

しめさば

栄養価(1人分)

エネルギー	355 kcal
たんぱく質	31.5 g
脂質	18.3 g
炭水化物	9.9 g
食物繊維	0.5 g
塩分	0.7 g
カルシウム	26 mg



材料(4人分)

さば	600~700g	1尾
昆布	2枚	(3cm×3cm)
塩	6~30g	
A 酢	200cc	1カップ
	(みりん)	60cc
赤唐辛子	1~2本	
大根	100g	
サラダ菜	4枚	
レモン	2個	
しょうが	適宜	
わさび	適宜	
しょうゆ	適宜	

作り方

- ① 新鮮なさばを3枚におろし、腹骨をすき取り、分量の塩を両面に振り、1~2時間おいてしめる。
- ② 中骨を抜き、Aの合わせ酢に30分~1時間つける。そのとき差し昆布をして味をつけるとよい。
- ③ 頭のほうから薄皮を取り、平作りまたはくら掛け作りにする。だいこんの千切りとともに盛り、しょうがを添える。

ひとくち×モ

鯖はヒスチジンやグルタミン酸、イノシン酸などの旨味成分が多く含まれ、脂肪酸は高度不飽和脂肪酸の割合が多い。それらの中には、血液中の血小板の凝集を抑制し、血栓を溶解させ、血管を拡張する作用があるイコサペンタエン酸 (IPA)、脳や発育の機能維持に効果があるドコサヘキサエン酸 (DHA) が多く含まれている。鯖はアニサキスなどの寄生虫が存在していることもあるため、一度冷凍することによって食中毒を防止できる。厚生労働省では、-20℃以下で24時間以上冷凍することを指導している。

