おかげさまで、今月号で「健康かわら版」は200号になりました。ご愛読いただき、ありがとうございます。いろいろな食材の栄養価や特徴、そして栄養成分の紹介をして参りました。身近な食材の事を知り、皆様の健康維持のご参考にしていただければ幸いです。これからもよろしくお願い致します。

さば　鯖

サバはスズキ目サバ科の魚。背の部分の「青緑の縞模様」が特徴なので、漢字で「鯖」と書きます。また、サバには小さい歯が多いことから、「小(さ)歯(ば)」「狭(さ)歯(ば)」と呼ぶようになりました。近年の漁獲量の減少を受け、量より質を高めようと各地でブランド化がすすめられています。関サバ(大分県佐賀関)・岬サバ(愛媛県佐田岬)・金華サバ(宮城県金華山沖)・旬サバ(五島海域から対馬海峡)・長崎ハーブサバ(長崎で養殖)などがあります。

栄養

ビタミンB6、B2、B12、Dなどのビタミン類も含まれています。EPAやDHAに代表される、多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。

◎サバは非常に良質の脂質に富んだ魚です。**EPAやDHA**は血栓をできにくくしたり、コレステロール値や血圧の上昇をおさえる作用があります。動脈硬化、脳卒中や高血圧などの生活習慣病の予防・改善に役立ちます。

◎**ビタミンD**には、カルシウムやリンの吸収をよくして、骨の形成を促進したり、骨を強くする効果があります。また、血中カルシウム濃度を一定に保ち、神経伝達や筋肉の収縮をスムーズにする効果もあります。

◎**ビタミンB12**は、葉酸とともに赤血球のヘモグロビンの生成を促す栄養素で、赤血球の減少で発症する貧血を予防する効果があります。

サバの種類

サバにはマサバ(真鯖)とゴマサバ(胡麻鯖)、そしてノルウェーなどから輸入されている大西洋サバ(ノルウェーサバ)があります。

マサバ

マサバは、漁獲量が多く人気があり、一年を通して市場に流通しています。マサバの産卵期は3月頃から始まり夏まで続きます。マサバの身に脂がのって美味しくなる旬の時期は秋から冬にかけてです。

ゴマサバ

ゴマサバはもともと脂質が少なく、一年を通して味もほとんど変わりません。ただ、マサバの味が落ちる季節に、それに代って大量に漁獲されるため、夏が旬とされています。

ノルウェーサバ(タイセイヨウサバ)

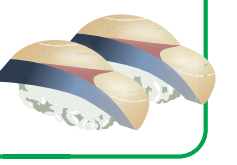
日本は、ノルウェーサバの最大消費国でその約4割を輸入しています。今や国内で流通するサバの約半分がノルウェーサバです。とても上質な脂がたっぷりのっていて、美味しいという声も多く聞かれます。

サバの缶詰め

サバは茹でられてから缶詰にされるのではなく、生のまま缶に詰められ大型の圧力釜で熱処理されています。魚の脂に含まれるDHA、EPAもそのまま含まれ、骨も丸ごと食べられるのでカルシウムも豊富に含まれ、缶詰に栄養素が丸ごと詰められています。

豆知識

「サバの生き腐れ」といわれるように、サバの内臓に含まれるたんぱく質を分解する酵素が、サバの自己消化を早め、細菌による腐敗が起きやすい魚です。鮮度が落ちるとアレルギー症状を起こすヒスタミンが増えるので注意が必要です。



今月のレシピ

サバとレンコンの甘辛煮

【材料】 2～3人分

- サバ……正味200g
- おろし生姜……大さじ1
- 酒……大さじ1
- レンコン……200g
- 片栗粉……適量
- 揚げ油
- A
  - 醤油……大さじ1.5
  - 砂糖……大さじ1.5
  - 酒……大さじ1
  - みりん……大さじ1
  - 水……100cc
  - ごま……適量
  - 葱……適量

【作り方】

①サバは3枚におろし、一口大より少し大きめに切り、酒、おろし生姜をまぶす。レンコンは5㎜厚さに切り酢水に浸けておく。

②片栗粉を入れたビニール袋にレンコンを入れまぶす。
レンコンを取り出したらサバを入れて片栗粉をまぶす。

③②のサバとレンコンを揚げる。

④鍋にAの調味料を入れて、沸騰させ、揚げたサバ、レンコンを入れて味をなじませる。

⑤器に盛り、ゴマ、葱を散らす。

参考：「からだによく効く食べ物大辞典」池田書店、「からだにおいしい魚の便利帳」高橋書店