

今月のふるさと産品

鯖 (さわら)

魚へんに春と書く鯖は、瀬戸内に春を告げる魚で、俳句でも春の季語になっています。また、成長するにつれて名前が変わる出世魚としても知られ、西条では体長50〜60センチ・体重2キログラム以下は「さごし」、それ以上の成魚を「さわら」と呼びます。

東予地方では、女性が嫁いで最初に迎える春に実家への手みやげとして鯖を持たせる風習があり、ちょうど産卵期を迎えた鯖は、お腹に卵をたくさん抱えた縁起物として非常に喜ばれています。

肉質は軟らかく、身割れしやすいのが欠点とされますが、刺身で良し、焼いて良しと色々な料理に使われ、刺身、照り焼き、塩焼き、西京漬け、押し寿司など、さまざまな料理方法があります。



今月のレシピ

鯖のムニエル

【作り方】

- ① 鯖に塩・コショウを振りかけ、10分ぐらいおいておき、その後小麦粉を軽く付ける。
- ② フライパンを熱し、バターとサラダ油を入れて鯖を焼く。はじめは強火で2〜3分焼き、裏返した後ふたをして、弱火で蒸し焼きにする。
- ③ 付け合せのレタス・トマト・きゅうり・レモン・パセリを盛り付け、マスタードソースをかければ完成。

※マスタードソースは、マヨネーズ・大さじ2、粒入りマスタード・小さじ2、レモン汁・小さじ2、パセリのみじん切り・大さじ1、コショウ・少々を混ぜ合わせて作ります。



素材・分量 (4人分)

鯖	4切れ	塩・コショウ	少々
小麦粉	大さじ3	バター	大さじ2
サラダ油	大さじ2	レタス	4枚
トマト	1/2個	きゅうり	1/2本
レモン	スライス4切れ	パセリ	少々

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	246kcal	タンパク質	14.6g
脂肪	17.8g	塩分	1.3g

栄養士チェック 今回のように、小麦粉を使って扱いにくい肉質を締め、バターや油で焼くことは、本来の肉質の柔らかさを活かし、アルコールの分解を助けるナイアシンを封じ込めるためのいい調理法です。また、ソースを変えることで、さまざまな味が楽しめます。

レシピ紹介者

お魚ママさん

愛媛県魚食普及推進協議会が、地域に密着した魚食普及活動推進の中核リーダーとして育成し、愛媛県内各地で「お魚料理教室」や「お魚キャラバン隊」などの活動を通じて魚の消費拡大を図っています。



食育 ONE POINT チェック

旬のおいしい魚を食べましょう

春の魚「鯖」には、タンパク質をはじめとして、健康を維持・増進していく上で有効な成分「ナイアシン」「EPA」「DHA」などが多く含まれています。最近では保存技術や流通の発達によって、1年中出回る食べ物は少なくありませんが、旬は「出盛り期」ともいって、食べ物の生命力が強い時期のことで、一番おいしく、栄養価も高くなります。

健康のためにも、旬の魚を努めて食べるようにしましょう。

鯖は古くからの風習や郷土料理の食材として重宝されてきた私たちとなじみの深い魚です。その料理の生まれ、た背景や文化を探り、その風習を次世代に伝えていくことも大切なことです。



今回の食材は「うなぎ」です。

ふるさと産品通信について詳しくは…
市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係
TEL 0897-15211490

特集記事

S I C S

情報最前線

お知らせ 催し 講座・教室 募集

施設ガイド

ふるさと産品

カメラスポット

Happy Birthday 文芸広場 他

人権 向和教育 他

保健センター

各種相談 当番病院 他