

サワラ

鰯
spanish mackerel



鰯はスズキ目サバ科の硬骨魚です。漢字で魚偏に春と書きますが、これは春になると産卵のために瀬戸内海の内湾で見られるため、「鰯」と書きます。サワラという呼び名は腹がスマートなことから「狭い腹、狭腹(サワラ)」に由来しています。旬は関東では脂がのった1~3月。西日本では産卵期の5~6月が旬とされます。西日本で珍重された魚で、特に岡山ではとても重要な魚に位置付けられています。

栄養

高タンパクで特にビタミンB群やDが豊富です。身は白っぽい鰯ですが、サバの仲間。肉食性でイワシやサンマを餌としています。サワラの脂肪はDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などを含んでいます。

- * **タンパク質**が豊富。良質なタンパク質には体力向上、疲労回復、代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあります。
- * LDL(悪玉コレステロール)を低下させる**オレイン酸**が100gあたり2300mg含まれています。また、**DHA、EPA**は血液サラサラ、抗血栓作用、脳の活性化などの作用があります。青魚が苦手な方にはクセのない鰯はオススメです。
- * 体内の余分なナトリウムを排除して血圧上昇を抑える**カリウム**とコレステロール低下作用のある**タウリン**も含みます。
- * 「寒ざわら」といって、寒い冬に獲れたものは脂肪が多く珍重されます。餌がサンマやイワシのためか、**EPAやDHAが非常に多く、DHAはサンマより多く含まれています。**



鰯はしっぽが美味しい!

魚は一般的に頭側の方が美味しいと言われますが、鰯は尾に近い方が脂がのって美味しいと言われています。

鰯は出世魚!

鰯は成長と共に呼び名が変わる出世魚で、50cm前後までを「サゴチ(サゴシ)」、50cm~60cmを「ヤナギ(ナギ)」、それ以上を「サワラ」と呼び名を変えます。

鰯のからすみ

からすみは一般的には、ボラで作りますが、香川県では昔から鰯のからすみを作っていました。卵巣を塩漬けし、塩を抜いた後、天日干しした珍味です。



調理法

- * 水分が多い魚のため日持ちがしないので、できるだけ早く調理するようにしましょう。
- すぐに食べないときは、味噌漬けにしておくと日持ちがします。
- * 塩を軽く振っておくと、余計な水分が抜けて身がします。



鰯のムニエル

* 鰯とジャガイモがよく合います!



【材料】2人分

鰯	2切
塩・こしょう	適量
酒	大さじ1
小麦粉	適量

バターソース(2~3人分)

バター	10g
しょうゆ	大さじ1、1/2
みりん	大さじ1
レモン果汁(カボスでもよい)	大さじ1
酒	大さじ1

付け合わせ

ジャガイモ(スライサーで細く千切り)	中1個
片栗粉	小さじ2
とろけるスライスチーズ(千切り)	1枚
オリーブオイル	適量
レタス	適量
ミニトマト	適量
茹で卵	1個

【作り方】

- ①鰯の皮に包丁で切り込みを入れ、両面に塩、こしょうをしてしばらく置く。水分を取り、酒をふりかけ、小麦粉をまぶす。
- ②スライサーでスライスしたジャガイモは水にさらし、水を切ってから片栗粉、千切りのチーズを加え混ぜる。フライパンに多めのオリーブオイルを入れて熱し、ジャガイモを丸く、薄く敷き、きつね色に揚げ焼きする。(ジャガイモ1個分で2枚分作る)
- ③キッチンペーパーの上に乗せて油をくる。
- ④①の鰯を皮の方から焼く。トマトも半分に切り鰯と一緒に少し火を通す。鰯、トマトを取り出したフライパンに、バターソースの材料を入れて、火を通す。
- ⑤器にレタスを敷き、揚げたジャガイモ、鰯を盛り付ける。さらに、トマト、茹で卵を盛り付け、④のバターソースをかける。

参考：「からだにおいしい魚の便利長」高橋書店より

健康
かわう版



第154号

平成28年2月