

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

サバ

調理時間：約30分

## 骨の少ないサバの味噌粕漬け



ここが👍

大きな骨を取り除いた、風味豊かな食べやすい焼き魚です。

### 材 料（2人前）

マサバ※	1尾	味噌	小さじ1杯
料理酒又は水	大さじ2杯	酒粕	小さじ1杯

※脂の乗った11～翌1月のサバを使うと、  
焼き油がしたたり絶品です。

1. あらかじめ味噌と酒粕に料理酒(又は水)を加えて溶いておきます。容器の代わりにポリ袋を用いても良いです。  
酒粕がない時は、味噌の酒割りでも可。



2. 3枚おろしは胸びれの付け根で切り分け、腹骨をそぎ取ります。

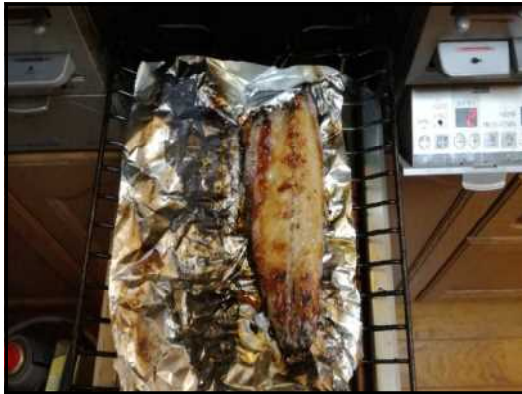


3. 表面の水分を軽く拭き取り、味噌粕ダレに漬け込んで、冷蔵庫で1～2日置いてから焼きます。



4. 弱火で10分間位注意して焼きます。

焦げやすいので、アルミホイルで調整しながら焼くと、均一に仕上がります。



5. 大きな骨はありませんが、背と腹の境界に小骨があります。これは、身を縦に割ると容易に取り除くことができるので、とても食べやすいです。



#### 【ひとくちメモ】

**健康で豊かな社会づくりの切り札は「魚料理」だ！**

- ・魚介類を食べる頻度を増やしたい：68.1%
- ・魚介類を食べる頻度を増やしたくない理由
  - 1位：鮮度が悪くなりやすく、買い置きできないから
  - 2位：調理が難しい、面倒だから

これは、農林水産省が公表した消費者モニター調査結果の一部です(H28.3.29公表)。

増加する核家族化、女性の社会進出、食の個食・孤食化に連動し、魚離れが加速していると言われていますが、魚をもっと食べたい人は7割もいるのです。

鮮度が悪くなりやすく、買い置きできないというのは‘先入観’です。料理方法や魚体構造を知れば、「味噌粕漬け」のように翌日の方がおいしくなるレシピもあるし、骨なしレシピも家庭で簡単に作れるのです。

魚には健康に良い成分が豊富に含まれています。10歳までの味覚が一生の味覚に影響すると言われており、魚料理を覚え、子供達に食べさせることは、将来の成人病予防にも役立ちます。健康で豊かな社会づくりの切り札は「魚料理」と言っても過言ではないと思います。