



# 新・みやぎ・シー・メール第15号

発行：平成30年12月27日

宮城県水産技術総合センター 〒986-2135 宮城県石巻市渡波字袖ノ浜 97-6

TEL: 0225-24-0159 FAX: 0225-97-3444

## 脂ノリノリ♪金華さば

### 企画・普及指導チーム

11月27日に料理レシピ投稿・検索サービス大手のクックパッド(株)が発表した2018年「食トレンド大賞」に「サバ缶」が選出されました。今回大賞となったサバ缶は、昨年某有名タレントがテレビで絶賛すると店頭から品切れが相次ぎました。サバ缶本来のおいしさはもちろんのこと、調理の手間が少なくリーズナブル、それでいて健康に良いと注目を浴びているDHAやEPAなどのオメガ3脂肪酸を手軽に摂取できる点が評価されたものだと思います。そこで、今回は大賞受賞記念に宮城県石巻市が全国に誇るブランド魚で、まだまだ旬真っ只中の「金華さば」のお話です。

### 金華さばについて

サバは全国各地で馴染みのある大衆魚ですが、全国では様々な地域でサバのブランド化が行われており、本県の「金華さば」の他にも、大分県の「関さば」、神奈川県「松輪さば」、青森県の「八戸前沖さば」などが有名です。どれも脂が乗って美味しい時期に水揚げされた物です。「金華さば」は、夏に道東沖や三陸沖で十分に餌を食べ、体に脂肪を蓄え、産卵のために南下する秋サバ漁期(10月から12月)に金華山周辺海域で定置網、巻き網、一本釣りで漁獲されたマサバで、概ね1尾500グラム以上の大型で脂が良く乗った(脂質15%以上が目安)サバに与えられた特別な称号で



図1 金華さば(上)と普通のさば(下)。金華さばは大きさ、胴体の丸みが違います。

す。今年は10月26日に金華サバのシーズン到来宣言が出され、石巻魚市場には脂の乗ったマサバが連日水揚げされています。

### 金華さばの美味しい食べ方について

金華さばは、脂が十分に乗っていますので、しめ鯖、塩焼き、味噌煮などどんな料理にしても美味しくいただけます。店頭で脂の乗った美味しいサバを選ぶ際には、図1の上のサバのように大きく、丸みを帯びて尾まで太っているものを選ぶといいでしょう。

ここでご家庭でできる簡単サバの味噌煮の作り方をご紹介します。サバの切り身(1尾分)を沸騰したお湯に入れ、臭みを取ります(これをやると魚臭さが激減します)。次にフライパンに酒とみりんを150ccずつ、砂糖大さじ3、味噌大さじ5、醤油大さじ1、生姜少々入れて、沸騰したら先ほどのサバの切り身を並べ、落とし蓋をして15分ほど煮込めば完成です(味付けは適宜調整願います)。ただし、金華サバは脂がたっぷり乗っていますので、なかなか身に味が染み込みません。すぐに食べたいところですが、少し待ってください。半日~1日冷蔵庫に入れて味を染込ませた後、レンジで温めて食べると絶品です。

さらに手軽に食べるには加工品がお薦めで、缶詰はもちろん、干物、しめ鯖などもとっても美味しいです。



図2 トロトロの脂をたっぷり楽しめるさば味噌煮

宮城県水産技術総合センター

ホームページ URL: <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/mtsc/>