

「首折れサバ」が有名ね!!

屋久島でとれる

鹿児島にもするんだね!

あちこち旅をするんだね!

サバはね 亜熱帯や 温帯地域で 大群をつくり

春には北上 秋には南下 するのよ

これは サバよ

そのお魚 なーに?

お魚なの?

どんな

さあ 出来た!

おいしい!!

サバさんは 何を食べて いるのかな?

動物プランクトンや 小魚・頭足類を 食べているんだよ

お魚がお魚を 食べるんだ!

あとサバには マサバと ゴマサバがあり

ゴマのような 点々模様がお腹の ところにあるのが ゴマサバと言うんだ

マサバ

ゴマサバ

俺はまだ 若いから 大丈夫だよ

追加よ

だから お父さんも 食べなきゃね!

さあよ、サバは 「青魚の王様」と呼ばれるほど 栄養が豊富な魚で とりわけEPAとDHAの 含有量は群を抜いて多いのよ

生活習慣が気になる人には 特におすすめなの!!

歳はサバ よまないでよ

鹿児島県は 消費量が 全国4位!!

たくさん食べてくれて ありがとう~!

今日から使える!

おいしいお魚の見分け方

ポイント 1	目	黒く澄んで生き生きとしているものが新鮮な証拠。
ポイント 2	エラ	エラをめくってみて鮮やかな赤色であれば新鮮。
ポイント 3	お腹	膨らみがあり、ハリがあるものが新鮮。
ポイント 4	弾力・ツヤ	全体にハリがあり、光沢のあるものが新鮮。ウロコがきれいに付いているかもポイントです。
ポイント 5	血合いの鮮やかさ	切り身の場合、身にツヤと弾力があり、赤い部分が鮮やかなものが新鮮です。

マサバとゴマサバの違い!?

知りたい!

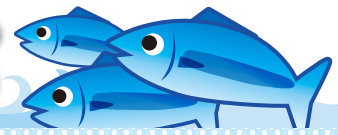
秋-冬

おなが銀白色なのがボク、「マサバ」! 秋から冬が食べごろなんだよ! 体の断面が平たいから「平サバ」とも呼ばれているよ!

夏-秋

ゴマをふったような黒い模様がおなかにあるボクは「ゴマサバ」! 夏から秋が食べごろだよ! 体の断面が丸いから「丸サバ」とも呼ばれているよ!

いっしょに っくろろ! サバを使ったレシピ



第25回イチ押し!旬の魚料理コンクール 鹿児島県知事賞

Fishオムバーグ☆



【材料 (2人分)】

●Fishオムバーグ☆

サバ	500g(1尾)
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
パン粉	大さじ5
塩こしょう	少々
カレー粉	少々
オリーブオイル	大さじ1
とろけるスライチーズ	2枚

●ソース

デミグラスソース	200ml
ケチャップ	大さじ5
塩こしょう	少々
赤ワイン	大さじ2
サラダ油	適量

●オム

卵(オム用)	4個
パセリ	少々

【作り方】

- サバは身のみにし、沸騰した湯で火を通す。火が通ったらざるにあげ、よく冷やしてほぐす。
- 玉ねぎをみじん切りにする。
- ①・②とAをボウルに入れ、よくこねる。チーズをはさんで形を整える。
- フライパンにオリーブオイルをひき、中火で焼く。焦げ目がついたらひっくり返し、ふたをして3~4分蒸し焼きにする。焼き上がったたら皿にうつす。
- ソースを作る。材料を全て入れ、とろみがつくまで煮詰める。
- 1皿につき卵2個を使い、オム用のオムレツを作る。
- ハンバーグの上にオムレツをのせ、最後にソースをかける。
- 好みでパセリを散らす。

★イチ押し!ポイント

お魚のハンバーグと卵がふわふわ☆
誰もが好む味つけです☆

第25回イチ押し!旬の魚料理コンクール アイデア賞

桜島ライス



【材料 (2人分)】

●サバの蒲焼き風

サバ	4切(3枚おろし半身分)
小麦粉	適量
オリーブオイル	多め
しょうゆ	大さじ2 2/3
みりん	大さじ2 2/3
酒	大さじ2 2/3
砂糖	小さじ2
白ごま	適量

●サバめし

サバ	1切	ごはん	280g
卵	1個	しそ	4枚
みりん	少々	しょうゆ	小さじ3

【作り方】

①【サバの蒲焼き風】

- ①サバの骨を軽く取る。
- ②サバに小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを多めに!
- ④サバに火が通ったら一旦皿に上げ、調味料を合わせる。
- ⑤フライパンでサバと調味料をからめ、白ごまをふりかけ、皿にとる。
※一部にしそを巻きつけ、緑がかかる溶岩をイメージする。

②【サバめし】

- ①サバをフライパンで焼く。
- ②火が通ったら皿に出し、骨をとり、身をほぐす。
- ③いり卵をつくり、皿にとる。
- ④サラダ油をひき、ごはんを入れ、サバ、卵を入れる。
- ⑤しょうゆで軽く味つけをする。
- ⑥茶碗で皿の中央に盛りつける。

③ ①と②を皿に盛りつける。

★イチ押し!ポイント

地元桜島をもとにし、サバめしを桜島、蒲焼き風を溶岩をイメージして作りました。

第24回イチ押し!旬の魚料理コンクール 鹿児島県知事賞

サバの青のり風味揚げ・じゃがいもの千切り衣揚げ



【材料 (2人分)】

サバ	250g
小麦粉(衣用)	30g
小麦粉(まぶし用)	30g
卵	1個
水	50g
じゃがいも	120g
青のり	8g
揚げ油	適量

【作り方】

- ① サバを10cmのそぎ切りにし、塩をふる。
- ② たぶらの生地をつくり、青のりを入れる。
- ③ じゃがいもは千切りにして水にさらしておく。
- ④ ②を半分はそのまま、半分は③のじゃがいもをいれて揚げる。

★イチ押し!ポイント

青のりはたくさん入れて風味を出す。
じゃがいもの千切り揚げは中火でじっくり揚げる。

お魚
コラム
②

首折れサバって なんだろう?

かごしまけん
鹿児島県ならではの
サバだよ!



見た目はちょっとビックリしますが、首折れサバは鮮度を保つためにつり上げたゴマサバの首を折って活締めにしたものです。身の締まった透明感のある刺し身はプリプリとした食感で寿司ネタとしても人気の魚です。

お魚
コラム
①

『青魚の王様』サバの食べ方

【マサバ】さばきやすくて刺し身や味噌煮、しめさばなど調理法も多彩ですが、おすすめは塩焼きです。塩をふって10分ほど置き、水気を切ってグリルなどでこんがり焼き色がつくまで焼きましょう。

【ゴマサバ】塩焼きや味噌煮、しめさばがありますが、他にも唐揚げやすき焼きなど大人から子どもまで楽しめます。



”いお・かごしま” (魚類市場管理事務所内 099-223-0310)
魚食普及拡大推進協議会 <http://io-kagoshima.net/>