごと食べられる味噌汁の具材にするのもおすすめ。

保存方法

トレイからサワラを取り出して、一切れずつ丁寧に水洗いした後、ラップで包んで、冷蔵または冷凍保存しましょう。



*細胞を傷つけ、体内を酸化(老化)させる活性酸素を抑える働き。

生産者の声

明石浦漁業協同組合 高山淳子さん

取材協力:明石浦漁業協同組合

漢字で「鰯」と書き、「春告げ魚」と言われるサワラ。回遊魚で漁獲のピークは春と秋、時期によって味わいが異なります。春に水揚げされる産卵期のサワラは、淡白でさっぱりとした味わい。一方、秋に獲れるサワラは身がふっくらとして脂が乗っています。漁法は昔から変わらず、イワシ1匹を餌にした縄を仕掛けで1本ずつ釣り上げる「一本釣り」。水揚げしたサワラは、“活〆”により獲れたての鮮度を保った状態でセリにかけられます。柔らかい身の魚なので、表面に少しでも傷がついたら、外気に触れるとなかなか落ちてしまいます。釣り上げてセリ台に乗せるまでの行程や、取り扱いにも細心の注意を払っています。

新鮮なサワラはシンプルに味わうのが一番。柔らかい食感と甘さを堪能できる刺身、上質な脂のうまみを感じられる炙り、塩焼きなどがおすすめです。クセが少なく食べやすいので、定番の味噌漬けのほか煮付けやフライ、ムニエルなど調理法のバリエーションが豊富。炊き込みご飯などいろいろな料理にアレンジもできますよ。

良いサワラの選び方

おなかが膨らんでいて身に厚みがあるものを選びましょう。また、表面が黒光りしていて斑紋がはっきりしているのが鮮度が高い証。切り身の場合も皮の色つやは同様に見分け、身が厚くて割れていないものが新鮮です。



レシピ

サワラを使った
家庭料理のレシピをご紹介!
レシピ協力:ベターホーム協会

サワラのソテー ミニトマトソース

材 料
(2人前)

サワラ	2切れ(160g)	[ミニトマトソース]
塩	小さじ1/4	ミニトマト・通常サイズ5個(100g)
こしょう	少々	オリーブオイル 大さじ1/2
小麦粉	大さじ1	塩 小さじ1/8
オリーブオイル	大さじ1	こしょう 少々
セロリの葉またはパセリ	少々	白ワイン 大さじ2

作り方

- ①サワラの身が厚い場合は皮に切り目を入れ、塩、こしょうをふって5分程度おく。水気をペーパータオルで拭き取った後、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を皮側から焼き、焼き色が付いたら裏返す。ふたをして中火で2~3分焼き、皿に盛り付ける。

コツ 小麦粉をまぶしてから焼くと、ソースがからみやすくなります。



サワラのホイル焼き

材 料
(2人前)

サワラ	2切れ(160g)	ショウガ	1かけ
A	塩 小さじ1/2	カットワカメ	8g
	酒 大さじ1	30×20cmのアルミホイル	2枚
エノキダケ	1袋(100g)		
タマネギ	1/2個(中サイズ)	B	ごま油 大さじ1
ニンジン	1/4本		しょうゆ 大さじ1

作り方

- ①身に厚みがあると火が通りにくいため、サワラは1切れを4つずつのそぎ切りにし、Aをまぶす。
- ②エノキダケは根元を切り、長さを半分に切ってほぐす。タマネギは薄切りに、ニンジンとショウガはせん切りにする。
- ③アルミホイル2枚を広げ、それぞれにカットワカメ(戻さなくてよい)を敷いて、タマネギ、エノキダケの半量とニンジンものせる。その上に①を並べ、残りのエノキダケとニンジン、ショウガをのせてBをかけて、包む。

コツ 加熱中にアルミホイル内の蒸気が外に出ないよう、しっかりと包みましょう。ここが大切です!

④オーブントースターまたはグリルで約10分焼いて出来上がり。

コツ お使いのオーブントースターまたはグリルによって焼き加減が異なるので、様子を見て焼き時間を調整しましょう。



先生からのワンポイント

サワラは味がつきにくいため、少し濃いめの味付けがよく合います。また、小麦粉をつけたサワラは焦げ付きやすいため、ソテーにするときは火加減に注意しましょう。

ベターホームのお料理教室 梅田教室 石垣典子先生

