

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

サバ

調理時間：約20分

常磐春サバの漬け刺



ここが👍

脂肪の少ない春サバを醤油漬けにし、ラー油と新タマネギを加えて風味とコクを出した春ならではの味(左)。ゴマ油と豆板醤であえたアレンジ版もgood(右)。

材 料 (2人前)

マサバ(凍結)※	2尾	ショウガ	適量
新タマネギ	1/2個	細ネギ	適量
ゴマ油又はラー油	大さじ1杯	醤油	大さじ2杯
豆板醤	少量		

※ 鮮度の良いサバを一昼夜以上凍結して使います。
もちろん、秋サバでもおいしくいただけます。

1. サバとあらかじめみじん切りにしたショウガ、細ネギ、スライスしたタマネギを用意します。



2. サバを3枚におろし、縦に走る小骨(指で触ると分かる)をぎりぎり避ける位置で、背中側を皮1枚残して身をそぎ取ります。

腹側は、腹骨をそぎ取り、背中側同様、小骨を避けて皮1枚残してそぎ取ります。



3. 身をそぎ切りにします。

4. 身とタマネギとショウガみじん切りをポリ袋に入れ、醤油とラー油を加えて揉み、冷蔵庫で5～10分程度寝かせます。



5. 盛り付けて完成。脂肪分の少ないサバがねっとりしたこくのある味わいに大変身。新タマネギの風味と食感が良く合うまさに春の味です。



6. 豆板醤と細切りショウガを軽くあえた後、細ネギを加え、軽くあえれば彩りの良いおつまみになります。



※ アニサキスにかからないよう、1 昼夜以上凍らせたサバを使いましょう（【常磐秋サバ「おろす」】、【常磐秋サバ「サバ2種」】参照）。

【ひとくちメモ】

なぜ、サバの漁場は冬～春まで半年間も茨城沖に形成されるのか？

茨城沖で漁獲されるサバは、北海道～伊豆周辺海域までの広範囲を回遊します。

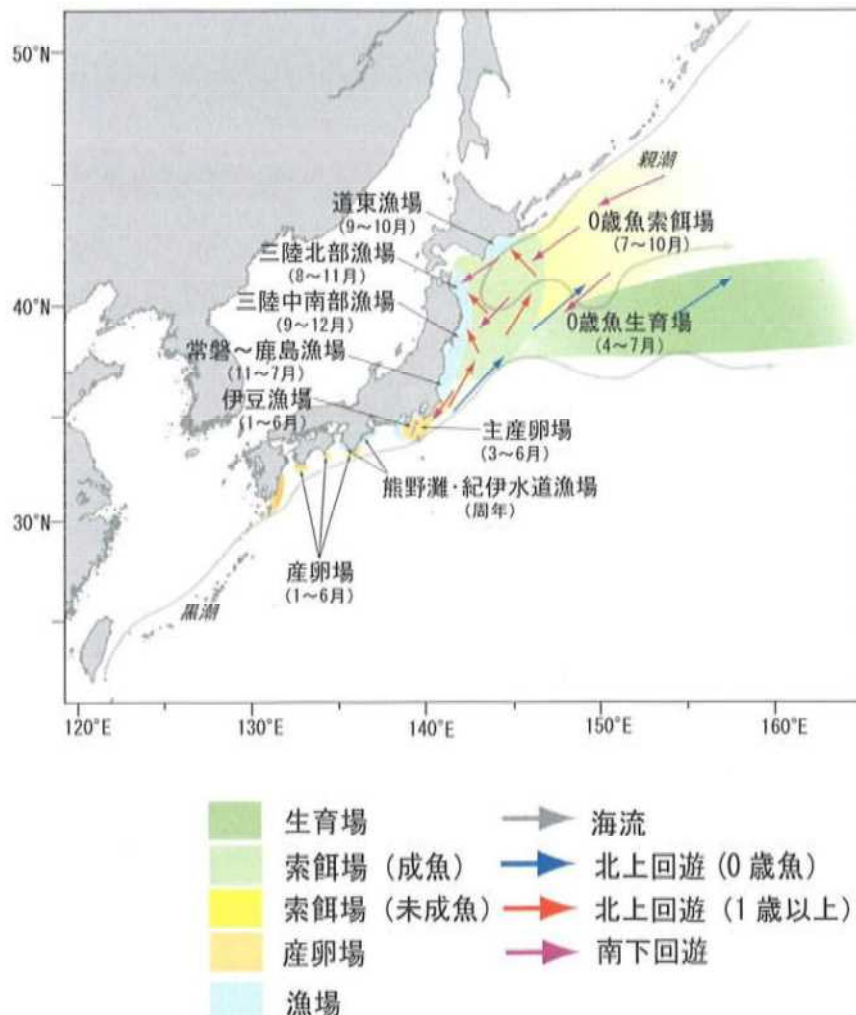
3～6月に伊豆周辺で生まれた稚魚は黒潮に乗って北上し、餌を求めて夏～秋に三陸～北海道沖まで回遊します。その後、水温低下とともに南下し、11月頃に茨城沖に来遊します。

黒潮の影響の強い千葉県と親潮の影響を受ける本県沖の環境は大きく異なり、南下したサバは好適環境の本県沖に1月頃まで滞留します。その後、主に3歳以上の成魚は南下して産卵場に向かい、未成魚は引き続き6月頃まで茨城沖に滞留します。

伊豆周辺で産卵を終えた成魚は北上し、再び茨城沖に5月頃姿を現し、6月まで茨城沖の漁場が継続します。

7月になると大小サイズの群れは再び三陸～北海道沖に北上し、脂を蓄えて秋に茨城沖に南下します。このような回遊が漁獲対象となる1～6歳魚が混じりながら繰り返されます。

本県沖は親潮と黒潮が交錯する好漁場が形成されると言われますが、これは餌環境だけでなく、サバやマイワシなど回遊魚にとって水温等で好適環境にあることも理由になっています。



マサバ太平洋系群の生活史と漁場形成模式図

(我が国周辺水域主要魚種の資源評価(平成27年度版, 水産庁)より抜粋)